

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

**Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796.015.3:795.342(043.3)**

COLIBĂȘANU Florin Bogdan

**MODELAREA PREGĂTIRII TACTICE A TENISMENELOR JUNIOARE ÎNTR-UN CICLU
ANUAL DE ANTRENAMENT**

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

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

CHIȘINĂU, 2023

**Teza a fost elaborată la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
din Chișinău**

Conducător științific:

Braniște Gheorghe, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar

Componenta Consiliului Științific Specializat:

1. **Mocrousov Elena**, doctor habilitat în științe pedagogice, conferențiar universitar – președinte
2. **Onoi Mihail**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar – secretar științific
3. **Stănescu Rareș**, doctor în educație fizică și sport, conferențiar universitar, Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București, România – membru
4. **Ciorbă Constantin**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "I. Creangă" – membru
5. **Sîrghi Serghei**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS – membru.

Referenți oficiali:

1. **Carp Ivan**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS, Chișinău
2. **Moisescu Petronel Cristian**, doctor în științele motricității umane, profesor universitar, Universitatea "Dunărea de Jos", Galați, România.

Susținerea tezei va avea loc la data 11.09.2023, ora 14:00, în ședința Consiliului Științific Specializat D 533.04-23-42, din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024, Sala Mică a Senatului, bir. 105).

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

Rezumatul a fost expedit la _____ 2023.

**Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat,
doctor în științe pedagogice,
conferențiar universitar**

Onoi Mihail

**Conducător științific:
doctor în științe pedagogice,
profesor universitar**

Braniște Gheorghe

Autor:

Colibășanu Florin Bogdan

© Colibășanu Florin Bogdan, 2023

CUPRINS

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
CONȚINUTUL TEZEI	7
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI	26
BIBLIOGRAFIE	29
LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI	31
ADNOTARE	32

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea temei și importanța problemei abordate constau în faptul că activitatea legată de sistemul de pregătire sportivă și complexitatea evoluției tenismenilor din timpul jocului depind, în mare măsură, de particularitățile individuale și de vârstă, de nivelul pregătirii fizice generale și specifice, de manifestarea aptitudinilor tehnico-tactice a acestora, de crearea unor modele de pregătire, care trebuie urmate și perfecționate continuu, pentru a obține performanțe cât mai bune.

Analiza procesului de evoluție și de dezvoltare, pe parcursul perioadelor specifice de vârstă, al celor mai buni tenismeni din lume ne permite să constatăm că rezultate de mare performanță pot demonstra sportivii ce manifestă o pregătire polivalentă [Cristea E. 1984, Donald A. C. 1994, Brown G. 1997, Antonescu D., Moise D. 2002, Crespo M. 2002, Schonborn R. 2011]. Experiența de activitate a Academiei de Tenis "Nick Bolettieri" conduce la concluzia că cele mai bune rezultate le obțin sportivii ce au o pregătire tactică superioară, la nivel de plan și strategie de joc, bazându-se pe calitățile lor fizice deosebite și pe indici înalți de pregătire tehnică [Bolettieri N. 2015, Bolettieri N., Davis B. 2015]. Ținând cont de acest obiectiv, sportivii intră pe teren numai cu scopul de a învinge și de a demonstra rezultate superioare. În această situație, un factor de bază devine abordarea tactică din timpul meciului, în competițiile cu adversari de nivel diferit și cu variate stiluri de joc.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea temei. Tenisul actual a devenit unul dintre cele mai atractive jocuri sportive, atât pe plan național, cât și internațional, fapt ce a condus la introducerea lui în 1988 în programul Jocurilor Olimpice [Nastase I., Becherman D. 2004, Sampras P., Bodo P. 2013, Nadal R., Carlin J. 2013, Djokovic N. 2013, Williams S. 2014]. Alături de sportivii care au făcut istorie în tenisul românesc, Ilie Năstase, Ion Țiriac, Florin Segărceanu, Andrei Pavel, Virginia Ruzici, Florența Mihai, Irina Spârlea și Ruxandra Dragomir, în ultimii ani, au obținut performanțe notabile, în special, jucătoarele Simona Halep (campionă la Roland Garros 2018 și la Wimbledon 2019, numărul 1 mondial timp de 16 săptămâni), Irina Begu, Sorana Cîrstea, Monica Niculescu și la băieți Horia Tecău (campion la Roland Garros 2015 și la U.S. Open 2017, la dublu), Florin Mergea (vicecampion olimpic în 2016 împreună cu Horia Tecau), Marius Copil.

În această ordine de idei, menționăm și faptul că recunoaștere pe plan internațional au obținut nu numai sportivii de înaltă performanță, dar și cei din categoriile de juniori, jucători care au devenit campioni europeni printre juniori: Răzvan Sabău (1991, U14), Raluca Olaru (2003, U14), Dinu Pescariu (1989, U16), Andrei Pavel (1990, U16), Irina Spârlea (1990, U16), Monica Niculescu (2002, U16), Mădălina Gojnea (2003, U16), Mihaela Buzărnescu (2003, U16), Irina Begu (2006, U16), Simona Halep (2007, U16), Sorana Cristea (1992, U18). Cu toate acestea, nu putem afirma că sistemul de pregătire al tinerilor tenismeni, la diferite categorii de vârstă, este perfect și nu necesită o îmbunătățire. Totodată, considerăm că foarte multe probleme în această direcție țin de conținutul antrenamentului sportiv, inclusiv de pregătirea tactică a juniorilor.

În opinia cercetătorilor [Zancu S. 1998, Lăzărescu A., Teușdea C. 1999, ITF, FRT, Teușdea C. 2002, Moise D. 2002, Crespo M., Granito G., Miley D. 2002, Stănescu R. 2014] direcțiile de perspectivă ale optimizării pregătirii tactice a tenismenilor juniori pot fi supuse unei abordări metodice de bază, axate pe principiile programării și învățării în cadrul procesului de antrenament. Această abordare presupune formularea unui sistem de scopuri, diferite de cele ale sistemului tradițional de programare și pregătire a tenismenilor juniori.

Datele literaturii de specialitate și experiența de muncă a celor mai performeri antrenori din domeniul tenisului [Schultz R. 1993, Crespo M. 1995, Segărceanu A. 1998, Moise D., Moise Gh. 1999, Ivanova T. K. 2000, Stănescu R. 2001, Bollettieri N., Davis B. 2015] permit să constatăm că **problema de cercetare** este orientată spre dobândirea de noi cunoștințe, spre formarea unor noi deprinderi și spre formularea unor indicații referitoare la realizarea obiectivelor operaționale, ce apar în situații concrete de joc, în vederea obținerii viitoarelor performanțe dorite. În acest context, instruirea bazată pe aplicarea unor modele și structuri de exerciții specifice deschide noi perspective pentru modelarea pregătirii tactice a tenismenilor junioare într-un ciclu anual de antrenament.

Scopul cercetării constă în perfecționarea bazelor metodologice și sporirea nivelului pregătirii tactice a tenismenilor junioare în cadrul unui ciclu anual de antrenament, prin intermediul modelării procesului de instruire.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza teoretică a conținutului pregătirii tactice în jocul de tenis.
2. Studiul factorilor ce determină nivelul pregătirii psihomotrice a tenismenilor junioare în vederea elaborării modelelor de pregătire tactică.
3. Elaborarea programei de pregătire tactică a tenismenilor junioare în baza algoritmului de modelare a elementelor tactice, a combinațiilor și a schimburilor de lovituri în activitatea competițională.
4. Argumentarea experimentală a eficacității modelelor de pregătire tactică a tenismenilor junioare.

Ipoteza cercetării: dacă se cunosc structura și conținutul sistemului de pregătire a jucătoarelor de tenis, atunci selectarea eficientă a mijloacelor în vederea elaborării unor modele de antrenament destinate acestora va favoriza sporirea nivelului de pregătire tactică, ceea ce va conduce la îmbunătățirea nivelului psihomotrice și, implicit, la creșterea performanței sportive a junioarelor în tenis.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în faptul că, pentru prima dată, a fost cercetată problema modelării procesului de pregătire tactică a tenismenilor junioare într-un ciclu anual

de antrenament și a fost elaborată metodologia de modelare a pregătirii tactice a acestora, în conformitate cu particularitățile de vârstă și cu stilul individual de joc.

Semnificația teoretică a lucrării este determinată de faptul că, în urma analizei literaturii de specialitate, a observațiilor pedagogice efectuate în cadrul experimentului, au fost stabilite și argumentate științific abordările metodice de elaborare a modelelor de pregătire tactică a tenismenilor junioare într-un ciclu anual de antrenament, în conformitate cu particularitățile de vârstă și specificul adaptării la condițiile activității competiționale.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în faptul că rezultatele cercetării pot fi puse în practică în procesul de organizare a sistemului de pregătire tactică în jocurile sportive, sub formă de: metode complexe de evaluare a factorilor ce condiționează instruirea; determinare a structurii și mijloacelor de pregătire tactică; abordare metodică în determinarea algoritmului de aplicare a unor mijloace ale pregătirii tactice și corelarea acestora în funcție de particularitățile de vârstă și stilul individual de joc al sportivelor; aplicare a tehnologiei de elaborare a programelor de pregătire tactică bazate pe realizarea principiilor de instruire programată.

Implementarea și aprobarea rezultatelor. Rezultatele cercetării au fost aprobate și aplicate cu succes în procesul de pregătire efectuat în cadrul Tenis Club București. Acestea au dus la implementarea unei metodologii de lucru în timpul programului de antrenament, prin alcătuirea și utilizarea unor teme și exerciții în cadrul lecțiilor cuprinse în micro ciclurile de pregătire din cadrul planului anual de antrenament stabilit.

Tezele propuse spre susținere:

1. Perfecționarea și valorificarea procesului de instruire a copiilor și juniorilor în jocurile sportive reprezintă o activitate complexă, care impune noi soluții de instruire bazate pe multiple informații, instrumente, cercetări, studii, având o serie de caracteristici specifice în diverse perioade de dezvoltare a sportivilor. Literatura de specialitate în domeniul jocurilor sportive, în mod special sursele care vizează sistemul de pregătire a copiilor și juniorilor, tratează problema pregătirii tactice a tenismenilor în mod general, fără să țină cont de particularitățile fiecarui subiect sau de proba de concurs la care participă: simplu sau dublu. Anume această problemă, după părerea noastră, nu este elucidată la nivelul cerințelor contemporane de pregătire a tenismenilor juniori.

2. Problema importantă soluționată în cercetare vizează o abordare nouă a pregătirii tactice a tinerelor tenismene, care trebuie să conțină elementele esențiale ale modelării unor combinații, sisteme și complexe de mijloace, incluse în structura programelor tradiționale de antrenament, care să se bazeze pe cunoașterea particularităților de vârstă și a specificului manifestării deprinderilor tehnico-tactice ale sportivelor în vederea formării unui anumit stil de joc, fapt ce va exercita o influență pozitivă asupra nivelului de pregătire tactică și, implicit, a randamentului de joc.

3. Elaborarea și aplicarea unui sistem optim de evaluare a capacităților sportivilor, în baza realizării unui complex de acțiuni tehnico-tactice, va crea premise pentru optimizarea procesului de modelare a pregătirii tactice a tenismenelor junioare și pentru realizarea scopului și obiectivelor cercetării.

Toate cele menționate au devenit motivul pentru care am abordat problema modelării procesului de pregătire tactică a tenismenelor junioare, într-un ciclu anual de antrenament sportiv, ca temă de cercetare.

Structura și volumul tezei. Teza cuprinde trei capitole, concluzii, recomandări, bibliografie și anexe. Lucrarea este prezentată în 177 de pagini, dintre care 138 text de bază. Ea conține 64 figuri, 37 tabele și 10 anexe. Bibliografia este alcătuită din 171 titluri în limbile română, rusă și engleză.

Cuvinte-cheie: tenis, juniori, particularități de vârstă, tehnică, pregătire tactică, pregătire tehnico-tactică, modelare, plan anual de pregătire, jucător de tenis, raliu de lovituri, finalizare a punctului, plan tactic, stil de joc.

CONȚINUTUL TEZEI

Repere teoretice ale pregătirii tactice în tenis

(conținutul de bază al capitolului 1)

Instrumentarea teoretică conține cadrul general al pregătirii tactice în jocurile sportive. Actualmente, procesul de pregătire al sportivilor în diferite ramuri de sport se realizează în conformitate cu legitățile generale de organizare și desfășurare a lecțiilor de antrenament, conținutul cărora influențează în mod direct motricitatea și performanța acestora. Datele literaturii de specialitate [Bota I. 1989, Bompa T. 2003, Ababei R. 2006, Negulescu C.I. 2008], permit să constatăm că, pentru o analiză detaliată a aspectelor cu privire la pregătirea tactică în jocurile sportive este necesar de a scoate în evidență anumite concepte referitoare la rolul și importanța componentelor ce constituie performanța sportivă. Apoi este dezbătut rolul important al pregătirii tactice în obținerea marilor performanțe și complexitatea ei.

Studiul literaturii de specialitate continuă cu problemele actuale și noutățile apărute în tenisul de câmp în ultima perioadă, din punct de vedere al modelării pregătirii. Unii autori din țară și din străinătate [Zancu S. 1998, Roetert P., Groppe J. 2001, Schonborn R. 2011, Moise D., Antonescu D. 2002, Elliot B.C., Reid M., Crespo M. 2009, Stănescu R. 2014] consemnează, iar practica jocului de înaltă performanță confirmă un fapt deosebit al modernismului în jocul de tenis, ce se referă la abordarea liniei ofensive în totalitate, atât a tehnicii cât și a tacticii jocului de simplu, cu privire la finalizarea punctului. Pentru a putea atinge nivelul mării performanțe, este necesar ca jucătorul de tenis să parcurgă un program de antrenament științific, care să-i valorifice întregul potențial, în vederea

satisfacerii cerințelor jocului actual. De asemenea, instrumentarea teoretică a continuat cu factorii care condiționează pregătirea tactică a sportivilor, particularitățile individuale ale sportivilor la această vârstă, precum și importanța modelării în pregătirea tactică.

Pregătirea sportivilor este prioritară în orice etapă de dezvoltare, pentru a putea crea premisele valorificării potențialului sportivului la vârsta senioratului, când se consideră că ar trebui să aibă cea mai mare performanță. Pentru aceasta, se va pune accent pe obiective de dezvoltare coroborate cu obiective de performanță adaptate vârstei și posibilităților de progress reale ale sportivului și cu particularitățile individuale ale fiecărui jucător în parte. Vor exista perioade în care pregătirea jucătorilor este prioritară în detrimentul rezultatului sportiv, asta datorită păstrării scopului propus dinainte și stabilit în planul de pregătire alcătuit.

Pregătirea tactică ocupă un loc foarte important în antrenamentul actual în tenisul de performanță, deoarece orice lovitură, orice mișcare sau orice încercare reușită sau nereușită în timpul unui punct este o consecință a unei decizii luate în anumită situație dată de un ansamblu de împrejurări create în timpul unui meci. Scopul acestui plan periodic este de a stabili liniile directe pe care se conduce mai departe pregătirea jucătorilor. Tendința tenisului de câmp modern este de a da fiecărui jucător, un stil al său, pe care trebuie să-l aprofundeze și să-l înțeleagă. Diferitele stiluri de joc sunt ghidate după anumite principii și subprincipii, pe care jucătorii trebuie să le învețe și să le aplice indiferent cu cine joacă. Toți acești factori, care se însumează și se combină pentru a realiza un jucător de tenis la un nivel ridicat, se pot adapta și îmbunătăți permanent, iar planul de pregătire se structurează după necesitățile și calitățile jucătorilor.

În antrenamentul modern, modelarea apărută la începutul anilor 1980, [Alexe N. 1979, Matveev L.P., Novicov A.D. 1980, Colibaba-Evuleț D. 1982] a fost relativ repede asimilată, ceea ce a făcut ca termenul de model și cei derivați să fie utilizați atât în teorie cât și în practică, de un număr cât mai mare de specialiști ai domeniului [Gagea A. 1999, Bompă T. 2001, Dragnea A. 2002, Muraru A. 2004]. Obiectul învățării sportive prin antrenament, îl constituie achiziția de cunoștințe, priceperi, deprinderi profesionale și de comportament, prin care se realizează creșterea performanțelor fizice, tehnice, tactice, biologice, senzoriale și intelectuale. Pentru a putea transmite, spre însușire a bagajului complex de cunoștințe tehnice și deprinderi motrice, antrenorii trebuie să își îmbunătățească permanent nivelul profesional prin modernizarea metodologiei didactice. Trebuie să realizeze o modelare a antrenamentelor cu cerințele întrecerii, printr-o motivare superioară a sportivilor. În ultimii ani s-au purtat discuții ample în lumea sportivă, [Achim Ș 2005, Bompă T., Carrera M. 2006, Verkhoshansky Y.V., Siff C.M. 2009, Platonov V.N. 2015] cu privire la prioritatea ce ar trebui dată, nu atât a achiziționării unui volum mare de cunoștințe, ci formării deprinderilor de muncă fizică și intelectuală în scopul dezvoltării capacităților la nivelul solicitat de sportul de înalt nivel, pe toată durata vieții sportive.

În tenisul de camp lucrurile stau în același fel, modelarea va deveni progresiv unul dintre cele mai importante principii ale pregătirii sportive. În acest fel, pregătirea va deveni foarte exactă, rezultatul fiind o adaptare specifică. Doar această adaptare va duce la performanțe mai bune. În termeni generali, un model este o imitație, o simulare a realității, alcătuită din elemente specifice ale fenomenului observat și investigat. Autori români [Cristea E. 1984, Moise D., Moise G. 1999, Stănescu R. 2001] dar și străini [Crespo M. 1995, Roetert P., Groppel J. 2001, Schonborn R. 2011] au adus exemple de modele de lecții de antrenament, de modele de periodizare de scurtă și lungă durată, dezvoltând și îmbunătățind astfel structura antrenamentului sportiv.

Modelarea trebuie să reprezinte un ajutor în antrenamentul de tenis, trebuie să ușureze considerabil munca de planificare și organizare a pregătirii centralizate, pentru antrenorii și jucătorii care doresc să se îndrepte către marea performanță. Modelul trebuie să fie unul clar și concis, ca să elimine variabilele de mica importanță, să fie identic cu unul deja existent. Astfel, modelul trebuie să cuprindă doar mijloacele de pregătire care sunt asemănătoare cu natura competiției. Prin antrenamentul bazat pe un model, se utilizează lecțiile de antrenament, astfel încât obiectivele, metodele și conținutul să fie similare unei competiții. În aceste condiții, concursul este o parte importantă pentru antrenament și nu doar un punct de raportare.

În urma studiului și analizei literaturii de specialitate, s-a reușit determinarea **problemei științifice importantă soluționată** în domeniu, care vizează o abordare nouă în pregătirea tactică a tinerilor tenismeni, ce trebuie să conțină în sine elemente de bază ale programării unor combinații, sisteme și complexe de mijloace, incluse în structura modelelor tipice ale lecțiilor de antrenament care se vor baza pe cunoașterea particularităților de vârstă și specificul dezvoltării tehnico-tactice a deprinderilor tinerilor sportivi cu aptitudini pentru un anumit stil de joc și care vor influența nivelul pregătirii tactice și implicit va eficientiza activitatea de joc.

Tendințe actuale în pregătirea tactică a tenismenilor junioare

(conținutul de bază al capitolului 2)

În scopul analizei structurii și conținutului pregătirii tenismenilor de 13-14 ani pe durata unui an competițional, am aplicat metode de cercetare, prin care am preconizat să obținem date concrete cu privire la impactul modelelor de pregătire tactică asupra dezvoltării capacității de performanță a jucătorilor de tenis. În vederea organizării, desfășurării și cercetării științifice privind modelarea pregătirii tactice la tenismenii juniori s-au utilizat *metode de cercetare* specifice.

Cercetarea s-a desfășurat în cadrul Tenis Club București, conform orarului propus de noi, stabilit și aprobat împreună cu conducerea din această unitate. **Experimentul pedagogic** s-a efectuat pe parcursul a două etape, prima etapă, cea preliminară, constatativă, de obținere a datelor factologice referitoare la tema cercetată pe un eșantion de 20 de jucătoare ce practică tenisul de câmp, cu vârste

cuprinse între 13-14 ani, cea de a doua etapă, cea a experimentului formativ, au fost incluse aceleași 20 de fete, o grupă martor (n=10) și o grupă experimentală (n=10), grupe la care s-a urmărit aplicarea programei experimentale și a traseului metodic. Activitatea a fost organizată conform programului de antrenament din cadrul clubului, cuprinzând teme și exerciții din cadrul pregătirii jocului de tenis de câmp, planificate pe durata unui an competițional. Pentru activitatea în grupa experimentală au fost planificate 818 ore, antrenamente aranjate diferit în funcție de școală sau vacanța școlară, în baza unei programe experimentale elaborate de noi, sub conducerea cercetătorului.

Baza materială a “Tenis Club București” este una corespunzătoare, adecvată organizării procesului de antrenament la un nivel înalt, cu 7 terenuri de zgură și un teren de green set, care asigură pregătirea pe orice suprafață, sală de fitness și teren special pentru pregătire fizică generală și specifică, ceea ce ne-a permis desfășurarea antrenamentelor și, implicit a cercetării în condiții optime.

În scopul îmbunătățirii conținutului orelor de antrenament, a realizării obiectivelor și cerințelor acestui tip de activitate la un nivel ridicat al tuturor compartimentelor învățării, îmbunătățirii și practicării jocului de tenis de câmp, este necesară o atentă analiză și preocupare pentru eficientizarea traseului metodic de instruire în ceea ce privește conținutul jocului, procedeele tehnice, acțiunile tactice și optimizarea condiției fizice. În acest sens, s-a realizat un experiment bazat pe organizarea antrenamentelor folosind o programă experimentală.

Cercetarea s-a desfășurat în patru etape: **etapa I** (noiembrie 2012 – august 2013) a avut ca principale obiective: aprobarea temei, alcătuirea planului de activitate, stabilirea sondajului sociologic, studierea literaturii de specialitate, aplicarea chestionarelor adresate antrenorilor de specialitate. **Etapa a II-a** (septembrie 2013 - septembrie 2014) a presupus analiza programelor instructiv- educative ale cluburilor sportive specializate cu profil tenis de câmp din municipiul București și desfășurarea *experimentului constatativ*, care a urmărit verificarea nivelului dezvoltării tehnice, tactice și fizice a eșantionului de subiecți din cadrul cercetării noastre (n=20). **Etapa a III-a** (octombrie 2014 – octombrie 2015) a presupus următoarele acțiuni: realizarea și aplicarea programei, întocmirea și respectarea planului anual, conform metodologiei de pregătire pentru grupa experimentală n=10; interpretarea statistico-matematică, compararea datelor obținute în urma testărilor efectuate în etapa constatativă și reprezentarea lor grafică. **Etapa a IV-a** (noiembrie 2015 - iunie 2016) a inclus aplicarea testelor finale în vederea evaluării nivelului capacității fizice și de dezvoltare a pregătirii tactice, în cadrul căreia s-au efectuat: prelucrarea, interpretarea statistică și reprezentarea grafică a evoluției fiecărei grupe, iar pe baza lor s-au formulat concluziile experimentului de bază; structurarea și elaborarea conținutului științific al tezei.

Pentru acest studiu am aplicat un chestionar sociologic cu 15 întrebări, fiecare cu mai multe variante de răspuns, unui număr de 100 de tehnicieni de diferite vârste și sexe din România și din Republica Moldova, care activează în cluburi și centre de copii și de juniori. Chestionarul a urmărit

studierea opiniilor unor specialiști în domeniu, cu privire la tema abordată, iar rezultatele răspunsurilor au fost interpretate și prezentate pe larg în lucrare. Analiza rezultatelor chestionarului realizat ne-a permis scoaterea în evidență a rolului și importanței pregătirii tactice a tenismenilor juniori prin dozarea rațională a unităților de timp alocate și legătura dintre pregătirea tactică și celelalte componente ale antrenamentului sportiv. Modelarea pregătirii tactice are un caracter de studiere și cizelare a jocului sportivului, ale caror principale mijloace de exprimare sunt loviturile. Utilizarea acestora într-o succesiune cu anumite caracteristici, constituie modalități prin care sunt valorificate tactic.

Analiza activității de joc a tenismenilor se dovedește a fi foarte utilă în pregătirea unei sedințe de antrenament, a unui ciclu săptămânal, a antrenamentelor individuale, în corectarea deficiențelor și carențelor tehnicii, îmbunătățirea diferitelor acțiuni tactice, în producerea și dezvoltarea diferitelor faze ale jocului. În fișele de observație a activității de joc, au fost trecute și numărul acțiunilor la fileu, precedate de lovituri plasate, puternice în colțurile terenului, pentru a ușura finalizarea la plasă printr-un voleu sau smeci decisiv. Nu a fost omisă din fișele de observație nici faza fixă de joc, serviciul și returul. În datele prezentate în lucrare, se observă că numărul total al primului serviciu reușit este mai mare decât al celui de-al doilea serviciu. Acest lucru este îmbucurător, deoarece primul serviciu fiind mai puternic, face ca, încă de la începutul punctului jucătoarea care servește să fie la conducerea jocului. Prin aceasta, ea poate să-și impună tactica de joc aleasă imediat după executarea primului serviciu. La retur, rezultatele fișelor de observație sunt iar în favoarea jucătoarelor din cadrul experimentului. Ele reușind un număr mare de returnări ale primului serviciu advers, iar greșelile neforțate pe serviciul adversarei sunt foarte puține. Aceste cifre bune la faza fixă de joc, arată că exercițiile și temele din cadrul modelelor propuse de noi în antrenament sunt bune și eficiente și că faza fixă are un rol important în economia jocului, de aceea ea trebuie introdusă și exersată cât mai des în pregătire, mai ales în perioada precompetițională și competițională a ciclului de antrenament anual.

Mai jos sunt prezentate câteva date cu rezultatele reieșite din înregistrările meciurilor oficiale, cu cele mai importante și relevante aspecte din aceste statistici.

Figura 1 prezintă raportul punctelor câștigate, pierdute și greșelile neforțate făcute de jucătoarele înregistrate la cele 20 de meciuri oficiale. În totalul înregistrărilor, punctele câștigate au fost 1401 puncte, cele pierdute 1213, din acestea, 462 au fost greșelile neforțate, făcute de jucători prin execuții slabe sau lovituri riscante care nu și-au atins ținta. Greșelile neforțate reprezintă 38,1 % din totalul greșelilor făcute de jucători, care se poate spune că este un procentaj bun, dar prin antrenament se poate reuși scăderea lui.

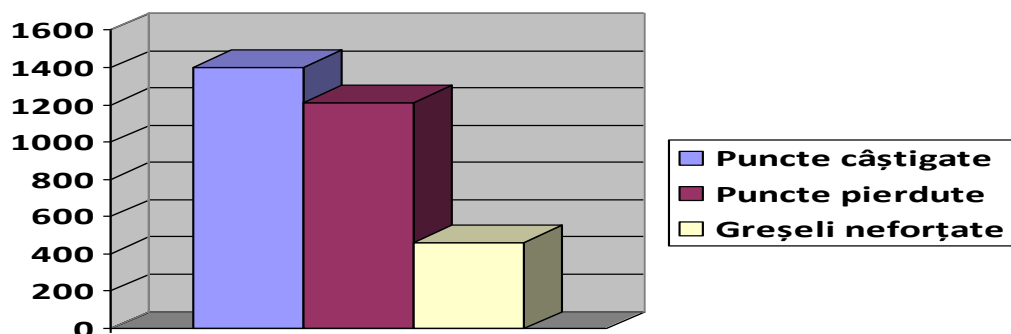


Fig. 1. Raportul dintre punctele câștigate, pierdute și greșelile neforțate

Figura 2 prezintă raportul dintre totalul punctelor în care au servit sportivele înregistrate și reușita primului sau celui de-al doilea serviciu. Din totalul de 1350 de servicii, s-au reușit 850 de servicii unu și 500 de serviciul doi. Acest lucru înseamnă că procentajul la primul serviciu a fost de 62,9%, ceea ce reprezintă un procentaj bun pentru vârsta subiecților observați. Acest fapt se datorează și vitezei mici a serviciului, datorată forței reduse a jucătoarelor la vârsta de 13-14 ani, ele bazându-și serviciul pe mult control și siguranță. Procentajul celui de-al doilea serviciu este de 38,1%, unul redus, din cauza procentajului crescut la primul serviciu.

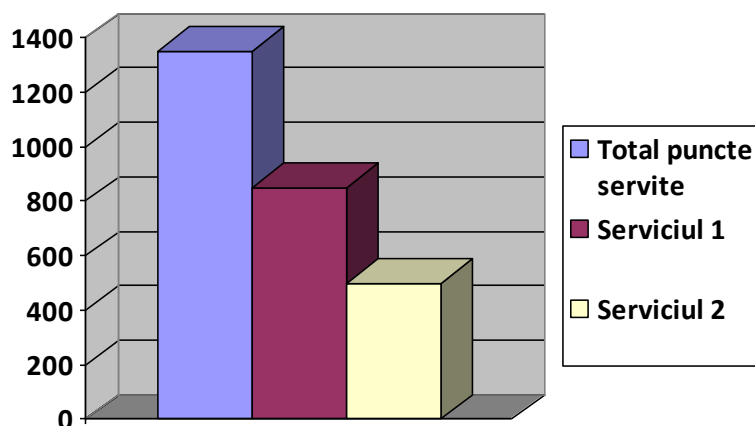


Fig.2. Raportul totalul serviciilor efectuate și reușitele primului și al doilea servicii

Figura 3 prezintă raportul dintre loviturile reușite la retur, după serviciul unu sau doi al adversarelor și greșelile neforțate direct din retur. Din totalul de 1247 de servicii executate de adversare, jucătoarele înregistrate au efectuat un număr de 760 de returnuri ale primului serviciu, reprezentând 60,9% din returnuri și 487 de returnuri ale serviciului doi, reprezentând 39,1% din returnuri. Din 1247 de returnuri, 58 au fost greșeli neforțate ale tenismenelor înregistrate, reprezentând doar un procent de 4,6% din acestea.

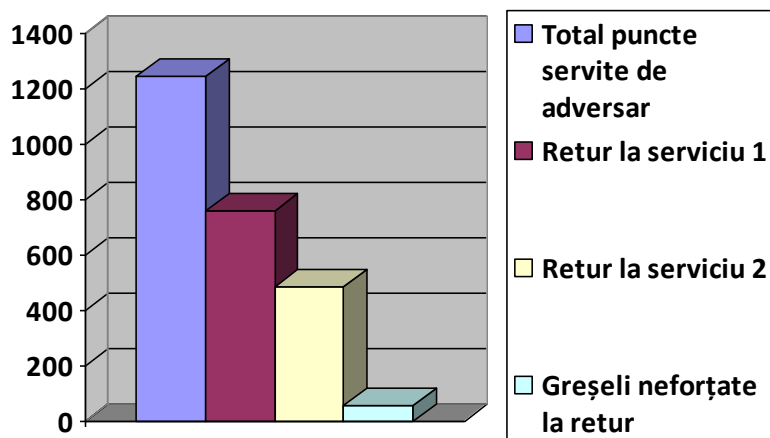


Fig. 3. Raportul dintre totalul retururilor efectuate pe primul și al doilea servici

În fișele de observație s-a ținut cont de conținutul tactic al loviturilor, care este determinat de direcția, lungimea lor, de viteza, traiectoria și efectul imprimat mingii. Corelarea potrivită a acestor factori îmbunătățesc exprimarea tactică a jucătorului. Astfel, în baza rezultatelor obținute și demonstrate prin fișele de observație de la meciurile oficiale, am determinat rolul și importanța pregătirii tactice a tenismenilor junior, fapt ce ne-a permis, în continuare, să elaborăm mai multe modele de pregătire tactică a jucătorilor de tenis pentru un ciclu anual de antrenament.

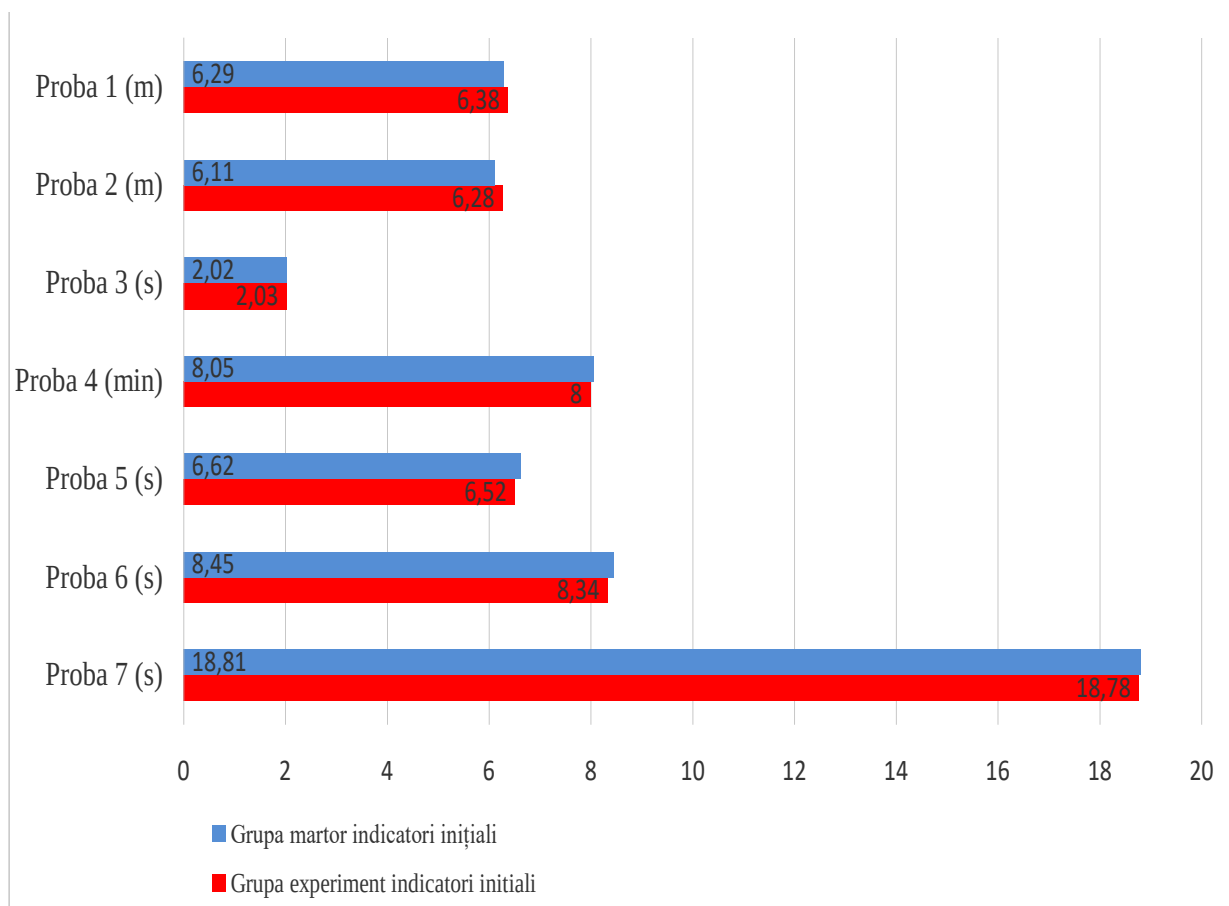


Fig. 4. Diagrama de structură privind indicii inițiali a dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, grupa martor și experiment

Pentru a determina nivelul pregătirii fizice a jucătoarelor din cadrul grupelor experimentale din “Tenis Club București”, am aplicat 7 probe de control, care să ne confirme utilitatea programei folosite. Primele patru probe din bateria testelor de control sunt considerate “off court”, ultimele trei sunt “on court”, deoarece se desfășoară pe terenul de tenis.

Din colectarea și interpretarea datelor inițiale ale testării fizice, se observă o omogenitate crescută a eșantionului de subiecți aleși pentru cercetarea de față. Probele alese au fost cunoscute de toate sportivele, pentru că fac parte din exercițiile folosite în pregătirea fizică generală și specifică din cadrul antrenamentelor.

În lucrarea de față, vârsta subiecților fiind de 13-14 ani, recomandăm o pondere egală a concursurilor pe diferite suprafețe de joc, deoarece este bine de antrenat toate situațiile întâlnite în jocul de tenis, pentru a putea modela sportivul către un anumit stil al lui. Necunoașterea tuturor situațiilor complexe întâlnite în timpul meciurilor oficiale, pe toate suprafețele de joc ale tenisului de câmp, încă de la vârsta aceasta, duce la lacune în pregătirea totală a tinerilor tenismeni, ce nu pot fi recuperate mai târziu.

Modelele stabilite și aplicate, joacă un rol determinant în pregătirea jucătorilor, în stabilirea stilului de joc, în însușirea tuturor tacticilor pentru a face față cu succes situațiilor de joc. Pentru ca un plan de antrenament tactic să fie folositor, el trebuie să cuprindă încă de la o vârstă timpurie, toate situațiile și fazele componente ale lui, iar exercițiile utilizate în pregătire să pornească de la simplu la complex, pentru a putea fi învățate, consolidate și apoi utilizate cu succes în meciurile oficiale.

Mai jos prezentăm câteva modele de exerciții pe care le-am folosit în timpul planului anual de pregătire, în cadrul antrenamentelor de învățare și perfecționare a tacticii jocului de simplu.

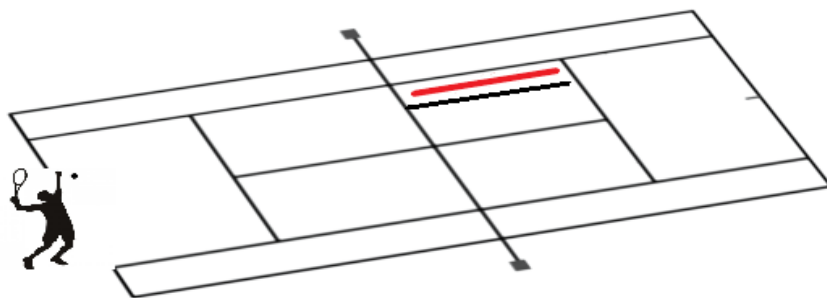


Fig. 5. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului în exterior, din partea dreaptă

În Figura 5 este prezentat modelul de exercițiu tactic simplu, din faza fixă a jocului de tenis, iar din acesta pot deriva mai multe modele de exerciții pentru pregătirea serviciului. Jucătorul, prin aceste

exerciții își consolidează execuția primului sau celui de al doilea serviciu, pentru ca, la meciurile oficiale să aleagă cea mai bună variantă tactică de a porni punctul.

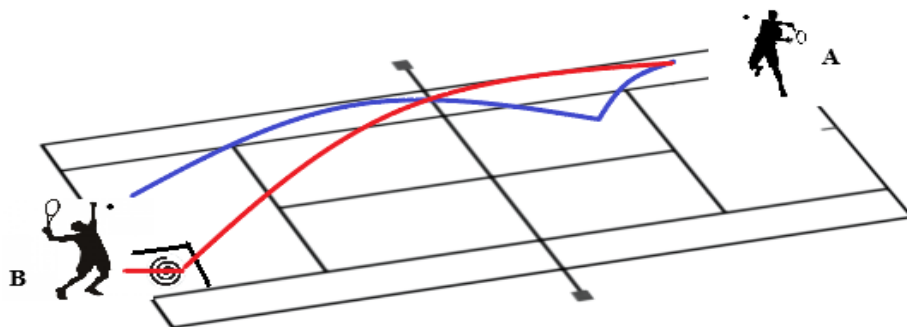


Fig. 6. Model de exercițiu pentru exersarea returului pe diagonal, din partea dreaptă

În Figura 6 se prezintă modelul de exercițiu pentru exersarea și aprofundarea returului de serviciu. În lucrare sunt descrise pe larg execuțiile pe diagonal și lung de linie, pentru a putea antrena returul de serviciu pe direcția dorită și de a deschide punctul după un serviciu puternic sau plasat al adversarului.

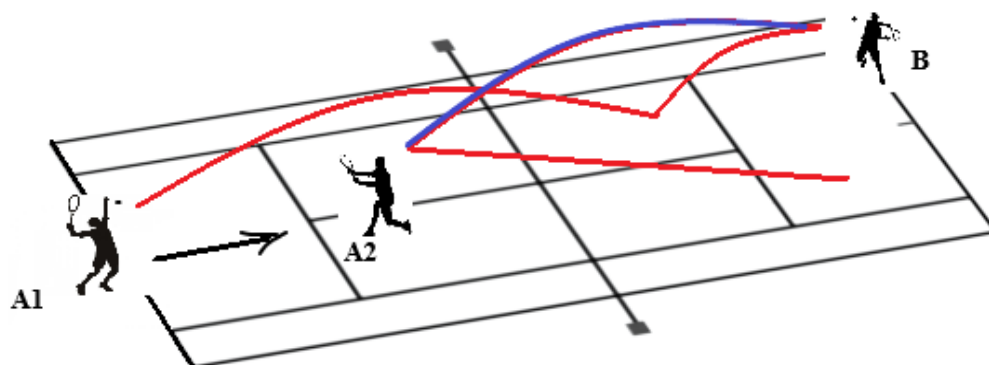


Fig. 7. Model de exercițiu pentru exersarea acțiunii tactice service-vole, din partea dreaptă

Pentru exersarea acțiunii tactice “servici-vole” prezentăm modelul de exercițiu în Figura 7. Jucătorul A, cel pentru care e destinat exercițiul, servește, apoi înaintează spre locul pe care trebuie să-l ocupe pentru a primi mingea, și execută voleul în partea opusă de unde a venit returul serviciului. Exercițiul se efectuează în situație de colaborare între cei doi jucători A și B, pentru ca întreg exercițiu să fie bine efectuat. În situații de joc pe puncte, tenismenii vor căuta să pună în dificultate adversarul, abătându-se de la exercițiul tactic standard.

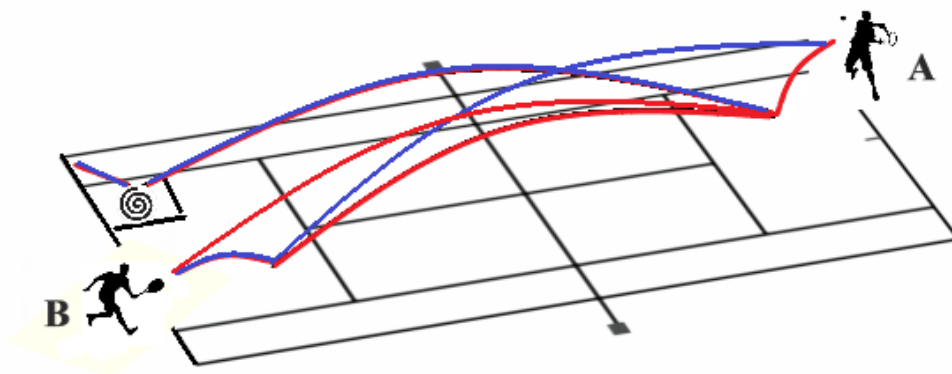


Fig. 8. Model de exercițiu pentru exersarea schimbului de direcție, din lovituri pe diagonal, de pe partea dreaptă

Prezentarea modelului de exercițiu din cadrul antrenamentului tactic, în care se lucrează la schimbarea de direcție a loviturii din schimbul de mingi pe diagonal se face în Figura 8. Jucătorii A și B joacă pe diagonal dreapta / stânga, un anumit număr de lovituri, apoi jucătorul A, cel care efectuează exercițiul, schimbă direcția mingii printr-o lovitură trimisă către zona de țintă, la fiecare minge reușită el primește un punct. Se joacă până la un anumit punctaj stabilit dinainte. Exercițiul se efectuează de către jucători în situație de colaborare.

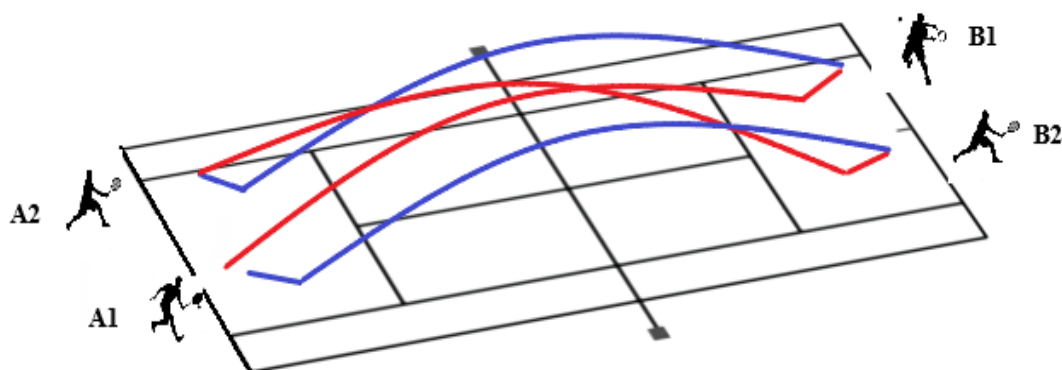


Fig. 9. Model tactic de pregătire al tinerilor tenismeni, “optarul”

“Optarul” este un exercițiu, explicat în Figura 9, care are rolul tactic de poziționare și schimbare a direcției de joc continuu și de menținere a direcției și traiectoriei mingii. Ambii jucători, A și B, au de menținut o direcție a mingii, dinainte stabilită, pe toată desfășurarea exercițiului, dar în același timp trebuie să și alerge, schimbându-și poziția tot timpul cât e mingea în joc, din A1 către A2 și invers, B1 către B2 și invers. Jucătorii execută această team de joc în situație de colaborare.

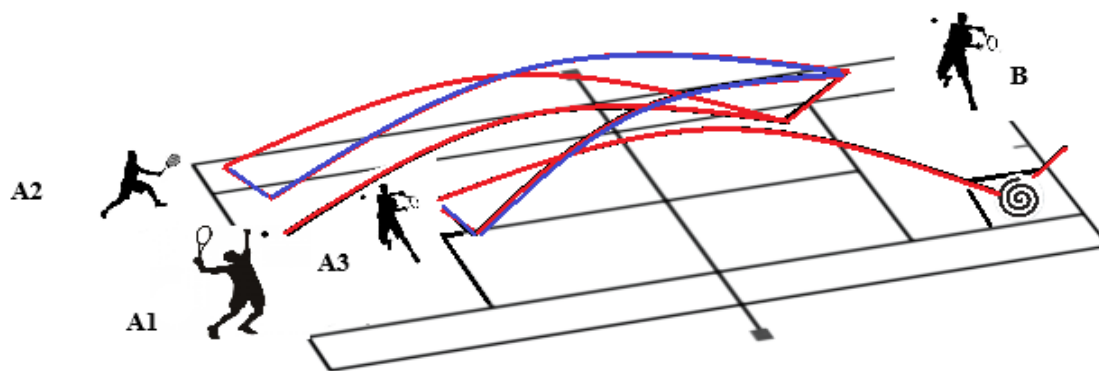


Fig. 10. Model de acțiune tactică complexă, cu scop de finalizare a punctului, din interiorul terenului, spre partea stângă

Modelul de acțiune tactică complexă, ce are ca scop apropierea de linia de fund a terenului, înaintarea către interiorul terenului și de finalizare a punctului din interiorul terenului, spre partea dreaptă sau stângă este prezentat în Figura 10.

Ca dovadă aplicării eficiente a modelelor menționate sunt rezultatele demonstrate de subiecții grupei experimentale la turneele din cadrul planului anual realizat. Aceste rezultate s-au îmbunătățit în baza faptului ca tinerele tenismene au început să stăpânească din ce în ce mai bine posibilitățile și realizările tactice exersate la antrenamente. Modelarea conținutului specific jocului de tenis, are o pondere mărită în alcătuirea antrenamentului tactic, prin folosirea exercițiilor care sunt apropiate de situațiile și fazele de joc des întâlnite în timpul meciurilor. Fazele fixe, servicii și retur, și fazele de joc complex, de pe linia de fund a terenului, schimbul de lovituri, încercarea de apropiere de fileu sau finalizarea punctului, sunt componente care se pot antrena de sine stătătoare sau în combinație, de exemplu service-retur, service-vole, retur-vole, schimbarea de direcție urmată de venirea la fileu.

Demers experimental al pregătirii tactice a tenismenelor junioare în cadrul unui ciclu anual de antrenament

(conținutul de bază al capitolului 3)

În contextul argumentelor aduse în subcapitolul 2.5 din teză, pentru desfășurarea experimentului pedagogic și pregătirea tactică a jucătoarelor, a fost elaborată o programă cu conținut adaptat, ce a fost aplicată în pregătirea junioarelor care evoluează pentru Tennis Club București în turneele naționale din calendarul Federației Române de tenis, competițiile internaționale sub egida Tennis Europe și International Tennis Federation. Sarcinile care au fost propuse în cadrul pregătirii sportive au vizat un singur scop, pregătirea viitoarelor jucătoare de performanță la toate compartimentele prevăzute de teoria și metodologia antrenamentului sportiv.

Programa experimentală, modelul de pregătire pentru sportive, pe durata unui an competițional conține exerciții și lucru adaptat la calitățile și particularitățile fiecăreia. La elaborarea programei de antrenament diferențiat, în primul rând, s-a ținut cont de structura și modelele nivelurilor indicatorilor de bază ai pregătirii fizice speciale a jucătoarelor. Pentru început, au fost analizate programe alternative, după care s-a ținut cont de rezultatele cercetărilor proprii și s-au stabilit conținuturile dominante și modelele de antrenament, care determină pregătirea.

În Tabelul 1 este prezentată repartizarea lunară a orelor conform componentelor pregătirii tinerelor tenismene într-un ciclu anual. O atenție mărită se acordă pregătirii fizice în general, dar îndeosebi celei specifice, totalul acestora înseamnă 237 de ore, un procent de 29% din timpul alocat antrenamentului jucătoarelor în timpul unui ciclu anual de pregătire.

La această vârstă, componenta tehnică încă are un rol important în pregătirea tenismenilor, ceea ce se reflectă în numărul ridicat de ore de antrenament destinate ei, 216 ore, un procent de 26% repartizat special din totalitatea orelor de antrenament. În pofida acestui fapt, pe parcursul ciclului anual, specificul, importanța și rolul unor componente ale pregătirii suferă schimbări esențiale.

Din datele prezentate în Tabelul 1 constatăm că pregătirii tactice în ciclu anual de antrenament al tenismenilor juniori, conform programei elaborate i se atribuie 94 de ore destinate doar acestei pregătiri, ceea ce constituie 11,5% din volumul total de ore. La acestea se adaugă și 50% din timpul antrenamentelor în care se face individualizarea. Apoi, meciurile de pregătire și oficiale, în care tactica are cea mai mare importanță și unde se poate aplica cel mai bine. Ceea ce face, ca în total, timpul alocat pregătirii tactice specifice jocului de tenis să fie de 305 ore, iar ca procent 37% din întregul spațiu al antrenamentului general. Considerăm că volumul de ore planificat și structurat pe modele de lecții, este suficient pentru pregătirea tactică a tenismenilor juniori într-un ciclu anual de antrenament.

Tabelul 1. Repartizarea lunară a orelor de antrenament, conform componentelor experimentale ale pregătirii tinerilor tenismeni într-un ciclu anual de antrenament

Nr. crit.	Conținutul pregătirii	Lunile și Săptămânile												TOTAL
		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	53
1	Pregătirea teoretică	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Pregătirea fizică generală	22	2	8	2	4	8	2	2	6	2		6	64
3	Pregătirea fizică specifică	40	14	8	14	12	12	12	12	9	12	16	12	173
4	Pregătirea tehnică	20	28	12	12	14	18	14	20	22	20	12	14	173
5	Pregătirea tactică	6	8	8	8	6	8	6	6	10	10	12	6	94
6	Pregătirea psihologică	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	28
7	Individualizare	4	12	6	6	6	8	6	8	12	8	2	8	86
8	Meciuri oficiale		12	10	11	10	10	12	12	8	12	20	10	116
9	Meciuri de pregătire		6	6	6	5	4	4	5		6	6	4	52
10	Testarea normelor de control	2					2							4
11	Controlul medical	2							2					4
TOTAL		103	86	62	63	61	76	60	71	71	74	61	64	818

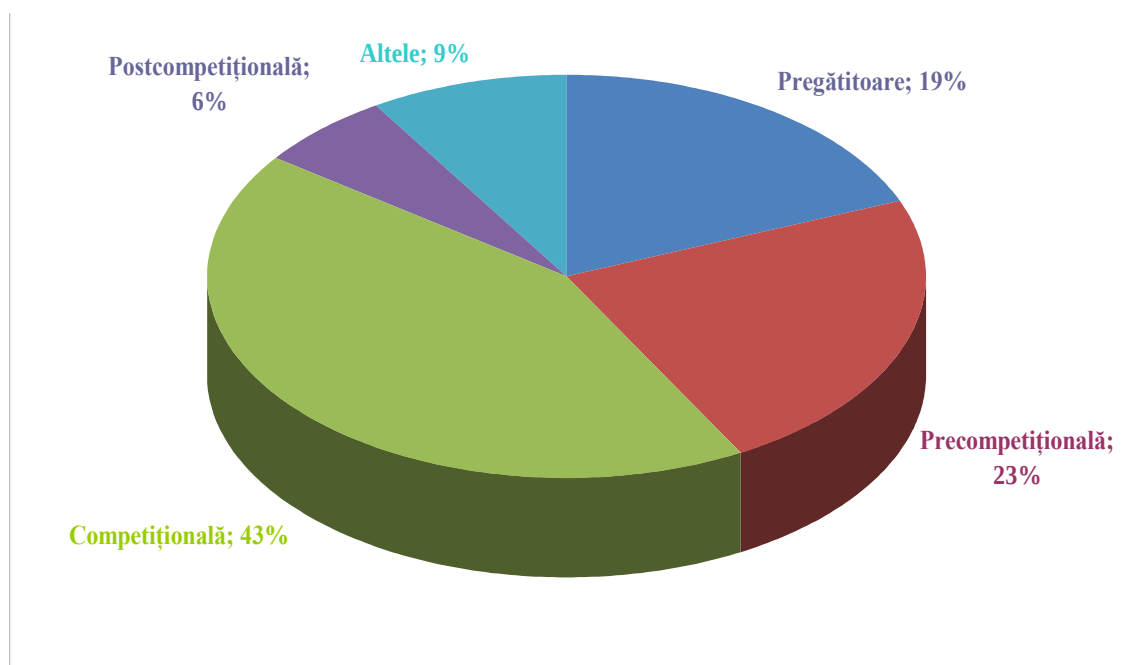


Fig.12. Ponderea perioadelor de pregătire în cadrul ciclului anual de antrenament

Din datele prezentate în Tabelul 2 și în Figura 12, considerând perioadele de pregătire ca planificare, ponderea cea mai mare o are perioada competițională, cu un număr de 23 de săptămâni, ceea ce reprezintă un procent de 43% din totalul de 53 de săptămâni a planului anual, datorită faptului că patru subiecți din grupa experimentală sunt incluși în lotul național. Acest fapt se regăsește și în planul competițional propus de noi pentru acest ciclu anual de antrenament, precum și în numărul de ore alocat pentru meciurile oficiale și antrenamentele din cadrul pregătirii.

Apoi urmează etapa precompetițională, cu 23% din anul de pregătire, 12 săptămâni, în care se regăsesc și teme tactice, cât mai aproape de schimburile de mingi din timpul meciurilor, dar și meciurile de verificare dinaintea competițiilor. Perioada pregătitoare de bază cuprinde un număr de 10 săptămâni, 19% din numărul perioadei anuale de antrenament.

Luna	Noiembrie	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie		
Înc. săpt.	3	10	17	24	1	8	15	22	29	29	5	12	19	26
Sfâr. săpt.	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	
Nr. săpt.	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5
Calendar Competitional / Pregatire / Refacere	CANTONAMENT POLANA BRASOV 4-15													
	TROFEEUL ARCIU DE TRIUMF													
	CUPA DINAMO BABOLAT													
	CAMPIONATUL NATIONAL DE IARNA U16 - Q - BUC													
	CAMPIONATUL NATIONAL DE IARNA U14 - BUC													
	INTERNATIONAL CHAMPIONSHIP OR ROMANIA U16													
	WINTER CUP - LOTUL NATIONAL													
	CIRCUITUL NATIONAL FRT U14 - SIBIU													
	BRAKLO JUNIOR TOUR U14 - BRAKLO, GRECIA													
	BABOLAT CUP U14 - ANTAI YA, TURCIA													
SELECTIE 14 ANI														
CAMPIONATUL NATIONAL INDIVIDUAL DE VARA U16														
DOCTOR OETTER JUNIOR TROPHY U14 - BUC														
CIRCUITUL NATIONAL FRT U14 - BUC														
CUPA ARCIU DE TRIUMF U14 - BUC														
TENIS CLUB BUCURESTI TROPHY U16														
VACANTA														
VACANTA														
CUPA DINAMO BABOLAT U16 - BUC														
FIEC CUP U14 - CAMPINA														
CIRCUITUL NATIONAL FRT U16 - MEDIAS														
CAMPIONATUL NATIONAL PE ECHIP E U14 - BUC														
CHISINAU OPEN U16 - VADU LUI VOIA MOLDOV														
CAMPIONATUL NATIONAL INDIVIDUAL DE SENIOR														
CAMPIONATUL NATIONAL PE ECHIP E U18 - BUC														
TROFEEUL SPOR TUL STUDENTESC U16														
SIMPLU														
DUBLU														
Suprafața	Z Z Z Z H H H H H H													
Testări	X													
Nr. săpt.	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5
Metode si mijloace specifice / Microcicluri de pregatire														
Tehnic		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tactic		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fizic	Viteză	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Rezistență	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Forță	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Agilitate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	F - R	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	V - R	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Refacere	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
siholog														
aptamana	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5

Fig. 13. Planul anual de pregătire: noiembrie 2014 - octombrie 2015

Rezultatele finale ale indicilor pregătirii fizice și legătura cu pregătirea tactică. În această testare fizică, a sportivelor din cele două grupe din cadrul experimentului de constatare, primele patru probe din bateria probelor de control sunt considerate “off court”, ultimele trei sunt “on court”, deoarece se desfășoară pe terenul de tenis.

Tabelul 3. Analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare (n-20)

Nr. crit.	Probe / teste	Grupa și statistica	Indicatorii inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicatorii finali $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Aruncarea mingii medicinale (3gk), lateral dreapta (cm)	M	629,00±18,49	644,83±18,10	1,	> 0,05
		E	638,15±18,54	697,66±17,30	4,32	< 0,01
		T	0,35	2,11	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Aruncarea mingii medicinale (3gk), lateral stânga (cm)	M	611,00±51,94	648,84±51,00	0,96	> 0,05
		E	628,33±52,14	700,54±48,36	4,44	< 0,01
		T	0,23	2,15	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Alergare de viteză (10m) (s)	M	2,02±0,02	2,01±0,02	0,70	> 0,05
		E	2,03±0,03	1,98±0,01	2,50	< 0,05
		t	0,25	1,65	—	—
		P	> 0,05	> 0,05	—	—
4	Alergare de rezistență (2000m) (s)	M	483,90±8,39	476,16±8,32	1,21	> 0,05
		E	480,15±8,35	451,03±8,28	4,58	< 0,01
		t	0,32	2,14	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Alergare cu pas adăugat pe distanță dată (s)	M	6,62±0,17	6,40±0,16	1,69	> 0,05
		E	6,52±0,18	5,93±0,15	4,54	< 0,01
		t	0,40	2,14	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6	Hexagonul (s)	M	8,45±0,14	8,30±0,13	1,44	> 0,05
		E	8,34±0,15	7,91±0,14	3,91	< 0,01
		t	0,55	2,17	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7	Evantaiul (s)	M	18,81±0,41	18,44±0,40	1,64	> 0,05
		E	18,78±0,42	18,10±0,36	4,66	< 0,01
		t	0,44	2,13	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n=10 P - 0,05; 0,01; 0,001. r - 0,707

f - 9; t - 2,262 3,250 4,781

f - 18; t - 2,101 2,878 3,922

Analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice prezentată în Tabelul 3, a eșantionului de subiecți, testați în etapa inițială a cercetării, ne demonstrează că sportivii care fac parte din lotul experimental au un nivel mediu de pregătire la toate cele șapte probe de control, cu pragul de semnificație $P < 0,01$. Acest fapt ne-a permis la etapa finală a cercetării, să aplicăm cu eficiență modelele de pregătire tactică propuse de noi, deoarece pregătirea fizică poate susține cu succes antrenamentul tactic.

Rezultatele experimentului pedagogic de constatare. Au fost alese 11 probe la care sportivii au fost testați, numai pentru jocul de simplu, ele fiind împărțite în doua mari categorii: probe pentru faza

fixă, pentru începerea punctului și probe din jocul fazei pregătitoare, a schimbului de lovituri din spatele terenului și finalizarea punctului. Ambele grupe au fost testate inițial și final.

În urma probelor date și a colectării datelor rezultatelor obținute la toate cele 11 probe, 7 pentru faza fixă și 4 pentru faza de joc alternativ și de finalizare a punctului, de cele două grupe de sportive, grupa martor și grupa experiment, avem următoarele informații, care sunt regăsite în Tabelul 4.

Tabelul 4. Analiza statistică a rezultatelor probelor fazei fixe de joc a eșantionului de subiecți în cadrul experimentului pedagogic (n=10)

Nr. crit.	Probe / Teste	Grupe și statistica	Indicatorii inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicatorii finali $\bar{X} \pm m$	t	P
1	Primul serviciu în careul din stânga	M	7,12±0,18	7,27±0,18	1,07	> 0,05
		E	7,25±0,19	7,81±0,16	4,00	< 0,01
		t	0,50	2,25	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
2	Primul serviciu în careul din dreapta	M	7,20±0,19	7,38±0,18	1,28	> 0,05
		E	7,28±0,20	7,91±0,16	4,50	< 0,01
		t	0,30	2,21	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
3	Al doilea serviciu, în careul din dreapta	M	8,60±0,23	8,83±0,22	1,35	> 0,05
		E	8,69±0,24	9,47±0,19	4,59	< 0,01
		t	0,27	2,21	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
4	Al doilea serviciu, în careul din stânga	M	8,17±0,22	8,38±0,20	1,31	> 0,05
		E	8,21±0,22	8,97±0,18	4,75	< 0,01
		t	0,13	2,18	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
5	Returul pe diagonal din careul drept	M	8,53±0,25	8,77±0,23	1,33	> 0,05
		E	8,63±0,24	9,41±0,20	4,59	< 0,01
		t	0,28	2,13	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
6	Returul pe diagonal din careul stâng	M	8,18±0,21	8,38±0,20	1,28	> 0,05
		E	8,27±0,20	8,96±0,18	4,60	< 0,01
		t	0,31	2,15	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
7	Returul pe mijlocul terenului	M	9,12±0,24	9,32±0,22	1,11	> 0,05
		E	9,21±0,23	9,97±0,19	4,75	< 0,01
		t	0,27	2,24	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n=10 P - 0,05; 0,01; 0,001. r - 0,707

f - 9; t - 2,262 3,250 4,781

f - 18; t - 2,101 2,878 3,922

Pentru analiza statistică a rezultatelor probelor pentru faza fixă de joc, începem cu execuția primului serviciu în careul din stânga. Din datele statistice se observă creșterea valorii medii la grupa experimentală cu 0,56 față de 0,15 a grupei martor. Indicatorii finali la grupa experimentală sunt $7,81 \pm 0,16$, iar ai grupei martor doar $7,27 \pm 0,18$, $t = 4$, iar $P < 0,01$.

Datele statistice ale testării serviciului în careul din dreapta, arată o optimizare a execuției la grupa experiment, prin faptul că valorile medii finale sunt $7,91 \pm 0,16$, iar la cele înregistrate inițial valoarea medie este de $7,28 \pm 0,20$. Și la grupa martor se înregistrează o creștere a valorilor medii, de la $7,20 \pm 0,19$ valoarea inițială, la $7,38 \pm 0,18$, cu $0,18$, dar nu atât de evidentă ca a grupei experimentale, de $0,63$, $t = 4,5$, iar $P < 0,01$.

Ambele probe aplicate pentru verificarea și testarea execuției primului servici pe direcția dorită, au arătat o îmbunătățire semnificativă a acestei lovituri la grupa experiment față de grupa martor.

Următoarele doua probe se referă la cel de al doilea servici, și aici creșterea este semnificativă, putem spune asta datorită valorilor ridicate ale grupei experiment față de grupa martor. Astfel, la execuția serviciului doi în careul din dreapta, diferența valorii medii dintre indicatorii finali și inițiali la grupa experiment este de $0,78$, față de $0,23$ la grupa martor. Datele culese arată o medie la grupa experiment astfel: $8,69 \pm 0,24$ inițiale și $9,47 \pm 0,19$ cele finale. Grupa martor are la testarea inițială valorile medii de $8,60 \pm 0,23$, iar la cea finală $8,83 \pm 0,22$. Statistica ne arată $t = 4,59$ și $P < 0,01$.

Valorile medii ale grupei martor la proba serviciului doi, în careul din stânga sunt $8,17 \pm 0,22$ cele inițiale și $8,38 \pm 0,20$ cele finale, cu creșterea medie de $0,21$, față de $0,76$ cât înregistrează grupa experiment la această probă. Indicatorii finali ai acestei grupe sunt $8,97 \pm 0,18$, iar cei inițiali sunt $8,21 \pm 0,22$, cu $t = 4,75$ și $P < 0,01$.

Următoarele trei probe testate se referă la returul serviciului, executat în zone dinainte stabilite. Returul pe diagonal, din careul din dreapta, a avut următoarele valori înregistrate pentru ambele grupe testate: indicatorii inițiali ai grupei martor sunt $8,53 \pm 0,25$, iar cei finali $8,77 \pm 0,23$, cu o creștere a valorilor medii de $0,24$, grupa experiment, a avut în schimb o creștere de $0,78$, cu $t = 4,59$ și $P < 0,01$. Valorile inițiale ale grupei experimentale au fost $8,63 \pm 0,24$, iar cele finale $9,41 \pm 0,20$, de aici rezultând această îmbunătățire substanțială a execuțiilor.

La următoarea probă, a returului din careul stâng al terenului de tenis, se înregistrează o creștere a valorilor medii a grupei experimentale de $0,49$, aceasta rezultând din datele indicatorilor finali $8,96 \pm 0,18$ și a celor inițiali $8,27 \pm 0,20$. Pentru grupa martor, creșterea este de doar $0,20$ cu valori inițiale de $8,18 \pm 0,21$ și valori finale $8,38 \pm 0,20$.

Returul pe mijlocul terenului, a fost testat prin cea din urmă probă din eșantionul celor din cadrul fazelor fixe, rezultând valori inițiale de $9,12 \pm 0,24$ la grupa martor și de $9,21 \pm 0,23$ la cea experimentală. Valorile finale ale celor două grupe sunt $9,97 \pm 0,19$ la cea experimentală și $9,32 \pm 0,22$ la cea martor. Din aceste valori, rezultă o creștere substanțială a valorilor medii ale grupei experimentale, de $0,76$ cu $t = 4,75$ și $P < 0,01$, față de $0,20$ cât este creșterea valorilor grupei martor.

Toate aceste creșteri semnificative ale valorilor grupei experimentale, la probele fazei fixe de joc, conduc la explicația că, tinerele jucătoare reușesc prin temele și exercițiile tehnico-tactice din

timpul antrenamentelor, să-și îmbunătățească considerabil acuratețea execuțiilor și siguranța loviturilor lor. Acest fapt duce la confirmarea planului anual și a modelelor de antrenament propuse în lucrare.

Tabelul 5. Analiza statistică a rezultatelor probelor fazei alternative de joc, pregătirii atacului și finalizarea punctului a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare (n=10)

N ₂ crit.	Probe / Teste	Grupe și statistica	Indicatorii inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicatorii finali $\bar{X} \pm m$	t	P
8.	Schimbarea de direcție din joc pe diagonal cu lovitura de dreapta	M	8,11±0,22	8,32±0,21	1,31	> 0,05
		E	8,19±0,23	8,92±0,18	4,56	< 0,01
		T	0,25	2,14	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
9.	Schimbarea de direcție din joc pe diagonal cu lovitura de rever	M	7,70±0,20	7,88±0,18	1,20	> 0,05
		E	7,86±0,21	8,41±0,16	3,67	< 0,01
		T	0,55	2,21	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
10.	Lovitura câștigătoare de dreapta din interiorul terenului	M	8,70±0,24	8,90±0,23	1,11	> 0,05
		E	8,81±0,24	9,55±0,20	4,35	< 0,01
		T	0,32	2,17	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—
11.	Lovitura câștigătoare de rever din interiorul terenului	M	8,50±0,19	8,68±0,18	1,28	> 0,05
		E	8,62±0,20	9,23±0,16	4,36	< 0,01
		T	0,44	2,29	—	—
		P	> 0,05	< 0,05	—	—

Notă: n=10 P - 0,05; 0,01; 0,001. r - 0,707
f - 9; t - 2,262 3,250 4,781
f - 18; t - 2,101 2,878 3,922

Cele patru probe din cadrul testării fazei alternative de joc, a pregătirii atacului și finalizarea punctului au fost alese pentru a observa și verifica faptul că modelul antrenamentelor, ales pentru pregătirea sportivelor este cel optim.

Prima probă din acest set de teste, verifică schimbarea de direcție pe lung de linie, din schimbul de lovituri pe diagonal cu lovitura de dreapta arată o creștere a indicatorilor finali a grupei experimentale la o valoare de $8,92 \pm 0,18$, față de $8,19 \pm 0,23$ a celor inițiali. Aceste valori duc la o diferență a valorilor medii de 0,73, față de 0,21 cât este calculate pentru grupa martor. Aceasta a înregistrat valori inițiale de $8,11 \pm 0,22$ și finale de $8,32 \pm 0,21$. Pentru această probă $t = 4,56$, iar $P < 0,01$, ceea ce arată o creștere semnificativă a progresului grupei experimentale.

La schimbarea de direcție pe lung de linie, cu lovitura de rever, din “rally”-ul pe diagonal, grupa martor a avut o creștere a valorilor medii de doar 0,18, în ceea ce privește creșterea grupei experimentale, aceasta este de 0,55. Indicii înregistrați pentru grupa martor sunt: cei inițiali, $7,70 \pm 0,20$, cei finali $7,88 \pm 0,18$. Pentru grupa experimentală, valorile finale masurate au fost de $8,41 \pm 0,16$, cele finale și $7,86 \pm 0,21$ cele inițiale, cu $t = 3,67$ și $P < 0,01$.

Lovitura câștigătoare de dreapta din interiorul terenului, execuție foarte importantă pentru orice jucător de tenis, a fost testată în proba următoare și a arătat o îmbunătățire semnificativă pentru jucătoarele din grupa experimentală. Acestea au înregistrat o creștere a valorilor medii de $0,74$, față de cele din grupa martor, de $0,20$. Pentru grupa experimentală, valorile inițiale au fost $8,81 \pm 0,24$, iar cele finale $9,55 \pm 0,20$, pentru cea martor, înregistrările inițiale au avut valoarea de $8,70 \pm 0,24$, iar cele finale $8,90 \pm 0,23$, cu $t = 4,35$ și $P < 0,01$.

Ultima probă a experimentului se referă la lovitura de rever, din interiorul terenului, cu care jucătoarele încheie punctul. Și aici, rezultatele grupei experiment au fost foarte bune, creșterea observată din diferența indicilor inițiali $8,62 \pm 0,20$ și cei finali $9,23 \pm 0,16$ a fost de $0,61$, cu $t = 4,36$ și $P < 0,01$. Această îmbunătățire este clar mai mare decât a grupei martor, în care diferența este de doar $0,18$, cu valorile inițiale $8,50 \pm 0,19$ și cele finale de $8,68 \pm 18$.

Aceste valori crescute ale grupei experimentale, la toate cele patru probe de mai sus, ne încurajează în a gândi că, modelul de antrenament prezentat în lucrarea de față este bun și poate fi aplicat cu succes în planul anual de pregătire. Eficacitatea utilizării acestor modele elaborate asupra pregătirii tactice a tenismenilor, a fost demonstrată cu rezultate foarte bune, producând efectul dorit și în meciurile oficiale ale sportivelor din competițiile naționale și internaționale.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICE

1. Analiza viziunilor teoretice și metodice ale specialiștilor din domeniul tenisului ne demonstrează că factorii de bază, ce determină eficacitatea activității tactice a tenismenilor de 13-14 ani, sunt: nivelul înalt al pregătirii tehnice, dezvoltarea optimă a calităților fizice și pregătirea psihologică, care asigură modelarea jocului sportivelor pentru realizarea unor acțiuni sau planuri tactice noi și riscante, ce pot apărea în timpul meciului. Manifestarea unor calități psihomotrice, care determină eficacitatea activității operative în joc, pregătirea teoretică, bazată pe analiza jucătoarelor de top mondial, pe autoanaliza aptitudinilor sportivei, contribuie la asimilarea și perfecționarea tacticii jocului de tenis.

Elementele de bază ale pregătirii tactice a tinerelor tenismene sunt constituite din situațiile de joc, procedeele și combinațiile tactice de bază, stilul de joc propriu și al adversarei, specificul mijloacelor și metodelor de pregătire. Dat fiind că activitatea tehnică, tactică, fizică și psihologică a jucătorului de tenis, în procesul de antrenament sportiv, se află într-o strânsă corelație, mijloacele și metodele de pregătire permit, odată cu îmbunătățirea deprinderilor tactice, a controlului fazelor jocului de tenis și perfecționarea tactică a jucătoarelor junioare în vederea obținerii performanțelor propuse.

2. Rezultatele chestionarului sociologic cu privire la cu privire la particularitățile pregătirii tactice în jocul de tenis scot în evidență aspecte importante legate de pregătirea tactică și importanța ei în cadrul ciclurilor de antrenament și în timpul meciurilor oficiale. Analiza răspunsurilor subiecților

privind învățarea și perfecționarea tactică a scos în evidență rolul major al pregătirii tactice a tinerelor tenismene, precum și al dozării raționale a timpului alocat acestuia în cadrul orelor de antrenament. S-a constatat că 66% din respondență consideră că pregătirea tactică joacă un rol determinant într-un meci oficial de tenis, iar 34% au afirmat că aceasta are o importanță sporită. Astfel, majoritatea respondenților au subliniat că pregătirea tactică este unul dintre principalii factori ai succesului, împreună cu celelalte componente ale antrenamentului. Astfel, modelarea pregătirii tactice constituie o problemă de bază în tenisul modern, dovadă a însemnătății cercetării noastre.

3. Pentru stabilirea conținutului ciclurilor de antrenament, al pregătirii individuale, care au ca scop corectarea deficiențelor tehnice, însușirea și perfecționarea acțiunilor tactice, analiza acțiunilor jucătoarelor în meciurile oficiale au un rol foarte important. Am întocmit fișe de observație, care conțin toate fazele desfășurării punctului (începutul, faza de joc alternativ și finalizarea lui), fapt ce a asigurat buna desfășurare a observației asupra jocului sportivelor în timpul meciului. În urma aplicării modelelor de exerciții tactice din antrenamente, în meciurile supuse analizei, numărul punctelor câștigate a fost de 1401, din totalul de 2614 de puncte disputate, ceea ce reprezintă 53,6%. Pe lângă acestea, 462 de puncte au fost pierdute din cauza unor greșeli neforțate, făcute de sportive în încercarea de a menține planul tactic de joc. Greșelile neforțate reprezintă 38,1% din totalul punctelor pierdute de sportivele analizate, fapt ce, în opinia noastră, constituie un rezultat bun, care poate fi ameliorat și mai mult prin antrenament. Aceste date ne permit modelarea antrenamentului de pregătire tactică, pentru îmbunătățirea acestor cifre pe viitor.

4. Analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți testați în etapa inițială a cercetării ne demonstrează că sportivele care fac parte din lotul experimental au un nivel mediu de pregătire la toate cele șapte probe de control, cu pragul de semnificație $P < 0,01$, iar în grupa martor, $P > 0,05$. Acest fapt ne-a determinat să aplicăm cu eficiență modelele de pregătire tactică elaborate de noi, deoarece baza fizică poate susține cu succes antrenamentul tactic.

5. Rezultatele experimentului de constatare ne-au permis să concluzionăm că cele mai bune rezultate în competițiile de nivel înalt le obțin jucătoarele care au o pregătire tactică superioară, la nivel de plan și strategie de joc, bazându-se pe calitățile tehnice, fizice și psihice bine dezvoltate. Elaborarea și aplicarea modelelor, metodelor și procedeele de dezvoltare a deprinderilor tactice ale jucătoarelor de tenis cuprinse în cercetare s-a realizat în conformitate cu structura și conținutul unui ciclu anual de pregătire.

6. În programa elaborată de noi, care se bazează pe modelele de exerciții de pregătire tactică, numărul de ore special destinate acestuia este de 94, reprezentând 11,5% din totalul timpului acordat orelor de antrenament tradiționale, la care se adaugă și timpul dedicat meciurilor de verificare și celor

oficiale, dar și 50% din cel al antrenamentelor individuale, ceea ce face ca, la final, timpul destinat pregătirii tactice specifice jocului de tenis să fie de 305 ore, ceea ce constituie 37% din numărul total de ore prevăzute în planul anual de pregătire. Acest lucru ne face să conchidem că volumul de ore planificat și împărțit pe modele de antrenament este satisfăcător pentru pregătirea tactică a tenismenelor junioare în această perioadă de dezvoltare.

7. Aplicarea programei bazate pe modele de pregătire tactică, prezentate în cadrul experimentului de bază a condus la creșterea indicilor dezvoltării și pregătirii fizice la toate testele de control, cu pragul de semnificație $P < 0,01$ în grupa experimentală.

8. Analiza statistică a rezultatelor probelor fazei fixe de joc a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, reflectă creșteri semnificative ale valorilor grupei experimentale datorate aplicării modelelor de pregătire tactică propuse de noi, la probele: primul serviciu în careul din stânga, primul serviciu în careul din dreapta, al doilea serviciu în careul din stânga și dreapta, returul pe direcțiile indicate, din ambele careuri și returul pe mijlocul terenului, pragul de semnificație constituind $P < 0,01$, în timp ce subiecții din grupa martor au obținut, la aceleași procedee tehnico-tactice, rezultate nesemnificative ($P > 0,05$).

La celelalte probe – testarea fazei alternative de joc, a pregătirii atacului și a finalizării punctului – s-a constatat că modelele de exerciții folosite de noi pentru pregătirea tactică a sportivelor sunt eficiente, fapt relevat atât de indicii mai înalți ai grupei experimentale față de cei ai grupei martor, cu pragul de semnificație $P < 0,01$, cât și de rezultatele foarte bune înregistrate de sportive în meciurile oficiale din competițiile naționale și internaționale. Trei jucătoare din grupa experimentală fac parte din lotul reprezentativ al României care a participat la competițiile pe echipe organizate de Tennis Europe, Winter Cup și Summer Cup, la care au ajuns în faza finală.

Acest fapt confirmă ipoteza precum că modelarea structurii și a conținutului procesului de pregătire a sportivelor ce practică tenisul va spori nivelul pregătirii tactice, fapt care contribuie esențial la obținerea de performanțe înalte la competițiile stabilite conform calendarului competițional din cadrul ciclului anual de pregătire.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare vizează o abordare nouă a pregătirii tactice a tinerelor tenismene, care trebuie să conțină elementele esențiale ale modelării unor combinații, sisteme și complexe de mijloace, incluse în structura programelor standard de antrenament, care se bazează pe cunoașterea particularităților de vârstă și a specificului manifestării deprinderilor tehnico-tactice ale sportivelor în vederea formării unui anumit stil de joc, fapt ce va exercita o influență pozitivă asupra nivelului de pregătire tactică și, implicit, a randamentului de joc.

BIBLIOGRAFIE

1. Achim Ș. Planificarea în pregătirea sportivă. București: Renaissance, 2005 ISBN 973-87158-3-0
2. Bompa T. Teoria și metodologia antrenamentului: periodizarea. București: Tana, 2001 ISBN 973-87111-9-3
3. Bompa T. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Constanța: Ex Ponto, 2003 ISBN 973-644-276-4
4. Bompa T., Haff G. G. Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului. București: Ad Point, 2014 ISBN 978-973-87262-2-2
5. Colibaba E.D. Model de joc și modelare. // "Discobolul" București: A.N.E.F.S., 1996. Nr. 4-5 și Nr. 6, 1997.
6. Epuran M., Holdevici I., Toniță V. Psihologia sportului de performanță. București: FEST, 2001. ISBN 973-85143-0-4
7. Horghidan V. Problematika psiho-motricității. București: Globus, 2000 ISBN 973-49-0106-0
8. Lăzărescu A., Moise G.D. Tenis. Modelul de joc si metodica generală de pregătire – curs. București: ANEFS, 1986
9. Moise G.D., Moise Gh. Modele de lecții pentru pregătirea tehnico-tactică în tenisul de performanță. Constanța: Leda&Muntenia, 1999 ISBN – 973-9286-38-0
10. Moise G.D. Teoria tenisului modern. București: Yes, 2002. Vol.I. ISBN 973-99788-4-3
11. Moise G.D. Teoria tenisului modern. București: Yes, 2002. Vol.II. ISBN 973-99788-4-3
12. Muraru A. Manualul antrenorului. Teoria și metodologia pregătirii. Constanța: Ex-Ponto, 2008 ISBN 978-973-644-775-4
13. Platonov V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul, 2015 ISBN 978-606-8603-10-0
14. Schonborn R. Tenisul, metodologia instruirii. Oradea: Casa, 2011 ISBN 978-606-8189-26-0
15. Segărceanu A. Tehnică, tactică, metodică. București: Cuasar, 1998
16. Stănescu R. Sporturi cu racheta. București: Discobolul, 2010 ISBN 978-973-99530-8-5
17. Stănescu R. Tenis: fundamente teoretico-metodice. București: Bren 2014 ISBN 978-606-610-112-7
18. Stănescu R. Capacitatea de performanță în tenis. București: ANEFS, 2001
19. Teodorescu S. Antrenament și competiție. București: Alpha MDN, 2009
20. Teodorescu S. Periodizarea și planificarea în sportul de performanță. București: Alpha MDN, 2009 ISBN 978-973-139-093-2

21. Tudos̃ Ş. Perspective actuale în psihologia sportului. Modele şi soluţii. Bucureşti: SPER 2003 ISBN 973-8383-04-8
22. Zancu S. Tenis. Tactica jocului de simplu. Bucureşti: Instant, 1998 ISBN 973-98885-1-8
23. *** Manualul antrenorilor avansaţi – Federaţia Română de Tenis, 1998
24. *** Biomecanica tenisului avansat – Federaţia Română de Tenis, 1999
25. Голенко В.А. Анализ и обоснование современной техники игры в теннис. М.: Моносовполиграф, 1997.
26. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. М.: Дедалус, 2001.
27. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия Тенниса. М.: Дедалус, 2002.
28. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов: Учебное пособие для студентов РГАФК. М., 2000.
29. Райтер П., Гроппель Д. Теннис мирового класса. М., Изд-во Эксно, 2004. 297р. ISBN 5-699-04794-8
30. American sport education program Coaching tennis technical & tactical skills. Humman Kinetics, 2009. ISBN – 978-0736053808
31. Bollettieri N. Bollettieri's tennis handbook. Humman Kinetics, ediţia a doua, 2015. ISBN 978-1-4504-8943-0
32. Crespo M. Principles in tennis coaching // International conference Agra, India 2002
33. Crespo M., Granito G., Miley D. ITF Developing young tennis players // ITF Ltd. London, 2002
34. Roetert P., Groppel J. World-class tennis technique Human Kinetics, 2001 ISBN 978-0-7360-3747-1
35. Schwartz B., Dazet C. Competitive tennis. Human Kinetics, 1998 ISBN 978-0-8801-1755-5

Lista publicațiilor autorului la tema tezei

Articole în reviste științifice:

Colibășanu F.B., Braniște G. Effectiveness of the Application of Tactical Trening Models of Tennis Players in the Trading Shots Phase and Completion of the Point. In: Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, vol. 13(62), no 2, 2020, p. 35-42
<https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.2.4>

Colibășanu F.B. Studiu cu privire la pregătirea tactică a tenismenilor juniori = Study regarding the tactical trening of junior tennis players. În: Știința culturii fizice, nr. 35/1, Chișinău, 2020, p. 55-70.
<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.04>

Pascu N., **Colibășanu F.** Dezvoltarea îndemânării la tenismenii începători. În: Revista Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 2, Chișinău, 2015, p. 61-64. ISSN 1857-0615

Articole în culegeri științifice:

Colibășanu F.B. Pregătirea tactică la tenismenii juniori în ciclul anual de antrenament – generalități. În: Educația pentru mișcare – de la necesitate socială, la realitate educațională: Sesiune de comunicări științifice, București, Universitatea Tehnică de Construcții, 23 mai 2014, p. 23-29.

Colibășanu F.B. Conținutul și nivelul de aplicare în joc, a factorilor de eficiență la lovirea mingii, în tenisul de câmp. În: Educația pentru mișcare – de la necesitate socială, la realitate educațională: Sesiune de comunicări științifice, București, Universitatea Tehnică de Construcții 29 mai 2015, p. 31-36.

Colibășanu F.B. Studiu privind eficiența tactică a serviciului în jocul de simplu, la nivelul juniorilor, în tenisul de câmp. În: Educația pentru mișcare – de la necesitate socială, la realitate educațională: Sesiune de comunicări științifice, București, Universitatea Tehnică de Construcții, 25 noiembrie 2016, p. 28-33.

Colibășanu F.B. Primii pași ai copiilor în tenisul de câmp - primul nivel de inițiere - "terenul roșu". În: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice: mater. conf. șt. int. consacrate Zilei Mondiale a Calității, 14-15 noiem. 2014. Chișinău, 2014, p. 115-118.

Colibășanu F.B., Pascu N. Studiu privind eficiența tactică a fazei fixe în jocul de simplu la nivelul juniorilor în tenisul de câmp. În: Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: Conferința Științifică Internațională. Chișinău: USEFS, 2015, p. 201-205. ISBN 978-9975-131-21-6

Colibășanu F.B., Carp I. Eficacitatea aplicării modelelor elaborate asupra pregătirii tactice a tenismenilor. În: Sport. Olimpism. Sănătate: Congresul științific internațional. Chișinău: USEFS, 2016, Vol 2, p. 27-31. ISBN 978-9975-131-33-9

ADNOTARE

Colibășanu Florin Bogdan: Modelarea pregătirii tactice a tenismenelor junioare într-un ciclu anual de antrenament, teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2023.

Structura tezei: adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii și recomandări, bibliografie – 171 de surse, 17 anexe, 138 pagini text de bază, 64 de figuri și 25 tabele. Rezultatele au fost publicate în 9 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: modelare, tenis, tenismene junioare, particularități de vârstă, pregătire tactică, pregătire tehnico-tactică, ciclu anual de antrenament.

Scopul cercetării constă în perfecționarea bazelor metodologice și sporirea nivelului pregătirii tactice a tenismenelor junioare în cadrul unui ciclu anual de antrenament, prin intermediul modelării procesului de instruire.

Obiectivele cercetării: 1. Analiza teoretică a conținutului pregătirii tactice în jocul de tenis. 2. Studiul factorilor ce determină nivelul pregătirii psihomotrice a tenismenelor junioare în vederea elaborării modelelor de pregătire tactică. 3. Elaborarea programei de pregătire tactică a tenismenelor junioare în baza algoritmului de modelare a elementelor tactice, a combinațiilor și a schimburilor de lovituri în activitatea competițională. 4. Argumentarea experimentală a eficacității modelelor de pregătire tactică a tenismenelor junioare.

Noutatea și originalitatea științifică a lucrării constă în faptul că, pentru prima dată, a fost cercetată problema modelării procesului de pregătire tactică a tenismenelor junioare într-un ciclu anual de antrenament și a fost elaborată metodologia de modelare a pregătirii tactice a acestora, în conformitate cu particularitățile de vârstă și cu stilul individual de joc.

Problema științifică importantă soluționată în domeniu vizează o abordare nouă a pregătirii tactice a tinerelor tenismene, care trebuie să conțină elementele esențiale ale modelării unor combinații, sisteme și complexe de mijloace, incluse în structura programelor tradiționale de antrenament, care să se bazeze pe cunoașterea particularităților de vârstă și a specificului manifestării deprinderilor tehnico-tactice ale sportivelor în vederea formării unui anumit stil de joc, fapt ce va exercita o influență pozitivă asupra nivelului de pregătire tactică și, implicit, a randamentul de joc.

Semnificația teoretică a lucrării este determinată de faptul că, în urma analizei literaturii de specialitate, a observațiilor pedagogice efectuate în cadrul experimentului, au fost stabilite și argumentate științific abordările metodice de elaborare a modelelor de pregătire tactică a tenismenelor junioare într-un ciclu anual de antrenament, în conformitate cu particularitățile de vârstă și specificul adaptării la condițiile activității competiționale.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în faptul că rezultatele cercetării pot fi puse în practică în procesul de organizare a sistemului de pregătire tactică în jocurile sportive, sub formă de: metode complexe de evaluare a factorilor ce condiționează instruirea; determinare a structurii și mijloacelor de pregătire tactică; abordare metodică în determinarea algoritmului de aplicare a unor mijloace ale pregătirii tactice și corelarea acestora în funcție de particularitățile de vârstă și stilul individual de joc al sportivelor; aplicare a tehnologiei de elaborare a programelor de pregătire tactică bazate pe realizarea principiilor de instruire programată.

Implementarea rezultatelor științifice. Rezultatele cercetării sunt implementate în procesul de pregătire sportivă, organizate la "A.S. Tenis Club București", precum și în cadrul turneelor și competițiilor la care participă tenismenele junioare.

АННОТАЦИЯ

Колибэшану Флорин Богдан: Моделирование тактической подготовки юных теннисисток в годовичном тренировочном цикле. Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук. Кишинэу, 2023.

Структура диссертации: аннотация, введение, 3 главы, выводы и рекомендации, библиография – 171 источник, 17 приложений, 138 страниц основного текста, 64 фигуры и 25 таблиц. Результаты были опубликованы в 9-ти научных работах.

Ключевые слова: моделирование, теннис, юные теннисистки, возрастные особенности, тактическая подготовка, технико-тактическая подготовка, годовой тренировочный цикл.

Цель исследования состоит в совершенствовании методологических основ и улучшении показателей тактической подготовки юных теннисисток в рамках годовичного тренировочного цикла, посредством моделирования процесса обучения.

Задачи исследования: 1. Теоретический анализ содержания тактической подготовки в теннисе. 2. Изучение факторов, определяющих уровень психо-моторной подготовки юных теннисисток в годовичном тренировочном цикле, как условие для разработки моделей тактической подготовки. 3. Разработка программы тактической подготовки юных теннисисток на основе алгоритма моделирования тактических элементов, комбинаций и обмена бросков в системе игровой деятельности. 4. Экспериментальное обоснование эффективности моделей тактической подготовки юных теннисисток.

Научная новизна и оригинальность работы заключается в том, что впервые была исследована проблема моделирования процесса тактической подготовки юных теннисисток в годовичном тренировочном цикле и была разработана методология моделирования их тактической подготовки в соответствии с возрастными особенностями и индивидуальным стилем игры.

Важная научная проблема, решенная в данной области, относится к новому подходу в тактической подготовке юных теннисисток, который должен содержать в себе основные элементы моделирования комбинации, систем и комплексов средств, включенных в структуру типичных программ тренировочных занятий, которые будут основываться на знании возрастных особенностей и специфики проявления технико-тактических навыков спортсменок для ведения определенного стиля игры, что окажет положительное влияние на уровень тактической подготовки и, как следствие, на результативность игры.

Теоретическая значимость работы определена тем, что в результате анализа специальной литературы, педагогических наблюдений, проведенных в ходе эксперимента, были установлены и научно обоснованы методические подходы к построению моделей тактической подготовки юных теннисисток в годовичном тренировочном цикле, в соответствии с возрастными особенностями и спецификой адаптации к условиям игровой деятельности.

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследования могут быть применены в процессе построения системы тактической подготовки в спортивных играх в виде: комплексных методов оценки факторов, обуславливающих обучение; определения структуры и содержания средств тактической подготовки; методического подхода в определении алгоритма применения некоторых средств тактической подготовки и их соотношения в зависимости от возрастных особенностей и индивидуального стиля игры спортсменок; применения технологии разработки программ тактической подготовки, основанных на принципах программированного обучения.

Внедрение результатов исследования. Результаты исследования внедряются на занятиях по спортивной подготовке, организованных в «A.S. Tennis Club București», а также в рамках турниров и соревнований, в которых участвуют юные теннисистки.

ANNOTATION

Colibășanu Florin Bogdan: Modeling the tactical training for junior tennis players, in the annual cycle of sports training, doctoral thesis in education sciences. Chisinau, 2023.

Thesis structure: annotation, introduction, 3 chapters, conclusions and recommendations, bibliography 171 sources, 17 annexes, 138 pages of basic text, 64 figures and 25 tables. The results have been published in 9 scientific papers.

Keywords: tennis, juniors, age peculiarities, tactical training, technical and tactical training, modeling, annual training cycle, tennis player.

The **aim of the research** is represented by the improvement of the methodological bases and the improvement of the indices of the tactical training of the junior tennis players in the annual training cycle, based on the modeling of the training process.

Research objectives: 1. Researching the content and orientation of the means and methods of tactical training of junior tennis players. 2. Researching the factors that determine the development of psychomotor and cognitive skills of young tennis players, as a condition for building the tactical training program / models. 3. Elaboration of the tactical training program for junior tennis players, based on the algorithm for applying the tactical elements, combinations and exchanges of shots in the game activity system. 4. Experimental argumentation of the effectiveness of the modeling methodology (system) on the indices of tactical training of junior tennis players.

The **novelty and scientific originality** of the paper consists in the fact that, for the first time, the problem of modeling the tactical training process of junior tennis players was researched, in the annual training cycle and the methodology for building the tactical training system for junior tennis players was developed, based on the modeling of the training, in accordance with the particularities of age and individual style of play, towards a certain style of play and towards mastering the structure and content of the tactical training program at the level of elements, combinations and exchange of shots.

The important scientific problem solved in the field, aims at a new approach in the tactical training of young tennis players, which must contain in itself basic elements of modeling combinations, systems and complex means, included in the structure of typical training lesson programs that will be based on knowledge of age and the specifics of the manifestation of the technical-tactical skills of the athletes for a certain style of play, which will positively influence the level of tactical training.

The **theoretical significance** of the paper is clear from the fact that, following the analysis of the literature, pedagogical observations made during the experiment, were established and scientifically argued methodical approaches to build tactical training models for junior tennis players in an annual cycle of sports training, according to the age and specificity of adapting to the conditions of the game activity.

The **applicative value** of the paper consists in the fact that the research results can be applied in the process of composing the tactical training system, in sports games, in the form of: complex methods of evaluating the factors that condition learning; determining the structure and content of the means of programming the tactical training; methodical approach to determine the algorithm for applying some means of tactical training and their correlation depending on the particularities of age and individual style of play of athletes; application of the technology of elaboration of the tactical training programs based on the realization of the principles of the programmed training.

Implementation of scientific results. The research results are implemented in sports training lessons, organized at the A.S. Tennis Club Bucharest, and in the tournaments and competitions in which the players on whom this research was done participate.

COLIBĂȘANU Florin Bogdan

**MODELAREA PREGĂTIRII TACTICE LA TENISMENII JUNIORI ÎN CICLUL ANUAL DE
ANTRENAMENT SPORTIV**

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

Rezumatul tezei de doctor în științe pedagogice

Aprobat spre tipar: 01.08.2023
Hîrtie ofset. Tipar offset.
Coli de tipar.: 2,0

Formatul hîrtiei 60x84 1/16
Tiraj 30 ex
Comanda nr. 23

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