

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

**Cu titlu de manuscris
CZU: 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

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:

**Braniște Gheorghe,
doctor în științe pedagogice,
conferențiar universitar**

Autor:

CHIȘINĂU, 2023

© COLIBĂȘANU Florin Bogdan, 2023

CUPRINS

ADNOTARE (în limba română, rusă, engleză)	5
LISTA TABELELOR.....	8
LISTA FIGURILOR.....	10
LISTA ABREVIERILOR.....	14
INTRODUCERE.....	15
1. REPERE TEORETICE ALE PREGĂTIRII TACTICE ÎN TENIS	22
1.1. Activitatea și pregătirea tactică în jocurile sportive	22
1.2. Evoluția și problemele actuale ale tenisului modern	28
1.3. Factorii ce determină pregătirea tactică a tenismenilor juniori	33
1.4. Particularitățile pregătirii tehnico-tactice a tenismenilor juniori	39
1.5. Particularitățile individuale ale tenismenilor în procesul de pregătire tactică.....	45
1.6. Modelarea în procesul de pregătire tactică a tenismenilor juniori	51
1.7. Concluzii la capitolul 1	58
2. TENDINȚE ACTUALE ÎN PREGĂTIREA TACTICĂ A TENISMENELOR JUNIOARE	60
2.1. Metodele de organizare și desfășurare a cercetării	60
2.2. Rezultatele sondajului sociologic cu privire la particularitățile pregătirii tactice în jocul de tenis	67
2.3. Rezultatele activității de joc a tenismenelor junioare la etapa inițială a cercetării	78
2.4. Particularitățile dezvoltării și pregătirii fizice a tenismenelor junioare	83
2.5. Modele de pregătire tactică a jucătoarelor de tenis în cadrul unui ciclu anual de antrenament	90
2.6. Concluzii la capitolul 2	101
3. DEMERS EXPERIMENTAL AL PREGĂTIRII TACTICE A TENISMENELOR JUNIOARE ÎN CADRUL UNUI CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT	103
3.1. Program de pregătire tactică a tenismenelor junioare pe durata unui an competițional	103
3.2. Validarea experimentală a Programului de pregătire tactică a tenismenelor junioare pe durata unui an competițional	116
3.3. Concluzii la capitolul 3	134
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI PRACTICE	136

BIBLIOGRAFIE	139
ANEXE	
Anexa 1. Chestionar sociologic	150
Anexa 2. Fișă de observație privind meciurile oficiale	154
Anexa 3. Tabelele rezultatelor inițiale ale indicilor pregătirii fizice	155
Anexa 4. Tabelele rezultatelor finale ale indicilor pregătirii fizice	156
Anexa 5. Tabelele rezultatelor inițiale ale testelor din cadrul fazei fixe de joc	157
Anexa 6. Tabelele rezultatelor finale ale testelor din cadrul fazei fixe de joc	158
Anexa 7. Tabelele rezultatelor inițiale ale testelor din cadrul fazei alternative de joc, pregătirii atacului și finalizării punctului	159
Anexa 8. Tabelele rezultatelor finale ale testelor din cadrul fazei alternative de joc, pregătirii atacului și finalizării punctului	160
Anexa 9. Model de plan de antrenament pentru perioada pregătitoare	161
Anexa 10. Modele de lecții de antrenament	165
Anexa 11. Model de plan de antrenament pentru perioada precompetițională	167
Anexa 12. Modele de lecții de antrenament	169
Anexa 13. Model de plan de antrenament pentru perioada competițională	171
Anexa 14. Modele de lecții de antrenament	173
Anexa 15. Model de plan de antrenament pentru perioada postcompetițională	175
Anexa 16. Modele de lecții de antrenament	177
Anexa 17. Acte de implementare	178
 DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII	 182
CV-ul candidatului	183

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 randamentului 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 turneeleor și competițiilor la care participă tenismenele junioare.

АННОТАЦИЯ

Колибэшану Флорин Богдан: Моделирование тактической подготовки юных теннисисток в годичном 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 годичного 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 годичном 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 годичном 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 годичном 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.

LISTA TABELELOR

Tabelul 2.1. Vârsta optimă de învățare a tacticii jocului de simplu	pag. 67
Tabelul 2.2. Vârsta optimă de învățare a tacticii jocului de dublu	pag. 68
Tabelul 2.3. Tipul de jucător către care se îndreaptă sportivul antrenat	pag. 69
Tabelul 2.4. Particularități ale personalității jucătorilor	pag. 69
Tabelul 2.5. Influența tehnicii de joc asupra pregătirii tactice	pag. 70
Tabelul 2.6. Influența pregătirii fizice a unui jucător asupra pregătirii tactice	pag. 71
Tabelul 2.7. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada pregătitoare	pag. 71
Tabelul 2.8. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada precompetițională	pag. 72
Tabelul 2.9. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada competițională	pag. 73
Tabelul 2.10. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada postcompetițională	pag. 74
Tabelul 2.11. Eficiența tacticii într-un meci oficial	pag. 75
Tabelul 2.12. Importanța în timpul punctului a unei faze de joc	pag. 76
Tabelul 2.13. Factorii ce pot modifica tactica folosită în timpul unui meci oficial	pag. 76
Tabelul 2.14. Utilitatea acordării sfaturilor tactice în timpul unui meci oficial	pag. 77
Tabelul 2.15. Indicii manifestării activității de joc în meciurile oficiale, grupa experimentală în primele 10 meciuri	pag. 80
Tabelul 2.16. Indicii manifestării activității de joc în meciurile oficiale, grupa experimentală în meciurile 11-20	pag. 81
Tabelul 2.17. Indicii pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, faza inițială	pag. 85
Tabelul 3.1. Repartizarea volumului experimental al componentelor pregătirii tinerilor tenismeni într-un ciclu anual de antrenament	pag. 104
Tabelul 3.2. Repartizarea lunară a orelor de antrenament, conform componentelor experimentale ale pregătirii tinerilor tenismeni într-un ciclu anual de antrenament	pag. 106
Tabelul 3.3. Repartizarea perioadelor de pregătire, din cadrul ciclului anual de antrenament	pag. 107
Tabelul 3.4. Repartizarea lecțiilor în ciclul săptămânal de pregătire a jucătoarelor în timpul școlii, în perioadele fără turneu	pag. 109
Tabelul 3.5. Repartizarea lecțiilor în ciclul săptămânal de pregătire a jucătoarelor în timpul vacanței, în perioadele fără turneu	pag. 109

Tabelul 3.6. Analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare	pag. 117
Tabelul 3.7. Analiza statistică a rezultatelor probelor fazei fixe de joc a eșantionului de subiecți în cadrul experimentului pedagogic (n=10)	pag. 129
Tabelul 3.8. Analiza statistică a rezultatelor probelor fazei alternative de joc, pregătirii atacului și finalizarea punctului a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare (n=10)	pag. 132

LISTA FIGURILOR

Figura 2.1. Diagrama de structură privind vârsta optimă pentru începerea învățării tacticii jocului de simplu	pag. 68
Figura 2.2. Diagrama de structură privind vârsta optimă pentru începerea învățării tacticii jocului de dublu	pag. 68
Figura 2.3. Diagrama de structură privind tipul de jucător antrenat	pag. 69
Figura 2.4. Diagrama de structură privind particularitățile personalității jucătorilor	pag. 70
Figura 2.5. Diagrama de structură privind influența tehnicii asupra pregătirii tactice	pag. 70
Figura 2.6. Diagrama de structură privind influența pregătirii fizice a unui sportiv asupra pregătirii tactice	pag. 71
Figura 2.7. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada pregătitoare	pag. 72
Figura 2.8. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada precompetițională	pag. 73
Figura 2.9. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada competițională	pag. 74
Figura 2.10. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada postcompetițională	pag. 75
Figura 2.11. Diagrama de structură privind eficiența tacticii într-un meci oficial	pag. 75
Figura 2.12. Diagrama de structură privind importanța anumitei faze de joc în timpul desfășurării punctului	pag. 76
Figura 2.13. Diagrama de structură privind factorii care pot modifica tactica folosită în timpul unui meci oficial	pag. 77
Figura 2.14. Diagrama de structură privind utilitatea acodării sfaturilor în timpul unui meci oficial	pag. 78
Figura 2.15. Schema prezentată de doctor Sarah Morante, 2002, specialist în psihologia sportului din Australia	pag. 79
Figura 2.16. Raportul dintre punctele câștigate, pierdute și greșelile neforțate	pag. 82
Figura 2.17. Raportul totalului serviciilor efectuate și reușitele primului și celui de al doilea servici	pag. 82
Figura 2.18 Raportul dintre totalul retururilor efectuate pe primul și al doilea servici	pag. 83

Figura 2.19. Diagrama de structură privind indicii inițiali a dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, grupa martor și experiment	pag. 87
Figura 2.20. Rezultate inițiale aruncarea mingii medicinale din lateral dreapta	pag. 87
Figura 2.21. Rezultate inițiale aruncarea mingii medicinale din lateral stânga	pag. 88
Figura 2.22. Rezultate inițiale alergarea de viteză – 10m	pag. 88
Figura 2.23. Rezultate inițiale alergarea de rezistență - 2000m	pag. 88
Figura 2.24. Rezultate inițiale alergare cu pas adăugat	pag. 89
Figura 2.25. Rezultate inițiale “hexagonul”	pag. 89
Figura 2.26. Rezultate inițiale “evantaiul”	pag. 90
Figura 2.27. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului în exterior, din partea dreaptă	pag. 92
Figura 2.28. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului la “T”, din partea dreaptă	pag. 92
Figura 2.29. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului la “T”, din partea stângă	pag. 93
Figura 2.30. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului la exterior, din partea stângă	pag. 93
Figura 2.31. Model de exercițiu pentru exersarea returului pe diagonală, din partea dreaptă	pag. 94
Figura 2.32. Model de exercițiu pentru exersarea returului pe diagonală, din partea stângă	pag. 94
Figura 2.33. Model de exercițiu pentru exersarea returului lung de linie, din partea dreaptă	pag. 95
Figura 2.34. Model de exercițiu pentru exersarea returului lung de linie, din partea stângă	pag. 95
Figura 2.35. Model de exercițiu pentru exersarea acțiunii tactice service-vole, din partea dreaptă	pag. 96
Figura 2.36. Model de exercițiu pentru exersarea acțiunii tactice service-vole, din partea stângă	pag. 96
Figura 2.37. Model de exercițiu pentru exersarea schimbului de direcție, din lovituri pe diagonală, de pe partea dreaptă	pag. 97
Figura 2.38. Model de exercițiu pentru exersarea schimbului de direcție, din lovituri pe diagonală, de pe partea stângă	pag. 97

Figura 2.39. Model tactic de pregătire al tinerilor tenismeni, “optarul” pe diagonală	pag. 98
Figura 2.40. Model tactic de pregătire al tinerilor tenismeni, “optarul” pe lung de linie	pag. 98
Figura 2.41. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea dreaptă	pag. 99
Figura 2.42. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea stângă	pag. 99
Figura 2.43. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea dreaptă	pag. 99
Figura 2.44. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea stângă	pag. 100
Figura 2.45. Model de acțiune tactică complexă, cu scop de finalizare a punctului, din interiorul terenului, spre partea stângă	pag. 100
Figura 2.46. Model de acțiune tactică complexă, cu scop de finalizare a punctului, din interiorul terenului, spre partea dreaptă	pag. 101
Figura 3.1. Ponderea componentelor pregătirii în ciclul anual de antrenament	pag. 107
Figura 3.2. Ponderea perioadelor de pregătire în cadrul ciclului anual de antrenament	pag. 108
Figura 3.3. Planul anual de pregătire: noiembrie 2014 - octombrie 2015	pag. 110
Figura 3.4. Diagrama de structură privind analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare	pag. 118
Figura 3.5. Prezentarea grafică a probei 1 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu	pag. 123
Figura 3.6. Prezentarea grafică a probei 2 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu	pag. 123
Figura 3.7. Prezentarea grafică a probei 3 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu	pag. 124
Figura 3.8. Prezentarea grafică a probei 4 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu	pag. 124
Figura 3.9. Prezentarea grafică a probei 5 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu	pag. 125
Figura 3.10. Prezentarea grafică a probei 6 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu	pag. 125
Figura 3.11. a. Prezentarea grafică a probei 7 pentru testarea eficienței fazei fixe în	

jocul de simplu	pag. 126
Figura 3.11. b. Prezentarea grafică a probei 7 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu	pag. 126
Figura 3.12. Prezentarea grafică a probei 8 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului	pag. 127
Figura 3.13. Prezentarea grafică a probei 9 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului	pag. 127
Figura 3.14. Prezentarea grafică a probei 10 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului	pag. 128
Figura 3.15. Prezentarea grafică a probei 11 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului	pag. 128
Figura 3.16. Diagrama de structură privind analiza statistică a indicilor realizați la probele tactice pentru faza fixă, a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare	pag. 130
Figura 3.17. Diagrama de structură privind analiza statistică a indicilor realizați la probele tactice pentru faza alternativă de joc, a pregătirii atacului și finalizarea punctului, a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare	pag. 133

LISTA ABREVIERILOR

1. ATP – Asociația Tenismenilor Profesioniști
2. CM – Centimetri
3. CNT – Centrul Național de Tenis
4. FRT – Federația Română de Tenis
5. FNTM – Federația Națională de Tenis din Moldova
6. ITF – Federația Internațională de Tenis
7. KG – Kilograme
8. M – Metri
9. MD – Meciuri disputate
10. MIN – Minute
11. NR – Număr
12. Off court – În afara terenului de tenis
13. On court – În interiorul terenului de tenis
14. P – Prag de semnificație
15. PF – Pregătire fizică
16. Retur-vole – Acțiune tactică prin care, după retur, se înaintează la fileu
17. Raliu – Schimb de lovituri din spatele liniei de fund a terenului
18. SEC – Secunde
19. Servici-Vole – Acțiune tactică prin care, după servici, se înaintează la fileu
20. T – Timp
21. “T”-ul terenului – Locul în care se intersectează mediana terenului și linia careului de servici
22. TCB – Tenis Club București
23. TF – Test final
24. TI – Test inițial
25. T-T – Tehnico-Tactic
26. Winner - Lovitură direct câștigătoare

INTRODUCERE

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 [9, 24, 41, 104, 164, 166]. 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 [14, 161]. 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. În ultimul timp, s-au pe plan mondial, a crescut interesul pentru activitatea de pregătire a tenismenilor din eșaloanele de juniori și tineret [17, 98, 105, 113, 167]. Adaptarea organismului la eforturi tot mai mari, capacitatea tehnică asociată cu o bună pregătire fizică, tacticizarea tot mai crescută a jocului în competițiile oficiale, constituie caracteristici ale unui joc de tenis complex, sistematizat și eșalonat în timp.

Actualitatea acestei lucrări constă în elaborarea și aplicarea unor modele, metode și procedee de dezvoltare a deprinderilor tactice în tenis, în timpul unui ciclu anual de antrenament, deoarece pregătirea tactică este foarte importantă pentru obținerea performanțelor. Totodată, este bine cunoscut faptul că tenisul se bazează, pe lângă pregătirea tactică și cea tehnică, și pe componenta fizică, ce include viteza de reacție, de decizie, de deplasare, de execuție, dar și rezistența, forța și îndemânarea.

Tenisul este un joc sportiv care se impune prin frumusețea, spectaculozitatea sa, dar și prin vasta mediatizare din ultimii ani. Mișcările sportivilor au un farmec aparte, un ritm deosebit, sunt armonioase și precise, în ciuda marelui efort la care sunt supuși în timpul unui meci. Caracterul său atractiv este determinat și de faptul că este accesibil la orice vârstă, partenerii de joc se pot alege între ei în funcție de preferințe sau nivel de pregătire.

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 [90, 92, 103, 43, 126]. În ultimul deceniu, datorită acordării punctelor și premiilor în bani la turneul Olimpic, acesta a adunat la startul lui, jucători din ce în ce mai bine clasati, ceea ce l-a făcut mai captivant pentru spectatori, mai atrăgător pentru jucătorii de top. 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.

Datele literaturii de specialitate [9, 54, 110, 122, 161] relevă faptul că tenisul modern le solicită sportivilor o atenție și concentrare psihologică crescute, motricitate sporită în situații nestandard de acțiune. În aceste condiții, se dezvoltă nu numai deprinderile tehnico-tactice necesare jucătorilor de tenis, dar și capacitatea de realizare operativă și eficientă a obiectivelor specifice activității de joc, anumite deprinderi motrice de grad superior și intelectul practic [1, 2, 19, 46, 94]. Aceste capacități se formează prioritar în perioada de formare a stilului individual de joc specific vârstei de 13-16 ani. La vârsta de 12 ani, curba biologică de dezvoltare evoluează pozitiv, datorită dezvoltării pubertare a organismului, după care, perioada de creștere a rezultatelor sportive în tenis coincide cu faza postpubertară de evoluție a sportivului [23, 42, 99, 114]. Toate acestea ne-au determinat să alegem ca temă de cercetare relevarea factorilor ce determină modelarea procesului de pregătire tactică a tenismenelor junioare, într-un ciclu anual de antrenament.

În opinia cercetătorilor Lăzărescu A., Teușdea C. [69], Moise D.G. [80], Stănescu R. [112], Teușdea C. [116], Zancu S. [128], Crespo M. ș.a. [165], 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. Sistemul de pregătire tradițional se baza pe antrenarea analitică și în mod separat a fiecărei componente a jocului de tenis. Astfel, tehnica era învățată și consolidată folosindu-se numai coșul de mingi, pregătirea fizică era făcută pe stadion sau pe pistă, pregătirea psihologică era alcătuită doar din discuții antrenor-sportiv înaintea și la finalul meciurilor. În special, tactica se învăța în timpul desfășurării meciurilor oficiale, fără teme sau exerciții de antrenament specializate pentru acest scop.

Datele literaturii de specialitate și experiența de muncă a unora dintre cei mai talentați antrenori din domeniul tenisului [14, 78, 107, 108, 113, 149, 163] 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 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.

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.

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 fiecărui subiect sau de proba de concurs la care participă: simplu sau dublu [6, 10, 17, 25, 47, 125, 170]. 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.

Rezultatele cercetării au fost aprobate și aplicate cu succes în procesul de pregătire efectuat în cadrul "A.S. Tenis Club București". Acestea au condus la implementarea unei metodologii de pregătire, prin alcătuirea și utilizarea unor teme și exerciții în cadrul lecțiilor cuprinse în microciclurile de pregătire cuprinse în planul anual de antrenament stabilit. Rezultatele științifice ale cercetării efectuate au fost prezentate în cadrul unor referate susținute cu ocazia simpozioanelor, conferințelor și sesiunilor științifice naționale și internaționale, au fost publicate în reviste de specialitate din România și Republica Moldova.

Structura și volumul tezei. Teza cuprinde trei capitole, concluzii, recomandări, bibliografie și anexe. Lucrarea este prezentată în 177 de pagini, dintre care 142 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.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea reflectă actualitatea și importanța problemei de cercetare, descrierea situației actuale din domeniul cercetat, problema, scopul și obiectivele cercetării, metodele de cercetare, noutatea și originalitatea științifică, semnificația teoretică și aplicativă a lucrării, aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării într-un cadru specializat, precum și sumarul lucrării.

Capitolul 1, ***Analiza teoretico-științifică a literaturii de specialitate cu privire la pregătirea tactică în jocul de tenis***, conține analiza abordărilor specialiștilor în domeniul antrenamentului sportiv, ce și-au adus contribuția la tema aleasă, și rezultatele studiului literaturii de specialitate din domeniul tenisului, care vizează problema aleasă în lucrarea de față.

Instrumentarea teoretică conține cadrul general al pregătirii tactice în jocurile sportive. S-a constatat că, actualmente, procesul de pregătire a sportivilor în diferite ramuri se realizează în conformitate cu legitățile generale de organizare și desfășurare a lecțiilor de antrenament, al căror conținut influențează în mod direct motricitatea și performanța lor. Datele literaturii de specialitate [2, 17, 22, 91] permit să constatăm că, pentru o analiză detaliată a aspectelor cu privire la pregătirea tactică în jocurile sportive, este necesară evidențierea anumitor concepte referitoare la rolul și importanța componentelor ce constituie performanța sportivă. În același capitol a fost dezvăluit rolul deosebit al pregătirii tactice în obținerea marilor performanțe și complexitatea ei.

Au fost relevate, de asemenea, problemele actuale și noutățile apărute în tenis în ultima perioadă, din punctul de vedere al modelării pregătirii. Literatura de specialitate din țară și din străinătate [9, 104, 128, 167, 174] consemnează, iar practica jocului de înaltă performanță confirmă un fapt deosebit al jocului de tenis modern, 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, au fost scoși în evidență factorii care condiționează pregătirea tactică a sportivilor, particularitățile individuale ale sportivilor la această vârstă, precum și importanța modelării în pregătirea tactică.

În cel de-al doilea capitol al tezei, *Tendențe actuale ale sistemului de programare a pregătirii tactice a tinerilor tenismeni*, sunt descrise metodele de organizare și desfășurare a cercetării și este prezentat experimentul constitutiv. 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. În același capitol, în cadrul subcapitolului “Particularitățile dezvoltării calităților motrice ale tenismenilor juniori” sunt descrise probele fizice și rezultatele testelor fizice inițiale ale eșantionului de subiecți. La finalul capitolului sunt prezentate modele de exerciții folosite în antrenament pentru învățarea și consolidarea tacticii în tenisul de performanță.

Ultimul capitol al lucrării, *Argumentarea experimentală a conținutului pregătirii tactice a tenismenilor juniori* conține trei subcapitole. Primul descrie modelul, structura și conținutul planului anual de pregătire a tinerelor tenismene. Sunt prezentate repartizarea săptămânală și lunară a orelor de pregătire, pe etapele pregătirii (pregătitoare, precompetițională, competițională și postcompetițională), inclusiv numărul antrenamentelor în perioada școlară și în timpul vacanței,

precum și planul competițional anual, care conține 23 de turnee, două perioade de vacanță, pauză competițională și două săptămâni de cantonament. Următorul subcapitol are rolul de a dezvălui rezultatele finale la testele fizice ale eșantionului de subiecți din cercetare și interpretarea statistică a datelor acestor rezultate. Urmează descrierea testelor pentru determinarea nivelului inițial și final al asimilării tacticii jocului de simplu. Testele au fost împărțite în două categorii, șapte pentru faza fixă și patru, combinate, complexe, pentru faza pregătitoare, a schimbului de lovituri din spatele terenului și a finalizării punctului. Sunt inserate în tabele rezultatele inițiale și finale ale ambelor grupe care fac parte din experiment, a fost efectuată analiza statistică a rezultatelor probelor ambelor faze testate în această cercetare. Examinarea cu atenție a datelor culese a demonstrat eficacitatea utilizării modelelor elaborate pentru dezvoltarea pregătirii tactice într-un ciclu anual de pregătire.

1. REPERE TEORETICE ALE PREGĂTIRII TACTICE ÎN TENIS

1.1. Activitatea și pregătirea tactică în jocurile sportive

Actualmente, procesul de pregătire a sportivilor în diferite tipuri 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 [3, 19, 22, 46, 91], 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.

Tactica sportivă este o parte a teoriei generale a antrenamentului sportiv, în care studiile științifice sunt rare, și a cărei definiție teoretică este foarte complexă. După Achim Șt. tactica este „un sistem de planuri, de acțiuni alternative și distincte unul față de celălalt, care pentru a atinge un obiectiv și respectând niște reguli, vizează dominarea unui adversar sau a unei echipe” [3, p. 56]. În această ordine de idei, autorii Bompă T. și Carrera M. definesc pregătirea tactică astfel „mijlocul prin care jucătorii asimilează metode și posibile modalități de pregătire și organizare a acțiunilor ofensive și defensive, în vederea îndeplinirii obiectivului stabilit, de a înscrie puncte, goluri, de a realiza o anumită performanță etc. Pregătirea tactică poate urma teoriile general acceptate, dar este specifică fiecărui sport” [20, p. 37]. Procesele cognitive care intervin în decizie, joacă un rol determinant, dar în realitate nu pot fi cunoscuți cu exactitate factorii care condiționează aptitudinile tactice. Legătura cea mai strânsă pare a fi cea care se stabilește între abilitățile motrice și cele tactice. Se poate face o distincție în funcție de durata de execuție a actului tactic, cu cât îndeplinirea lui este mai scurtă, intervine automatizarea, cu cât durata lui este mai lungă, se intră în sfera cognitivă în care factorii motrici au o importanță mai redusă.

În acest context, unul din elementele ce determină aparatul conceptual cu privire la rolul și importanța pregătirii tactice este actul motric care, în opinia autorilor [32, 49, 66, 119] reprezintă simplul fapt realizat prin mușchii scheletici, în vederea obținerii unui efect elementar de adaptare sau construire a unei acțiuni motrice. Producerea unui act motric voluntar se bazează pe trei sisteme diferite: cel informațional, cel reglator și cel efector. Un alt element legat de realizarea obiectivelor pregătirii tactice este acțiunea motrică, care în opinia autorilor Dragnea A. și Bota A. poate fi caracterizată “printr-un ansamblu de acte motrice structurate astfel încât realizează un tot unitar, în scopul rezolvării unor sarcini imediate, ce pot fi izolate sau înglobate în cadrul unei activități motrice” [49, p. 77]. Acțiunile motrice se construiesc pe acte motrice precise și automatizate, iar

dezvoltarea și îmbunătățirea lor se bazează pe combinarea actelor motrice și pe exersarea și coordonarea actelor motrice în condiții standard și mai apoi, schimbătoare. Acțiunile motrice au structuri bine definite, fiind grupate sub forma deprinderilor motrice. Conținuturile primelor două concepte, după o serie de specialiști [1, 18, 55], reprezintă activitatea motrică, care desemnează ansamblul de acțiuni motrice încadrate într-un sistem de idei, reguli și forme de organizare, pentru obținerea unui efect complex de adaptare a organismului și perfecționare a dinamismului acestuia. Activitatea motrică relevă forma de organizare, conținutul și finalitatea pe care o are de îndeplinit procesul de antrenament. Mișcarea nu se produce separat, ca act în sine, izolat de funcțiile psiho-intelectuale, acțiunea, chiar și cea mai simplă, presupune combinarea unor procese de cunoaștere. Mișcarea, redusă la contracțiile musculare care o produc, sau la deplasările în spațiu, este doar o solicitare fizică sau mecanică [52, 122]. Psihomotricitatea explică importanța motricității în dezvoltarea somatică și psihică. Manifestările motrice și cele fizice reprezintă elementele fundamentale ale adaptării sistemului. Dezvoltarea psihomotricității este un proces extrem de complex, ce are ca factori determinanți predispozițiile și plasticitatea sistemului nervos central, moștenirile genetice și educația.

Analiza aparatului conceptual cu privire la tema abordată permite să scoatem în evidență unele momente referitoare la noțiunile de bază ale pregătirii tactice în jocurile sportive [29, 62, 64, 67]. Astfel, prin pregătire tactică se înțelege o serie de procedee eficiente, de realizare a actelor și acțiunilor motrice, care asigură eficacitatea activității competiționale prin realizarea obiectivelor stabilite în anumite concursuri. Nivelul pregătirii tactice a sportivilor depinde de însușirea și executarea tacticii sportive (procedee, acțiuni), de felurile ei (atac, apărare, contraatac), de formele în care se poate desfășura (individual, în grup, echipă).

În opinia autorilor Epuran M., Stănescu M. Tactica este „un răspuns complet și eficient, individual sau colectiv la o situație problematică, care poate fi anticipată, considerând că evoluează după anumite reguli, dar ea poate fi rezultatul intersectării unui mare număr de variabile aleatoare, acțiuni ale partenerilor, ale adversarilor, nivel tehnico-tactic inegal” [55, p. 23]. Rezolvarea problemelor tactice este un proces complex, care decurge stadial, prin verigi intermediare justificate de caracterul operațional al demersului. Din punct de vedere psihologic, multitudinea situațiilor și infinitatea posibilităților de manifestare și de rezolvare nu permit ca sportivul să fie considerat un simplu mecanism programat pentru un comportament de tip inteligent motric.

După cum menționează V.N. Platonov, “în structura pregătirii tactice pot fi evidențiate următoarele concepte precum cunoștințe tactice, priceperi și deprinderi. Cunoștințele tactice

presupun un sistem de închipuiri despre mijloacele, felurile și formele tacticii sportive, precum și posibilitățile aplicării acestora prin procesul de antrenament și activitate sportivă” [96, p. 135].

Priceperile tactice reprezintă forma de manifestare a conștiinței sportivului, care reflectă acțiunile lui în baza cunoștințelor tactice de a prevedea acțiunile partenerului, de a schimba tactica personală în dependență de condițiile specifice competițiilor.

Deprinderile tactice se referă la acțiunile tactice învățate, combinațiile individuale și acțiunile colective, care se manifestă la nivel de sistem integral, perfecționat la nivelul cel mai înalt și aplicat în condițiile activității competiționale, sau în situații de antrenament.

În calitate de finalitate a pregătirii tactice, autorii [1, 6, 22] menționează gândirea tactică a sportivilor în procesul activității competiționale, în condițiile lipsei de timp și stării psihologice încordate, orientate spre realizarea unor acțiuni tactice concrete.

În structura pregătirii tactice, un loc aparte revine și performanței sau formeii sportive [17, 95, 114, 159], care este un rezultat valoros individual sau colectiv, obținut într-o competiție sportivă și exprimată în cifre absolute, după sistemul locurilor oficiale sau prin locul ocupat în clasament. Performanța sportivă mai poate fi explicată ca o valoare nominală, realizată în cadrul unor competiții oficiale, ca rezultat al unei capacități multiplu determinate și apreciate pe baza unor criterii și baremuri rigurose stabilite. În opinia autorilor [30, 46, 66, 122], capacitatea de performanță poate fi definită ca rezultatul interacțiunii operaționale a unor sisteme bio-psiho-educogene, concretizate în valori recunoscute și clasificate pe baza unor criterii elaborate social istoric. Capacitatea de performanță este manifestarea complexă a disponibilităților individului, materializată în valori obiective sau obiectivitatea în puncte, jocuri, clasamente, etc. Capacitatea de performanță este determinată de interacțiunea a patru factori, “cei patru A”, aptitudinile, atitudinile, ambianța și antrenament [18, 27, 45]. La aceștia se adaugă și alți factori mai îndepărtați ca importanță, fără acțiune directă, și anume: religia, educația, tradițiile, etc.

Performanțele sportive reprezintă produsele finale ale sistemului de pregătire în diferite ramuri de sport, realizate la nivel de competiție sportivă, ce este o formă de organizare a întrecerii între sportivi de diferite categorii, ce are ca obiect principal compararea performanțelor și rezultatelor conform unor reguli precise și a unor normative stabilite anterior. Printre caracteristicile competiției regăsim că sunt forme de organizare stimulative pentru sportivi, încununându-le întreaga activitate de pregătire. Ele sunt punctele finale ale întregului proces de antrenament programat pe termen lung, de aceea, putem spune că, concursurile constituie mijlocul de dezvoltare integral a capacității de performanță. Competițiile fac posibil schimbul de informații în numeroase direcții,

între toți factorii care intervin, antrenori, sportivi, adversari, public, arbitri, media, etc., motiv pentru care sunt considerate ca adevărați factori de reglare și dezvoltare socială. Concursul se constituie ca părți componente ale vieții social-culturale, iar atunci când participă sportivii de cel mai înalt nivel, acesta devine un factor economic de profit, pentru cei implicați.

În jocurile sportive, după părerea autorilor [29, 30, 60, 74], complexitatea sistemului de pregătire este mult amplificată de diversitatea deprinderilor motrice specifice, ce se manifestă în condiții variate, în relație cu adversarii și coechipierii. Instruirea deprinderilor tehnice în variate situații tactice, pe fondul dezvoltării fizice și psihice a sportivilor, este calea de urmat pentru creșterea performanțelor, la care se adaugă și calitatea procesului de antrenament, capacitatea profesională a antrenorului, baza materială și managementul activității sportive. Toate acestea în contextul tendințelor și direcțiilor de dezvoltare a jocurilor sportive, pe fondul modificărilor de regulament impuse de creșterea dinamismului, atractivității și spectaculozității acestora.

Pentru practicanții ce doresc să se specializeze în jocurile sportive, în procesul de realizare a acțiunilor tactice sunt caracteristice două niveluri de realizare a obiectivelor operaționale, cel senzorial perceptiv și de prognoză. Pentru primul scop, are loc alegerea procedului eficient de rezolvare a sarcinii concrete, din mai multe alternative, respectiv, la cel al doilea se ia decizia în baza evidenței legităților în acțiunile adversarului și comportamentul reflexiv al acestuia. Este important de observat că, luarea unei decizii optime în timpul jocurilor, are la bază anumite particularități specifice cum ar fi o activitate în condițiile strict limitate de timp, indiferent de decizia sportivului care are o valoare tactică numai în procesul de realizare operațională a acestuia, în conformitate cu situația strict reglementată a activității competiționale. Caracterul nedeterminat al deciziilor în urma rezolvării situațiilor de joc, care se schimbă rapid și necesită o nouă rezolvare, prin care se deosebește totalmente de faza anterioară, duce la perceperea unui număr mare de elemente, care se structurează într-un sistem dinamic, în conformitate cu prognozarea procesului de dezvoltare a situației tactice, dar și alegerea deciziei tactice din mai multe variante apropiate una de alta și capacitatea sportivului de a realiza o trecere de la o variantă la alta și, nu în ultimul rând, menținerea în memoria operativă și de gândire a consecutivității elementelor tactice în conformitate cu obiectivul concret și schimbarea planului de rezolvare a acestuia direct pe parcursul realizării acțiunii motrice [96, 147].

În urma studiului efectuat asupra literaturii de specialitate [46, 101, 114], este foarte important ca în procesul pregătirii tactice a sportivilor ce practică jocurile cu mingea, eficacitatea deciziilor primare să se găsească în dependență de nivelul tehnicii, de capacitățile de viteză și

coordonare. În jocurile sportive există mai multe posibilități tactice determinate de situații concrete ale activității competiționale, în care sportivul are anumite posibilități de acțiune în legătură cu posibilele acțiuni ale adversarilor. Registrul tactic, în confruntările din vârful ierarhiei, în toate sporturile, înregistrează progrese deosebite pe toate planurile, cu accente în special pe folosirea strategiilor de joc și alegerea unei tactici în funcție de tipologia de jucător propriu și de adversari, de aceea, jucătorii însușesc și dovedesc cunoștințe teoretice solide.

Antrenamentul tactic este mijlocul prin care sportivul găsește metode și căi de pregătire și organizare a acțiunilor din timpul viitorului meci sau probă, pentru a îndeplini un obiectiv, pentru a puncta, pentru a reuși o anumită performanță sau pentru a obține o victorie. Pregătirea tactică este o caracteristică a fiecărui sport în parte. Acțiunile tactice fac parte din cunoștințele strategice ale sportivului sau echipei, dobândite în timpul antrenamentului. Baza unui plan tactic reușit, pentru orice sport, este însușirea și executării tehnicii la un nivel înalt. Valoarea și importanța tacticii nu este aceeași în toate sporturile, ea diferă la sporturile de echipă față de cele individuale. Stăpânirea și utilizarea optimă a tacticii este un factor determinant al succesului în sporturile de echipă, precum și în unele individuale, box, lupte, tenis, dar nu și în gimnastică, patinaj artistic, tir, haltere.

În opinia autorilor [11, 27, 48, 119] formarea deprinderilor nu se realizează într-un timp scurt, ea poate dura pe o lungă perioadă și se desfășoară pe mai multe etape. În prima etapă, sportivul vine în contact cu deprinderile tehnice de bază sau fundamentale din sportul practicat. Pentru început, acțiunile tehnice sunt executate cu oarecare rigiditate, lipsite de coordonare, deoarece, involuntar sportivul introduce în mișcarea respectivă, mușchi care nu au legătură cu ea. În funcție de experiența motrică a copilului și de coordonarea lui naturală, această fază se poate întinde pe o perioadă de 1-2 ani. După acești câțiva ani de învățare a tehnicii, sportivii încep să se obișnuiască cu mișcările și să le execute cu mai mare ușurință, ajungând la automatizarea lor. Acum, efectorii primari, mușchii principali folosiți pentru execuția mișcării se contractă, acțiunea este executată legat, cu ușurință și o natură vizibilă. De la acest stadiu al automatizării mișcării și în continuare, antrenorul începe să se preocupe de perfecționarea deprinderii, aceasta se realizează, când deprinderile de mare dificultate sunt executate rapid, cu mare finețe și cu maxim de eficiență.

Dobândirea deprinderilor tactice, mai ales în sporturile de echipă, este un proces de durată, deoarece în cadrul lor intervine o anumită gradualitate [29, 60, 67, 71, 74]. Imediat ce sportivul este capabil să execute mișcările tehnice de bază, el se va confrunta treptat cu situații tactice simple, individuale. Acestea depind adesea de postul sau rolul sportivului în echipă, ceea ce înseamnă că

tânărul sportiv trebuie să învețe și execuția tactică specifică pentru un anumit post sau rol în respectivul sport.

Din această perspectivă considerăm că, următoarea fază începe când sportivul s-a obișnuit cu deprinderile tactice pentru postul ales și antrenorul va învăța sportivii cum să aplice tactica individual, în condițiile lucrului în echipă. Cum tactica individuală se modifică în funcție de strategia aplicată de adversar, tactica echipei trebuie să fie una flexibilă, putându-se schimba pe parcursul meciului. Sportivilor li se cere, să-și ajusteze deprinderile însușite la specificitatea jocului, adversitate și la condițiile în care se desfășoară, legate de vreme, vânt, temperatură, etc. De asemenea, fiecare jucător trebuie să-și cunoască foarte bine locul și rolul lui în echipă, pentru a ști foarte bine ce are de făcut pe plan individual în cadrul echipei. Tactica unei echipe presupune adunarea tuturor modurilor de joc ale unui jucător, ale unui compartiment în parte, pentru a deveni un tot unitar. Tactica echipei se va baza pe calitatea jucătorilor pe care îi folosește antrenorul, felul în care sunt așezați pe teren și sistemul de joc utilizat pentru acel meci sau întâlnire.

În jocurile sportive, tactica are cele mai mari fluctuații și cea mai mare complexitate. Adesea, trebuie luate numeroase decizii tehnice și tactice într-un timp extrem de scurt. De unde rolul determinant al factorului cognitiv și psihologic în general, deoarece multe dintre decizii luate sub presiunea unor situații emoționale intense, au de cele mai multe ori un efect parțial sau global decisiv. După cum menționează Bompa T. [15] și Nicu A. [93] antrenamentul tactic, care capătă un stil aparte în sporturile de situație, este cea mai completă formă de antrenament programat, care este dirijat de un anumit număr de linii directe, verificate, precum aprofundarea continuă a tuturor cunoștințelor, îndeosebi prin practica competițională, recunoașterea sistematică a condițiilor de concurs pentru a elibera idei și planuri tactice în consecință, și nu în ultimul rând, pregătirea sportivului pentru a lua decizii rapide și sigure.

În pregătirea tactică este foarte dificil să se stabilească niște norme generale. La nevoie, poate fi determinat un ansamblu de procedee, permițând dezvoltarea în mod util, a abilităților tactice, îndeosebi când sunt legate de cele tehnice, ajungând să se confrunte cu ele în numeroase situații sau probe. În rest, fără o foarte bună deprindere tehnică nicio tactică nu poate fi pusă în aplicare.

Noutățile pregătirii tactice sunt date, de același lucru, jocul oficial, care este analizat de către antrenori și sportivi foarte bine pregătiți și la un nivel ridicat de performanță, care caută tot timpul soluții noi la anumite dificultăți tactice întâlnite, mijloace superioare de îmbunătățire a capacității tactice și noi planuri tactice optimizate și nu în ultimul rând, găsirea unor metode de mobilizare

psihologică a sportivilor în momentele dificile sau a unor faze critice pe durata desfășurării meciurilor. Pregătirea pentru același meci a mai multor planuri sau manevre tactice, pentru surprinderea sau descurajarea adversarului, schimbarea anumitor jucători sunt metode folosite de antrenorii de elită, pentru a permite jucătorilor antrenați de ei, să fie pregătiți pe toată durata unei partide să poată face față la situațiile neprevăzute ce pot apărea.

Ținând cont de cele menționate, pregătirea tactică trebuie efectuată gradual, de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la puține repetări sau serii la mai multe. În jocurile sportive, la vârstele mici, tactica trebuie să fie simplă, copiii trebuie să învețe anumite reguli de bază ale tacticii sportului respectiv, la care, mai apoi să adauge noțiuni noi și mai complicate, până când ajung la nivelul mării performanțe, unde cunoștințele tactice sunt aproape de perfecțiune. Toate acestea se pot face, numai corelându-se însușirea tacticii cu factorii care ajută și care sunt nelipsiți de la învățarea și perfecționarea ei.

1.2. Evoluția și problemele actuale ale tenisului modern

Jocul actual de tenis se caracterizează printr-o mare vitalitate și un dinamism crescut, tenisismul fiind pus în situația de a gândi și acționa foarte repede pentru aplicarea eficientă a registrului de cunoștințe tehnico-tactice, în diversitatea situațiilor de adversitate întâlnite. Există o mare solicitare fizică și psihică, datorită unui număr mare de turnee jucate într-un an competițional, 32 – 35 pe an, ceea ce conduce către o găsire a motivației pentru fiecare competiție în parte, determinată de dorința de victorie spre a acumula punctele și câștiga banii puși în joc, ca premiu. Aceste dorințe de afirmare duc la scăderea vârstei de realizare a marilor performanțe, în special în tenisul feminin, implicit scăderea vârstei de selecție. În tenisul actual, toate planurile de antrenament, conduc către eficientizarea la maxim a jocului sportivului, prin îmbunătățirea tuturor factorilor care ajută la aceasta. Deoarece tenisul a devenit un sport în care o întâlnire poate dura, chiar și peste patru ore, antrenorii jucătorilor doresc micșorarea duratei meciului prin finalizarea rapidă a punctului, prin creșterea vitezei de execuție la servicii, realizarea unui retur de servicii cu eficiență maximă, venirea la fileu după servicii sau după retur etc. Literatura de specialitate din țară și din străinătate 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 construirea și finalizarea punctului [79, 110, 171, 174, 176]. Pentru a putea atinge nivelul mării performanțe, este necesar ca jucătorul de tenis să

parcure un program de antrenament științific, care să-i valorifice întregul potențial, în vederea satisfacerii cerințelor jocului actual.

Realizarea marilor performanțe în tenisul contemporan, începând chiar de la nivelul copiilor și până la marile performanțe, nu este posibilă fără a se crea o serie de condiții de maximă necesitate, care să rezolve în totalitate problemele ce se impun pentru îmbunătățirea sistemului de pregătire și joc la toate componentele antrenamentului sportiv, acordându-i acestuia asistență managerială și științifică de nivel internațional. În această ordine de idei, autorii: Moise G.D., Moise Gh. [78], Segărceanu A. [107], Stănescu R. [113], Crespo M. [164] sunt de părere că, din punct de vedere metodologic și științific, în tenisul de performanță, din țară și de peste hotare, persistă unele probleme precum:

- ✚ necesitatea elaborării și fundamentării unui concept strategic referitor la teoria și practica tenisului de performanță, materializat prin materiale metodice și teoretice, care ar contribui la formarea continuă a competențelor profesionale ale antrenorilor;
- ✚ actualizarea sistemului de cercetare științifică în domeniul tenisului cu aportul unei echipe de specialiști din alte domenii, care să vizeze problematica tenisului actual și să valorifice datele cercetărilor la diferite foruri științifice (naționale și internaționale);
- ✚ selectarea și promovarea celor mai buni sportivi și tehnicieni la loturile reprezentative să se facă pe baza competențelor și performanțelor obținute la nivel de cluburi;
- ✚ crearea condițiilor optime pentru pregătirea sportivilor, precum și pentru realizarea unor investigații de natură funcțională, psiho-motrică și de refacere a organismului sportivului după efort prin achiziționarea de aparatură specializată, care să fie la îndemâna antrenorilor ce lucrează cu loturile reprezentative.

Luând în considerație cele menționate, considerăm că unele idei și metode empirice, care fac parte din activitatea de muncă a unor antrenori, trebuie înlăturate și înlocuite de o metodologie modernă, specifică tenisului actual [104, 110, 135, 161]:

- ✚ pe plan științifico-metodic, se constată apariția unor școli sau academii de tenis, cu regim sever de pregătire, deschise de foști mari jucători sau antrenori ai marilor jucători;
- ✚ apariția unor noi vârfuri în ierarhia mondială a dus la îmbunătățirea procedeele tehnico-tactice, prin specializarea acestora la particularitățile suprafețelor de joc și pe formarea unei tipologii de jucător;
- ✚ îmbunătățirea industriei materialelor de joc specifice tenisului;

- ✚ modificarea structurii mecanismului de execuție a loviturilor, datorită creșterii vitezei de circulație a mingii, cu accent pe lovirea pe traiectoria ascendentă, creșterea preciziei și forței la lovirea mingii;
- ✚ creșterea stabilității și eficienței acțiunilor tehnico-tactice în condiții competiționale;
- ✚ pregătire fizică și pregătire psihică la un nivel foarte ridicat.

În timpul marilor turnee, statisticile furnizate de televiziuni, oferă din ce în ce mai multe date și informații utile asupra indicatorilor reali ai performanțelor sportive ale jucătorilor. Aceste tehnologii recente oferă informații noi, date foarte importante ce pot fi utilizate de antrenori în modelarea antrenamentului, la îmbunătățirea cunoștințelor, ducând astfel la perspective noi în tenisul actual.

Tendențele momentului în tenis sunt date de împărțirea fazelor jocului în două mari categorii, respectiv faza fixă de joc, serviciul și returul, deschiderea punctului și faza schimbului de lovituri, pregătirea și declanșarea atacului la fileu. Din punct de vedere al serviciului, un punct forte este dat de executarea cu acuratețe și viteză a acestuia. Pe terenurile de zgură, un rol foarte important îl are execuția serviciului liftat pe reverul adversarului. Returul de serviciu este esențial pentru încercarea cuceririi break-ului. De aceea, cel care returnează, trebuie să aibă o poziționare, pe cât se poate, în teren, în apropierea liniei de fund, încercând realizarea contactului cu mingea cât mai devreme.

În această ordine de idei, majoritatea specialiștilor ce abordează problema pregătirii tenismenilor juniori consideră că, la prima lovitură după serviciu, jucătorii caută să realizeze o lovire cât mai în față a mingii, după cădere, din interiorul terenului, pe direcții precise, cu încercare de finalizare a punctului cât se poate de devreme [9, 113, 116, 167]. Raliurile din spatele terenului sunt împărțite, din punct de vedere al contactului rachetei cu mingea, în 80% în afara liniei de fund, 20% înaintea acesteia. În schimburile de lovituri, se caută mărirea spațiului de joc al adversarului, prin deschiderea de unghiuri, cu folosirea unei suprafețe cât mai mari a terenului, prin împingerea adversarului înapoi sau în lateral, sau prin forțarea punctelor de contact inconfortabile pentru acesta.

Jocul actual se bazează pe situații permanente de atac și contraatac, prin tendința jucătorilor de a lovi mingea agresiv, “în urcare”, din diferite poziții și puncte ale terenului. Din această cauză, faza de neutralitate și faza de apărare sunt din ce în ce mai reduse, sau se pot diminua din ce în ce mai mult, până la dispariție, aceste aspecte conduc la faze de apărare agresivă sau contraatac susținut. Schimburile de lovituri pregătitoare, din spatele liniei de fund a terenului, sunt utilizate în scop tactic, pentru a împinge adversarul mai în spate, forțându-l să scurteze lovitură sa, sau pentru a-l scoate în lateral, folosind astfel partea de teren rămasă pentru a putea ataca sau a face punct în acea zonă liberă.

Toate aceste încercări ale jucătorilor, de a forța încheierea punctului cât mai devreme sau de a obliga adversarul să greșească sau să scurteze loviturile, conduc către lovituri executate din situații extreme, ceea ce are un efect direct asupra pregătirii fizice [41, 50, 76]. Acest lucru face ca pregătirea fizică să fie un capitol, din ce în ce mai important în antrenamentul unui jucător de tenis. Este necesar, o planificare separată a antrenamentului de pregătire fizică independent de antrenamentul de tenis, dar în completarea acestuia, din punct de vedere al nevoilor sportivilor și cerințelor tipului de efort, cu accent pe capacitatea de deplasare în orice direcție, cu consistență și orientare spre înainte. Pregătirea fizică, cea specifică, este deosebit de important de făcut și pe terenul de tenis, pe distanțele și suprafețele utilizate de jucător în cadrul meciurilor oficiale, din viitoarele turnee ale planului competițional.

După cum menționează unii specialiști în domeniu: Bota C. [23], Moise G.D., Matei S. [82], Predescu C. ș.a. [99], odată cu atenția sporită oferită pregătirii fizice, este foarte importantă refacerea după efort și recuperarea după meciurile solicitante. Pe lângă metodele clasice, masaj, stretching, saună, au apărut diferite moduri și tipuri noi, studiate și demonstrate științific, de a putea reface organismul sportivului după eforturi consistente, camera barică, “butoaiele” cu apă cu gheață, acupunctura, etc. Pe lângă aceste metode externe de recuperare, au rămas și produsele medicamentoase, dar care au introdus din ce în ce mai multe noutăți, lichide electrolitice pentru a fi folosite în timpul sau după terminarea meciului, geluri hidratante, prafuri efervescente energizante pentru a pune la loc ceea ce se pierde sau s-a pierdut în timpul unui meci lung, pe o temperatură ridicată. Toate acestea sunt în conformitate cu prevederile regulilor și listei antidoping.

Pe lângă jocul în sine, tehnică și tactică, pregătire fizică, tendințele momentului în tenis sunt completate de importanța de a rezista la stres și efort susținut, precum și la sarcini noi de adaptare permanentă, la toți factorii interni și externi, la schimbări de fus orar, la trecerea de la o înfrângere la un turneu, la participarea la alt concurs, care trebuie să înceapă imediat. Aceste lucruri duc către o pregătire mentală din ce în ce mai susținută, specifică și adaptată cerințelor acestui tenis actual, în care mintea limpede și gândirea tactică au rol foarte important.

Planificarea este un element relativ nou în antrenamentul jucătorilor de tenis și este complicat de aplicat pentru că ar trebui să cuprindă, pe lângă perioadele de pregătire stabilite în funcție de planul competițional și instruirea și crearea formei sportive a jucătorilor la momentul turneele importante, intervine aici și rolul sistemului de clasament și încă o dată trebuie să amintim aici de felul unic în care este alcătuit jocul de tenis [110, 114, 153, 158, 165].

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 progres 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.

Autori precum [9, 68, 78] menționează că metodele de antrenament trebuie adaptate și remodelate conform tendințelor actuale ale tenisului modern. Se vor prioritiza în antrenament serviciul și returul, serviciul și returul urmat de una-două lovituri, raliuri scurte cu până la patru-cinci schimburi de mingi pe punctul jucat, raliuri lungi cu faze tehnico-tactice, cu peste șase-șapte schimburi de lovituri. Încurajarea finalizării simple prin faze fixe, sau finalizarea imediată prin atac către fileu, sau printr-o rupere de ritm cu o minge scurtă, trebuie să fie și ele incluse în temele de antrenament folosite. Antrenamentele se pot baza pe teme și exerciții mai complexe, îmbinând tehnica și tactica, obținute din analiza și sinteza meciurilor din turnee. Toți factorii întâlniți în timpul unui meci ar trebui să fie antrenați împreună, pentru că dacă sunt separați, ei nu conduc către obținerea unei performanțe cât mai bune, deoarece ei sunt deja uniți de necesitățile unui meci. Tehnica, tactica, forța de lovire a mingii, viteza în formele ei specifice jocului de tenis, rezistența și factorul psihic, sunt obligatoriu împreună, nu pot unul fără celălalt sau izolați de contextual jocului. Sunt cei care afectează performanța jocului și este necesar să fi antrenați și pregătiți la un loc, pentru ca să se poată îmbina și folosi în cele mai bune situații.

În opinia lui Colibășanu F.B. [39] 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 de pregătire este de a stabili liniile directoare pe care se conduce și dezvoltă mai departe pregătirea jucătorilor. Tendința tenisului modern este de a da fiecărui jucător, un stil al său, pe care trebuie să-l înțeleagă, să-l aprofundeze și să-l perfecționeze. 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 sportivă se structurează după necesitățile și calitățile jucătorilor.

Este evident că în fiecare an se observă o evoluție și o creștere a calității jocului de tenis, iar periodizarea în antrenamentul de tenis duce către stabilirea unor metode care conduc tenismenul spre o automatizare în joc, folosită din ce în ce mai mult de jucătorii de top mondial. Automatizarea înseamnă capacitatea unui jucător de a lua o decizie dinainte stabilită, fiind supus presiunii timpului și executând aproape involuntar acea mișcare. Ea este foarte utilă pentru un jucător, pentru că devine un proces eficient, mai ales din punct de vedere tactic, deoarece o lovitură nu este tot timpul la fel, jucătorul nu are aceeași intenție de fiecare dată. În cazul jucătorilor cu un nivel al tenisului foarte ridicat, ritmul schimbului de lovituri este foarte rapid, de aceea sportivul nu are timp pentru a face o alegere între mai multe opțiuni, de aceea se poate spune că jucătorul are un răspuns imediat, fără a mai gândi alegerea făcută, de aceea, se poate spune că este o lovitură executată automat. Acest lucru îi diferențiază pe jucătorii cei mai buni, de restul, pentru că ei deja au dobândit și îmbunătățit acest automatism al tacticii, care le conferă foarte mare încredere în lovituri și, în același timp un avantaj major asupra celorlalți jucători.

Analiza literaturii de specialitate și practicii procesului de pregătire a tenismenilor, precum și elucidarea problemelor actuale ale tenisului modern, permit să constatăm că performanța în jocul de tenis depinde de un șir de factori care determină în mod direct pregătirea tactică, ca o componentă a antrenamentului sportiv.

1.3. Factorii ce determină pregătirea tactică a tenismenilor juniori

Pregătirea tactică reprezintă una din componentele cele mai dinamice, fiind în mare măsura determinată de celelalte componente ale antrenamentului sportiv modern, fizică, tehnică, psihologică, teoretică, biologică de concurs, etc. și se referă la ansamblul de măsuri, mijloace și metode folosite pentru însușirea tacticii specifice fiecărei ramuri de sport [48].

Considerăm că tactica jocului de tenis poate fi folosită la un nivel ridicat doar atunci când jucătorii stăpânesc o tehnică avansată a execuțiilor și numai atunci când marea varietate de lovituri a acestora este adecvată condițiilor de desfășurare a jocului.

După cum menționează unii specialiști în tenis [69, 128, 168, 169] tactica, în jocul modern de tenis, este simplificată ca formă, dar are la bază o multitudine de variante, din care jucătorul poate alege pe cea bună și valorifică la parametrii cât mai înalți, pe cea mai eficientă. Alegerea tacticii potrivite pentru un anumit joc este condiționată de mai mulți factori, printre care menționăm nivelul cunoștințelor, priceperilor și capacităților psihice ale sportivului, nivelul dezvoltării calităților motrice, gradul de însușire a tehnicii de bază și speciale, felul adversității, condițiile

specifice desfășurării competiției, vremea, suprafața de joc, simplu sau dublu. Pregătirea tactică reprezintă o componentă complexă a antrenamentului, prin care se valorifică la un nivel ridicat de eficiență ceilalți factori ai pregătirii tehnice, fizice, psihice și teoretice, pentru îndeplinirea obiectivelor de performanță prestabilite. În tenisul actual, tactica este fluctuantă și complexă, deoarece jucătorul trebuie să ia decizii într-un timp foarte scurt, sub presiunea unor trăiri deosebite [52, 54, 121] și, ce este mai complicat, deciziile sunt diferite chiar dacă situația pare aceeași. Factorii cognitivi și cei psihomotrici joacă un rol bine determinat în calitatea jocului sportivului, deoarece ei ajută la găsirea soluțiilor cele mai bune.

Noțiunea de tactică este definită de Bompa T. ca fiind “totalitatea acțiunilor jucătorului organizate și coordonate rațional, în limitele prevederilor regulamentului de joc și ale spiritului de sportivitate, în scopul valorificării calităților proprii și a deficiențelor în pregătirea adversarului.” [15, p. 45]. Factorii care ar condiționa tactica de joc ar putea fi, după cum arată unii autori [20, 23, 42, 68] nivelul și gradul de însușire a procedeele tehnice, nivelul de dezvoltare al calităților motrice, nivelul cunoștințelor teoretice, gradul de pregătire psihologică, natura adversității și diverși factori de natură externă, suprafața de joc, evoluția scorului, condițiile meteo, deciziile oficialilor turneului, etc.

Pentru a concretiza conținutul tactic al jocului de simplu, propunem ca unitate de măsură disputarea punctului, în cadrul unor faze specifice, care după structura jocului de tenis, se diferențiază și se condiționează în succesiunea lor, astfel:

- ✚ faza de joc fix și momentele care o alcătuiesc, în care se găsește componenta tactică la serviciu și componenta tactică la retur, acestea două se pot lucra separat în cadrul antrenamentelor ;
- ✚ faza de joc alternativ și momentele componente în care întâlnim componenta alternării lovirii mingii pe diagonala terenului de joc, apoi urmează componenta alternării lovirii mingii în lungul liniei laterale a terenului, pentru ca, din aceste două să apară componenta alternării lovirii mingii cu schimbarea direcției din diagonală în lung de linie și invers, din ambele părți ale terenului, și ultima componentă, cea a alternării lovirii mingii cu schimbarea direcției din și în zona mediană a terenului de joc (pe linia de fund a terenului);
- ✚ faza de joc decisiv și momentele componente, care este compusă din componenta atacului la fileu, cu vole imediat după execuția serviciului, iar ca ordine în enumerare ar fi componenta atacului la fileu, cu vole precedat de retur, apoi componenta atacului la fileu, cu vole după alternarea loviturilor de pe fundul terenului;

🌈 faza de joc de trecere și momentele componente ar cuprinde componenta tactică de trecere din ofensivă în defensivă și componenta tactică de trecere din defensivă în ofensivă, fază care în tenisul actual se caută a fi cât mai rar întâlnită.

Pregătirea tactică structurată pe cele patru faze de joc, cu componentele aferente fiecăreia, constituie cheia de bază a pregătirii de performanță în tenisul modern. De aceea, în modelele de antrenament stabilite pentru pregătirea tinerilor jucători, acestea trebuie să ocupe un spațiu mai mare în cadrul temelor și exercițiilor utilizate.

În opinia autorilor [95, 100, 122] limitele psihice ale posibilităților umane în condițiile solicitării maxime se prezintă ca limite de sistem, fiecare componentă a stărilor psihice fiind în raport de dependență cu celelalte, toate la un loc constituind suprasolicitarea psihicului. Rezolvarea situațiilor noi și dificile depinde de nivelul de activare a mecanismelor gândirii, de creativitatea acesteia, de nivelul de inteligență al sportivului. În situațiile deosebite ce se întâlnesc în timpul competițiilor sportive, aceste mecanisme pot suferi blocaje, lăsând rezolvarea unor probleme majore pe seama unor stereotipuri insuficient adaptate și nu atât de eficiente. Barierele de tip intelectual provin din stabilirea concepțiilor sau convingerilor la un anumit nivel al performanței posibil de atins. Autorii de specialitate [54, 58] prezintă un alt aspect al creativității în rezolvarea situațiilor, care în mod curent se definește prin intenția tactică, capacitatea de apreciere a situațiilor deosebite și de adaptare la acestea, iar în aceste situații sunt descoperite bariere care constau din stereotipii de percepție, anticipare și rezolvare, din mecanisme consolidate care refuză noul.

Experiența de muncă a unor profesori [63, 127, 172] ce abordează problema pregătirii psihologice a tenismenilor permite să menționăm că, afectivitatea și motivația prezintă aspectele cele mai întâlnite în situațiile limită. Teama, frica pe care o simte sportivul este de origine diferită, după cum pericolul este de natură fizică, organică sau morală. În condițiile unei solicitări intense a organismului, oboseală sau epuizare fizică, acesta permite dezinhibarea capacității de control, iar tendința de conservare a sportivului declanșându-se puternic sub forme agresive, necontrolate, concomitent cu reducerea gândirii și a capacității de decizie. Controlul voluntar al conduitei, ca element constitutiv al psihicului jucătorului, prezintă momente oscilatorii sau contradictorii, fiind dependent, în mare măsură de factorii menționați mai sus, dar și de gradul de educare a capacității de autocontrol și de efort. Capacitatea de efort voluntar poate fi îmbunătățită și crescută în cadrul antrenamentelor specifice.

Caracteristicile limitelor psihice sunt condiționate multiplu, pe de o parte de factori aptitudinali, atitudinali și operaționali, iar pe de altă parte de cei situaționali, ca apoi să intervină

individualitatea și originalitatea gândirii sportivului, ținându-se cont de faptul că formele de manifestare a stărilor limită depind de structura personalității, de nivelul pregătirii și capacității psihice interpretative și reglatorii. În studiul literaturii de specialitate [66, 95], acești factori mai țin de variabilitatea în timp, ca urmare a efectului antrenamentului și a modificării evenimentelor care devin tot mai des întâlnite sub aspect informațional. Sportivul dobândește experiență și noi capacități de rezolvare a situațiilor, dar concomitent cu apropierea momentului de concurs, apar stări anxioase și blocaje de tip intelectual și motor. Limitarea performanțelor mai ține cont și de relativitatea în raport cu posibilitățile și particularitățile sportivilor ca indivizi și în raport cu situația grupului, dubla manifestare, spontană sau provocată, consecință a dublei determinări de către factori obiectivi, dificultățile reale și factori subiectivi. Limitele psihice apar, astfel, spontane, constituindu-se și manifestându-se ca reflexe ale situațiilor în conștiința subiectului, în condițiile în care unele aspecte ale acestora nu sunt percepute conștient și sunt susținute și întărite de unele trăsături specifice ale personalității, aptitudini, temperament și caracter. Aceste limite pot fi și provocate prin sugestie, din partea coechipierilor, presei și a altor factori interesați în implementarea la sportiv a unor convingeri, opinii, impresii de ordin stimulatив sau inhibitiv. Din dubla lor determinare rezultă că limitele psihice pot fi reale sau imagine, iar pentru depășirea celor reale se utilizează metode psihologice educaționale, de stimulare a capacităților și funcțiilor psihice, limitele imagine, constituite de regulă cu mult timp înaintea evenimentelor critice sunt menținute pe cale sugestivă și autosugestivă, ca reacție la unele eșecuri și ele necesită măsuri de ordin psihoterapeutic.

Starea psihică de limită reprezintă o supraîncordare a energiei fizice și psihice la cel mai înalt nivel, ca urmare a faptului că sportivul s-a pregătit pentru a face față situațiilor dificile [94,123]. Încordările succesive, peste limitele normale, care nu sunt urmate de refacerea energetică completă, fizică și psihică, conduc la stres [52, 122], aceste stări se caracterizează prin faptul că reacțiile psihice și fiziologice nu sunt integral specifice, că indicii comportamentului nu reflectă complet tensiunea psihică și fizică. Agenți stresanți pot fi factori fizici ca zgomot, temperatură ridicată sau scăzută, precipitații, altitudine sau alți factori specifici activității sportive, cum ar fi învingerea excitanților puternici care provoacă inhibiția externă, pot fi acțiuni musculare intense, de scurtă durată cu consum mare de energie sau încordările musculare de lungă durată.

Concursul devine stresant prin însemnătatea absolută sau relativă a competiției, frecvența participării, valoarea adversarului, condițiile de organizare, arbitrajul, atitudinea spectatorilor în sensul în care influențează negativ psihicul sportivului. Antrenamentele sunt cu atât mai solicitante cu cât pregătirea și aspirațiile sunt mai înalte. Ele sunt stresante prin frecvență, lipsa de varietate,

solicitare fizică și psihică în raport cu pregătirea propriu-zisă, respectarea regimului de lucru și de viață, natura relațiilor sociale nefavorabile, durata prea mare în condiții de izolare în cadrul perioadelor de pregătire premergătoare marilor competiții. Factorii psihici stresanți sunt, în opinia autorilor Epuran M., Holdevici I., Toniță F. definiți ca „stările emoționale crute de apropierea concursului în care sportivul întrezărește posibilitatea afirmării sau eventualitatea eșecului și suprasolicitățile de ordin intelectual în rezolvarea situațiilor, în alegerea și modificarea strategiilor” [54, p. 48]

Sportivul care dezvoltă aceste stări, se caracterizează prin faptul că reacțiile psihice și fiziologice nu sunt integral specifice, iar indicii comportamentului nu reflectă complet tensiunea psihică și fizică [123, 127, 131]. Principalele reacții ale tenismenilor sunt de natură hormonală, prin intensificarea acțiunii hipotalamusului, de care sunt legate tulburări afective caracteristice stresului. Aceasta vizează învingerea unor stări incomode produse în timpul meciului, de readaptare și de conflict, provenite din raportarea posibilităților interne la situații extreme.

Cele menționate anterior permit să concluzionăm că, stările de limită ale sportivilor pot fi studiate și din punct de vedere al tensiunii psihice și al variației acesteia. Psihicul sportivului, în timpul unui meci oficial, trece de la stări depresive, de agitație la stări de excitație, de entuziasm sau de inspirație, dar pot apare și stări conflictuale între dorințele sportivului și posibilitățile de realizare, între aspirația către performanță și tendința instinctivă de apărare, de evitare a insuccesului, a durerii, a accidentelor. În competițiile pe echipe, aceste stări mai pot apare între dorința de afirmare individuală și interesele grupului de sportivi. Barierele psihice pot apărea datorită faptului că această capacitate de performanță se fixează la un anumit nivel, a cărei depășire prezintă dificultăți și obstacole în calea hotărârii, încrederii și autoconvingerii. În inconștientul sportivului, bariera subiectivă se constituie în timp, fie din însumarea unor eșecuri repetate, fie din acceptarea unor idei nestimulative.

După cum menționează [52, 66, 94] în procesul de antrenament, barierele pot fi percepute ca limitele unui nivel de performanță neatins, ca limitele unei performanțe stabilite de unii sportivi de top mondial, fixarea unui nivel de aspirație chiar și inconștient. Barierele psihice sunt dublu condiționate, social, care sunt determinate de influența opiniei grupului și individual, constituite din multitudinea factorilor limitativi care conduc, prin repetare, la formarea unei atitudini subiective de neîncredere și de teamă. Natura barierelor psihice ale sportivilor aflați în stările limită nu sunt doar afectiv motivaționale sau motrice, ci și intelectuale. Lipsa de imaginație și creativitate acționează ca un obstacol, pe care sportivul nu reușește să-l depășească decât foarte greu, decât prin intermediul

elementelor de tip stimulativ activat, cum ar fi sugestia încurajatoare, motivația, reglări ale nivelului afectivității și cognitiv, îmbunătățiri în tehnica și tactica folosită. Ajuns la cel mai înalt nivel, diferența este foarte mică între nivelurile de pregătire atinse de sportivi, iar factorul cel mai important care decide câștigătorul, este capacitatea de a face față presiunii psihologice.

Analiza conținutului pregătirii psihologice a sportivilor din diferite ramuri de sport [95, 100, 109], permite să menționăm că printre acești factori putem specifica motivația, efortul depus, concentrarea și încrederea, dar factorul important este capacitatea de a suporta pozitiv stresul competiției. Pierderea energiei fizice, epuizarea, dar și scăderea efortului emoțional pot fi însoțite de atitudini negative, de convingere a diminuării performanței, pierderea interesului față de antrenament sau competiție, tendința de retragere sau renunțare. Legea diminuării performanței menționează că ameliorările într-un anumit sport sunt notabile în stadiile timpurii ale învățării, scăzând după ce se atinge un nivel înalt de performanță. Stresul psihic apare când aspirațiile, amenințările sau temerile percepute, depășesc capacitățile reale. Dacă competiția începe să fie văzută mai degrabă ca o amenințare, decât ca o provocare, atunci concursul devine stresant. S-a demonstrat că oboseala, frustrarea sau apatia survin ca urmare a unor lungi perioade de stres și de efort excesiv [52].

Toate acestea conduc către o cât mai bună eșalonare a învățării tacticii jocului de tenis, încă de la participarea la turnee începând cu vârsta de 10-11 ani. În această perioadă, jucătorii trebuie să înțeleagă noțiunile de bază ale tacticii, cum ar fi menținerea mingii în joc, cu alte cuvinte cât mai multe lovituri trimise în terenul adversarului, la care se adaugă înălțimea mingii, lungimea și direcția ei. Pe măsură ce înaintează în vârstă și nivelul asimilării cunoștințelor din tenis, dezvoltarea fizică mai bună, creșterea inteligenței în timpul jocului, sportivii urcă pe scara pregătirii tactice, adăugând la cele enumerate mai sus și forța sau puterea loviturilor. Aceasta îi ajută la reducerea timpului adversarului de răspuns, la posibilități crescute de atac sau la câștigarea punctului cu o lovitură care nu mai poate fi returnată. Urmează introducerea efectului la lovirea mingii. Efectul liftat imprimat mingii ajută la un control cât mai bun al mingii, chiar dacă ea este lovită cu forță crescută, mai poate fi folosită la împingerea adversarului mai în spatele liniei de fund a terenului, prin mingi mai înalte și mai lungi, cu direcții mai clare. După acestea, urmează ca perioadă în pregătirea tactică, deschiderea de unghiuri pe terenul de tenis, prin lovituri din ce în ce mai bine plasate, pentru a crea condițiile optime unui atac la fileu. La etapa nivelului avansat de practicare a jocului de tenis, în care tenismenul are deja stabilit stilul său de joc, pregătirea tactică se bazează pe consolidarea cunoștințelor însușite până acum, dar și pe dezvoltarea anticipației, adaptarea cât mai bună la

condițiile de competiție, când este posibil, pe analiza adversarului și nu în ultimul rând la dezvoltarea capacității jucătorului de a accepta deciziile defavorabile ale arbitrului, manifestările defavorabile ale publicului și de a face față tuturor situațiilor deosebite care apar.

Analiza datelor literaturii de specialitate [63, 121, 127, 130, 131] cu privire la factorii ce determină pregătirea tactică a tenismenilor juniori, permite să concluzionăm că aceasta este un proces complex, care se întinde pe toată durata carierei unui tenismen. Aceasta trebuie învățată progresiv, pas cu pas, ceea ce dă posibilitatea antrenorului să transmită jucătorului cunoștințele gradual, la diferite stadii de dezvoltare ale jocului, permițându-i tenismenului să le asimileze și să le pună în practică în meciurile disputate. Prioritar este ca această pregătire tactică să nu fie lăsată deoparte, în detrimentul perfecționării tehnice și pregătirii fizice, ci ea trebuie să aibă un loc aparte în programul de pregătire și în exercițiile și temele de antrenament.

În concluzie, menționăm că pregătirea tactică a tenismenilor trebuie să fie efectuată treptat, de la simplu la complex și dezvoltată continuu, pe baza unor modele, pentru a putea fi asimilată de jucători și folosită cu succes în timpul meciurilor.

1.4. Particularitățile pregătirii tehnico-tactice a tenismenilor juniori

Specificul jocului de tenis obligă la o tratare unitară a învățării și perfecționării tehnicii cu pregătirea tactică în cadrul procesului de antrenament. În literatura de specialitate [68, 69, 107, 116, 128] procesul de pregătire al tenismenilor juniori este bine stabilit, pentru că la baza însușirii tacticii stă tehnica jocului, iar aceasta este folosită după un plan bine determinat, în conformitate cu obiectivele ce apar pe parcurs. La condiții egale de pregătire tehnică, fizică și psihică, în cele mai dese cazuri, victoria aparține jucătorilor care posedă o maturitate în gândirea tactică și care reușesc să o pună în aplicare pe durata unui meci.

În această ordine de idei, constatăm că deprinderile tactice, caracteristicile activităților competiționale, au în conținutul lor atât componente mentale, cât și motrice, care în esența lor reprezintă acte inteligente, bine învățate, algoritmi de rezolvare a problemelor exersați până la automatizare sau până la limita superioară a adaptabilității, în cazul prezenței adversarului ca factor ajutător, de studiat. [55]

Pentru a scoate în evidență rolul și importanța pregătirii tactice în tenis, este obligatoriu de a se cunoaște și însuși cât mai bine tehnica loviturilor și execuția tuturor mișcărilor ce definesc tehnica.

După părerea lui Moise D. Tehnica jocului de tenis reprezintă „un ansamblu de deprinderi motrice specifice ca formă și conținut, ce caracterizează modul de mânuire a rachetei, lovire a mingii și deplasările specifice în teren, toate desfășurându-se după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc”. [80, p.78]

În opinia autorilor [8, 24, 41, 50], tehnica reprezintă o succesiune de unități, momente apropiate ca structură ce se repetă în condiții standard, dar și schimbătoare. Tehnica jocului de tenis reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice specifice ca formă și conținut, ce caracterizează felul de ținere a rachetei, lovirea mingii și deplasările specifice în teren, toate desfășurându-se după execuția transmisă de sistemul nervos central și cel muscular și ale legilor biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc.

Din punctul de vedere al lui Segărceanu A. asupra conținutului jocului de tenis, acesta „se compune din o treime acțiuni tehnico-tactice, o treime acțiuni ce determină manifestarea calităților motrice, coordonare, viteză, forță și rezistență, o treime pregătire psihologică și biologică de concurs, iar din totalul acțiunilor întreprinse de jucător în desfășurarea unui joc, 50% din acțiuni sunt greșite, iar restul de acțiuni reușite se împart între învingător și învins” [107, p. 88]. Această sistematizare a tehnicii jocului de tenis formulează o serie de repere, de care antrenorul trebuie să țină seama în procesul de pregătire.

Un alt model de sistematizare a tehnicii după Schonborn R., este prezentat „în patru moduri de utilizare, după specificul procedeele tehnice folosite în joc, după zona de utilizare a procedeele tehnice, după modul și direcția de orientare a mingii și după variantele de execuție a loviturilor” [104, p. 33].

Procedeul tehnic, ca o componentă a pregătirii tactice este explicat de Moise D. prin „modul în care se execută elementul tehnic și reprezintă un sistem complex și stereotip de acte motrice structurate cât mai rațional, aplicate într-o fază din cadrul jocului” [76, p. 58]. Cerința de bază a tehnicii, în jocul actual de tenis, este aceea de a contribui alături de tactică și pregătire fizică la creșterea vitezei de circulație a mingii, în toate fazele jocului de simplu și dublu, și de a executa cu o eficiență cât mai mare loviturile dorite.

După unii autori [68, 78, 112, 148, 166, 168], importanța tehnicii în jocul actual de tenis, poate fi evaluată din următoarele considerente, după cum urmează:

- 🚦 tehnica stă la baza cursivității jocului, având rolul de asigurare a conținutului tacticii pe fazele de joc;

- ✚ tehnica are o serie de mecanisme bine precizate, are un caracter individual, datorită particularităților individului;
- ✚ tehnica este complexă, iar cea realizată la nivelul ridicat de măiestrie, contribuie la derularea dinamică a segmentelor corpului, făcând să crească viteza de circulație a mingii;
- ✚ tehnica diferitelor procedee de bază specifice se derulează diferit din punct de vedere al ritmului, a efortului fizic și psihic, precum și a zonelor de teren, unde frecvența este mai mare și care are o contribuție mărită la declanșarea sau finalizarea punctului;
- ✚ tehnica modernă vizează printre altele, aspecte ca: echilibru, compensarea efortului la nivelul segmentelor, sincronizarea segmentelor, reechilibrarea corpului, plasamentul și replasamentul la minge, gândire, imaginație, anticipare, reacție rapidă, calitățile motrice de viteză, forță în regim de rezistență, aspecte adaptative ale marilor funcții ale organismului.

În procesul de pregătire al tenismenilor, tehnica reprezintă un mijloc de manifestare a capacităților jucătorului, de realizare a fazelor de joc, care trebuie să fie însoțită și de calitățile motrice și psihice pe măsura cerințelor jocului actual și formele de manifestare ale acestora, aceasta este influențată de tipologia jucătorului, de condițiile de joc, de calitatea rachetelor și mingilor. Studiile întreprinse în contextul temei cercetate de noi permit să menționăm că, tehnica are un aspect pozitiv dacă se respectă aprecierea corectă și rapidă a direcției din care vine mingea, pregătirea loviturii trebuie să fie efectuată din timp, precum și accelerarea din timpul pornirii în lovitură, iar lovirea mingii trebuie să includă factorii de eficiență și bineînțeles, nu trebuie omisă plasarea corectă a centrului de greutate, poziționarea optimă a picioarelor, trunchiului și brațelor, ochii care observă cât mai bine mingea [24, 113, 158, 164, 166].

Actualmente în sistemul contemporan de pregătire al sportivilor, inclusiv a jucătorilor de tenis, tehnica se ghidează după anumite principii clare. În opinia autorilor [9, 68, 80, 81, 98, 107] aceste principii reprezintă legile de bază ale tehnicii jocului de tenis, după ele se ghidează învățarea și perfecționarea acesteia.

1. Principiul fundamental al jocului de tenis, actual și de perspectivă, ce constă în capacitatea jucătorului de a lovi mingea permanent pe traiectoria ascendentă și în fața corpului, ceea ce asigură caracterul ofensiv al loviturii;
2. Principiul realizării eficiente a acțiunilor de pregătire, poziția jucătorului, deplasarea în teren, plasament și replasament în zonele strategice ale terenului;
3. Principiul utilizării și combinării corecte a formelor de deplasare în teren;
4. Principiul compunerii și utilizării, în succesiune corectă a forțelor corpului la lovirea mingii.

5. Principiul utilizării și combinării, în proporții diferite a celor cinci factori de eficiență a lovirii mingii, direcție, lungime, viteză, efect și traiectorie, dar și alternarea ritmului și cursivității acțiunilor întreprinse, fapt ce asigură tehnicitatea, conținut tactic și complexitatea jocului de tenis.

Performanța în jocul de tenis, depinde de cunoașterea factorilor ce determină tehnica și tactica jocului. Unii autori [77, 104, 112, 116, 128, 146], consideră că factorii de eficiență la lovirea mingii, în tenis, sunt unici, respectiv: traiectoria, efectul, lungimea, viteza și direcția. La lovirea mingii precizăm că acești factori sunt prezenți, executându-se lovitura într-o corelare a lor, care se finalizează într-o varietate permanentă de indici, exprimate printr-un nivel ridicat al tehnicității precum și prin idei tactice ce alcătuiesc strategia de joc.

Gradul de folosire în joc a procedeelor tehnice din tenis precum și utilizarea factorilor de eficiență, concretizarea acestor factori la lovirea mingii, își găsesc utilitatea în cadrul tuturor fazelor tactice de joc. Tactica exprimată prin momentele specifice fiecărei faze de aplicare a acesteia în joc precum și schimbarea sau combinarea lor la fiecare acțiune la minge, dar și declanșarea și menținerea în timpul jocului este în strânsă legătură cu folosirea factorilor de eficiență la lovirea mingii.

Analiza elementelor care determină caracteristicile spațiale ale mișcărilor permite să menționăm că unii autori [131, 163] consideră că direcția imprimată mingii reprezintă acțiunea de bază privind lovirea mingii în tenis, punând astfel accentul pe o serie de principii, reguli și cerințe de ordin tehnico-tactic, psihic și fizic, care duc către o abordare în proporție diferită a celorlalți factori de eficiență. Acesta este unul factorul de eficiență importanți, care contribuie la combinarea avantajelor de utilizare a celorlalți factori de eficiență. Din acest punct de vedere, caracteristicile mișcărilor determină totalitatea conținutului tactic al procedeelor tehnice utilizate, condiționează întreaga tactică de joc. De asemenea, direcția mingii dă posibilitatea unor variante tactice utile, precum declanșarea și finalizarea punctului, eficientizarea efortului, asigură un bun control strategic al spațiului de teren în toate planurile, impunând calitatea și desfășurarea cursivă a celorlalți factori la lovirea mingii. Prin situațiile tehnico-tactice de menținere sau modificare a direcției mingii, se asigură complexitatea fazelor de joc, se mărește posibilitatea de deschiderea a unghiurilor de ofensivă realizând astfel finalizarea punctului. Totodată o utilizare optimă în joc a direcției mingii este condiția esențială a unor principii, reguli și cerințe ale tacticii fazelor de joc, precum și a momentelor componente. Lovirea mingii pe o anumită direcție corespunde celor trei tipologii de jucător, ofensiv, defensiv și combinativ, fapt ce indică importanța tehnico-tactică a acesteia în

acțiunile de joc, presupunând un efort psiho-motric relevant, având la bază gândirea tactică, anticipând acțiunile adverse [108, 130].

În opinia autorilor [79, 81, 131] viteza imprimată mingii reprezintă un alt element de bază ce asigură eficiența și valorificarea superioară a celorlalți factori la lovirea mingii. Viteza de lovire a mingii are o proporție crescută în tenisul actual dovedind scopul jocului modern de înaltă performanță. Viteza de lovire a mingii, ce înregistrează niveluri din ce în ce mai ridicate, oferă oponentului un timp redus de răspuns la aceste lovituri, dar și imposibilitatea de gestionare a distanțelor lungi din teren pentru pregătirea loviturii proprii. În combinație cu forța, viteza mărește și amplifică ofensiva de joc, prin avantajele create în plan tactic, cu ajutorul deschiderii de unghiuri favorabile de atac și fructificarea acestora. Cele menționate permit să concluzionăm că viteza este cea care dă o varietate de lovituri și crește registrul tehnico-tactic de joc la fiecare acțiune la minge.

În calitate de componentă a acțiunilor motrice specifică jocului de tenis, cea mai importantă în desfășurarea fazelor de joc este traiectoria imprimată mingii, asigurând astfel eficiența tuturor loviturilor tehnice. Unii dintre specialiști [69, 80] ce activează cu tenismenii juniori 13-14 ani, consideră că prin conținutul acestui factor de eficiență se asigură valorificarea la un nivel adecvat a desfășurării fazelor tactice de joc, precum și încercarea de susținere a unei ofensive permanente. Una din caracteristicile sale, este că lovirea mingii cu o traiectorie optimă produce deseori, timp suficient de replasament în zonele strategice și de așezare la minge. Traectoria la lovirea mingii, apare la marea majoritate a procedeele tehnice, cu un procentaj diferit, variind de la un procedeu la altul, datorită realizării ei ample sau reduse, în urma scopului tactic urmărit, dar și a momentului specific de adversitate.

Autori precum [41, 168] consideră că traiectoria în calitate de componentă a elementelor tactice contribuie la împingerea adversarului din spațiul geometric al terenului de joc și-l obligă pe acesta să lovească mingea în situații dificile, în condiții întârziate sau laterale, ambele cu reducerea scopului tactic al acestuia. Imprimarea de traiectorii diferite, care poate fi condiționată de suprafața de joc, mai înaltă pe suprafețele lente, mai joasă pe suprafețele rapide, este o altă caracteristică utilă pentru pregătire. Găsirea traiectoriei optime la lovirea mingii, duce la accentuarea celorlalți factori de eficiență, iar calitatea și momentul potrivit de alegere a traiectoriei la lovire a mingii exprimă principalul scop al jocului modern de tenis și definește gradul de tehnicitate și pregătire motrică a jucătorului de tenis.

Eficiența traiectoriei la lovirea mingii impune o tehnică deosebită din partea jucătorului, un efort considerabil în alegerea momentului tactic, fiind diferită la jocul din preajma liniei de fund a

terenului sau de lângă fileu. În urma alegerii unui plan tactic ofensiv, traiectoria este greu de gestionat pe tot parcursul unui meci, iar pentru îmbunătățirea ei este necesar un model de antrenament atent ales în acest scop.

Datele literaturii de specialitate [69, 116] menționează că lungimea imprimată la lovirea mingii, constituie condiția principală de declanșare și fructificare a diferitelor momente tehnico-tactice de ofensivă realizate de către jucător. Prin totalitatea însușirilor lungimii loviturilor se asigură valorificarea cu parametri ridicați a celorlalți factori de eficiență, precum și câștigarea de timp necesar pentru jucător în vederea acțiunii tactice de joc. Una din caracteristicile lungimii imprimate mingii este că se mărește și scurtează în cadrul necesităților tactice de joc și numai în limitele regulamentare ale terenului. Observațiile din timpul jocurilor, permit să constatăm că lungimea dată mingii este greu de obținut și de susținut în cadrul desfășurării fazelor de joc, dar odată realizată, ferește jucătorul de atacul adversarului și de modificări ale planului tactic, având suficient timp de replasament în zonele strategice și de așezare la minge în folosul său. Aceasta se îmbină optim din punct de vedere tehnic și tactic cu direcția, viteza și traiectoria la lovirea mingii. Menționăm că este indicat să se utilizeze în anumite momente ale fazelor tactice de joc, pe toată suprafața geometrică a terenului de joc.

Experiența de muncă în calitate de antrenor și cercetările realizate, permit să menționăm că în timpul fazelor tactice de joc, lungimea la lovirea mingii poate varia și se modifica permanent prin adaptarea distanțelor de lovire și datorită specificului jocului de tenis include în componență forță, viteză, direcție și traiectorie potrivite. Printre calitățile ofensive de joc, lungimea mingii are scopul de a poziționa adversarul în spatele liniei de fund a terenului, scurtând distanța și forța lui de lovire a mingii, creându-se în acest fel posibilitatea de a declanșa ofensiva prin utilizarea de unghiuri favorabile de atac. Prin schimbarea lungimii și asocierea acesteia cu direcția mingii se poate schimba ritmul și tempoul de joc, fapt ce determină destabilizări tactice în jocul adversarului. Un factor pozitiv în realizarea lungimii unei lovituri este că plasamentul în zonele esențiale ale terenului, precum și plasamentul la minge, se obține cu ușurință datorită faptului că adversarul este ținut după linia de fund a terenului, fapt ce constituie un element al acțiunilor tactice modelate și aplicate în timpul jocului oficial.

Efectul imprimat mingii reprezintă, după opinia noastră, valoarea și complexitatea tehnicii abordate de către jucători, deoarece aceasta amplifică, diversifică și combină ideea tactică a fiecărui procedeu tehnic în parte. În această ordine de idei, unii antrenori [132, 163] consideră că efectul imprimat mingii în momentul loviturii conferă jucătorului siguranța și multe variante de a folosi în

mod eficient, situația nouă de joc creată. Datorită specificului tehnicii, toate procedeele de bază și cele speciale conțin, în proporții mai mari sau mai mici, diferite efecte la lovirea mingii. Printre caracteristicile pozitive evidențiate legate de efectul imprimat mingii menționăm posibilitatea de direcționare a loviturii, respingerea, creșterea sau scăderea efectelor imprimate mingii la execuția adversarului. Eficiența unei lovituri determină prin diferite efecte imprimate mingii, sărituri deosebite la ricoșarea acesteia din sol, în cele mai multe cazuri dificil de returnat de către adversar. Execuția unei lovituri cu efect, sau îmbinarea mai multor efecte la lovirea mingii, oferă jucătorului posibilitatea de realizarea a unor combinații tactice, asigurându-se astfel agresivitatea acțiunilor la minge, iar prin conținutul tactic de utilizare a efectului mingii se exercită o presiune continuă asupra adversarului. Efectele imprimate mingii, și alternarea lor, poate conduce la modificarea tempoului și ritmului de joc, de aceea imprimarea efectului la lovirea mingii este o condiție importantă și realizarea cu eficiență mare este o cerință în obținerea rezultatelor bune împreună cu ceilalți factori de eficiență.

Datele literaturii de specialitate [69, 83, 130] constată că orice plan tactic nu se poate realiza decât dacă este susținut de o tehnică ridicată, cu o importantă participare a capacității cognitive și a tuturor calităților motrice ale sportivului. Obiectivul principal al tacticii constă în realizarea unui joc cât mai bun pentru câștigarea meciului. Pentru aceasta sunt necesare anumite condiții care duc la alegerea și folosirea unei tactici folositoare, cum ar fi flexibilitatea acțiunilor din timpul jocului, care se cer a fi schimbătoare și cu ușurință de ajustat în anumite situații, în funcție de răspunsul adversarului, urmează repartizarea eficientă și rațională a efortului fizic pe întreaga durată a meciului și alegerea unor atitudini care nu lasă adversarul să prevadă acțiunile și schemele tactice utilizate împotriva lui.

Asigurarea conținutului tactic al procedeele tehnice de joc constă din anumite aspecte, evidențiate de unii autori [24, 50] cum ar fi plasamentul corect la minge și un replasament cât mai bun în teren, pregătirea loviturilor în timp și spațiu, realizarea și schimbarea de direcții, efecte, lungimi, traiectorii și viteze la lovirea mingii și realizarea de acțiuni tehnico-tactice eficiente cu scopul construcției și câștigării punctului. Aceste acțiuni au în componența lor pregătirea pentru atac, declanșarea atacului și ca ultimă verigă, finalizarea punctului.

În urma studierii literaturii de specialitate [8, 80, 81, 112, 158, 176] au fost reperate și însușite principiile de bază ale tacticii jocului de tenis:

1. Principiul fundamental al tacticii jocului modern de simplu, care constă în capacitatea tehnică, fizică și psihică a tenismenului de a declanșa și supune o ofensivă permanentă, în orice moment

al jocului, prin creșterea vitezei de circulație a mingii, concomitent cu declanșarea și utilizarea eficientă a loviturilor prin deschiderea unghiurilor de atac;

2. Principiul realizării unui procentaj ridicat de eficiență în cadrul celor patru faze fundamentale ale jocului de simplu, prin adaptarea permanentă a tehnicii la diversitatea situațiilor de joc, prin trecerea cu ușurință de la acțiunile de pe fundul terenului la cele de la fileu și invers;
3. Principiul realizării eficiente a replasamentului în zonele strategice ale terenului, prin utilizarea unor forme de deplasare în teren specifice, pentru utilizarea în timp util a unghiurilor de ofensivă și contraofensivă, determinate de direcția mingii și ideea tactică de joc;
4. Principiul realizării unui procentaj ridicat de eficiență a acțiunilor tehnico-tactice în toate momentele jocului, prin alternarea cu pricepere a tacticii de joc avantajoase, în cadrul strategiei stabilite, prin îndepărtarea treptată a adversarului de la tactica convenabilă lui și impunerea unei tactici proprii;
5. Principiul realizării unei variabilități a acțiunilor de joc în momentele speciale, prin utilizarea unor manevre de schimbare a ritmului și tempoului de joc, prin declanșarea, menținerea, schimbarea sau combinarea factorilor de eficiență la lovirea mingii;
6. Principiul valorificării la parametrii crescuți a tipologiei de jucător ofensiv, defensiv sau combinativ, sau capacitatea de adaptare și valorificare a tacticii proprii în raport de condițiile de adversitate, asemănătoare sau diferite.

Cunoașterea și respectarea principiilor de bază ale tacticii jocului de simplu, în procesul de pregătire tactică a tenismenilor juniori, va permite organizarea procesului de pregătire, în conformitate cu particularitățile individuale ale fiecărui tenismen și de a putea alcătui modele de antrenament, în strânsă concordanță cu acestea.

Autorii de specialitate [113, 130, 131] propun o împărțire a pregătirii tactice în partea practică și teoretică a ei. Cea teoretică are rolul de a sprijini jucătorii cu cunoștințe și informații necesare priceperii alcătuirii strategiei jocului de simplu, a aspectelor legate de gândirea și realizarea punctului în contextul fazelor de joc și de a exercita permanent presiune asupra adversarului. Toate acestea, pe lângă cele legate de evitarea erorilor din timpul punctului sau de declanșarea ofensivei împotriva adversarului, reprezintă cunoștințe ajutătoare în cadrul pregătirii tactice a meciului pentru tenismeni. Fiecare discuție teoretică, precum și jocul oficial au posibilitatea de a alcătui un moment propice de evaluare obiectivă a nivelului tactic arătat de jucători.

În concluzie menționăm că pregătirea tactică în totalitatea ei, reprezintă țelul muncii desfășurate de jucător cu fiecare temă de antrenament, cu eforturi considerabile din partea acestuia

pentru realizarea de performanțe notabile în competițiile oficiale. Legătura dintre aceste două laturi ale pregătirii tactice este și mai clară atunci când, tenismenul reușește să înțeleagă și să utilizeze, în procesul de antrenament și în joc, totalitatea cunoștințelor dobândite. Jucătorul de tenis, în urma procesului de pregătire, reușește să-și explice propriile acțiuni de joc și cele ale adversarului, să observe părțile reușite și pe cele mai puțin reușite ale prestației sale, reprezentând un element definitoriu al pregătirii și performanțelor în tenis.

1.5. Particularitățile individuale ale tenismenilor în procesul de pregătire tactică

Jocul de tenis actual obligă sportivul să analizeze și să găsească cele mai eficiente manevre tehnico-tactice necesare, solicitate de joc, într-un timp util și rapid, fapt demonstrat de cei mai buni jucători din lume și de performanțele acestora, luate individual.

Literatura de specialitate concluzionează, prin lucrările mai multor autori [1, 10, 19, 42], că fiecare sportiv este diferit de celălalt, datorită caracteristicilor fizice, personalității lui, comportamentului social și a capacităților intelectuale de care dispun. Chiar și unii din marii campioni, Pete Sampras [103], Rafael Nadal [90], Novak Djokovic [43], Serena Williams [126], în cărțile lor autobiografice, expun aceste diferențe evidente dintre jucători, modificările survenite la diferite vârste și stadii de creștere, precum și felul diferit în pregătire. Datorită acestui fapt, în alcătuirea programului de pregătire sportivă, jucătorul este folosit ca un singur subiect, cu limitele lui inferioare și superioare. La vârsta anatomică și cea biologică se mai adaugă acum și vârsta sportivă. Toate acestea sunt repere pentru alcătuirea planului de antrenament cât mai eficient și pe cât se poate mai individualizat pentru fiecare în parte.

Specialiștii în știința sportului susțin că sportivii care la vârsta copilăriei și adolescenței au urmat programe optimizate și individualizate, de pregătire sistematică, au rezultate mult mai bune pe o perioadă mai lungă [78, 110, 128, 165, 167]. Aplicând corect principiile antrenamentului și realizând planurile de pregătire după modele prestabilite pentru copii și juniori, în etapele de dezvoltare, cu obiective bine structurate, rezultatele obținute vor fi remarcabile.

Înșușirea tehnicii de lovire a mingii și regulilor tactice specifice tenisului necesită o muncă sistematică și individuală, atât din partea sportivului cât și a antrenorului. Luând în considerare că tenisul este un sport care combină multe elemente tehnico-tactice, inițierea este indicat să înceapă la o vârstă timpurie, recomandat fiind 6-7 ani și să se desfășoare sistematic, urmărind însușirea corectă și eficientă a mișcărilor din care este alcătuit. Procesul învățării se eșalonează pe mai mulți ani, constituind o activitate îndelungată, iar volumul însușirii deprinderilor și cunoștințelor tehnice și

tactice se împarte pe perioade mai mici sau mai mari. În funcție de progresele și diferențierile dintre copii, în special la juniori, când creșterea nu este uniformă, planificarea pregătirii acestora trebuie să se individualizeze.

În eșalonarea învățării, consolidării și perfecționării tehnicii și tacticii se are în vedere cerințele jocului competițional, iar din acest motiv, tenismenii nu trebuie să învețe lovituri ca scop în sine, ci să le învețe și utilitatea acestora în joc. Astfel, este necesar ca în anii de pregătire, sportivii să deprindă mijloacele cu ajutorul cărora să poată îndeplini sarcinile fazelor disputării punctului, în timpul unui meci [6, 19, 46, 75]. Această împărțire ar trebui făcută în funcție de desfășurarea punctului, după începerea disputării punctului, serviciul și returul de servici, după schimbul pregător de lovituri din spatele terenului, pe diferite direcții principale de joc, apoi ar urma declanșarea atacului la plasă, pentru ca, ultima verigă să fie finalizarea punctului printr-un voleu decisiv de dreapta sau stânga, un smeci, sau direct, cu o lovitură de dreapta sau stânga decisivă. Unii autori [8, 106] mai menționează ca fază din timpul punctului și faza de apărare, prin execuția unui passing sau un lob peste adversarul venit la fileu.

De la primul contact cu sportivii, antrenorul are în vedere selecția elementelor care întrunesc cerințele pe care le utilizează jocul de tenis. Pentru a efectua această selecție, probele și normele de control sunt elementele cele mai potrivite de luat în calcul. După cum se cunoaște, selecția este un proces continuu, având anumite criterii de apreciere ca modul cum se învață loviturile, cum se folosesc în joc, înclinarea pentru anumite lovituri de bază sau speciale, precum și modul cum se perfecționează calitățile motrice și cum se însușește partea tactică. Orientarea sportivilor către un anumit stil de joc se poate realiza prin modul cum se eșalonează loviturile, cum se învață ele, precum și cum se accentuează interesul pentru anumite lovituri speciale.

O condiție majoră pentru asigurarea orientării spre o concepție de joc eficientă, optimă pentru sportivul respectiv, este prevederea în planul de învățare și însușire a tuturor elementelor specifice jocului ofensiv. În acest scop deprinderea până la vârsta de 13-14 ani a tuturor elementelor de bază ale fazei disputării punctului, are un caracter obligatoriu pentru un jucător care dorește să atingă un nivel de joc ridicat. Pe toată durata învățării, consolidării și perfecționării tehnicii și tacticii, grupele de lucru vor fi omogene, iar pentru început, omogenitatea se asigură după criteriul vârstei, ulterior în funcție de progresele realizate și în urma rezultatelor testelor și probelor de control, grupele se stabilesc după criteriul valoric. În procesul de antrenament, învățarea loviturilor se face după o anumită succesiune. Unii specialiști în predarea tenisului [68, 116] recomandă însușirea loviturii de dreapta liftată, lovitura de stânga liftată, serviciul, voleul, smeciul în această

ordine. Având în vedere faptul că, fiecare lovitură este alcătuită dintr-o serie de acțiuni ale segmentelor corpului, în învățare, aceste acțiuni au o anumită ordine.

Pornind de la caracterul complex al loviturilor, de la necesitatea învățării execuției corecte și eficiente a acestora, procesul învățării, consolidării și perfecționării se realizează în mai multe etape, de la simplu la complex, începând cu învățarea mecanismului de lovire, apoi învățarea și perfecționarea întregii lovituri în condiții izolate de joc, urmează faza de consolidare și perfecționare a loviturilor în acțiuni de joc, iar la final ele să fie exersate în jocuri cu temă și de verificare.

Mai mulți specialiști în domeniul tenisului [104, 108, 116] consideră necesar ca, la începutul învățării, să se insiste pe deprinderea loviturii propriu-zise și finalul ei, urmând apoi atenția pe pregătirea acesteia. La început se lucrează de pe loc, urmând ca în funcție de progresul înregistrat să se înceapă lucrul și din deplasare. Astfel se deprind calitățile care conferă execuției loviturilor conținutul tactic, calități care reprezintă așa numiții factori de eficiență a unei lovituri, direcție, lungime, traiectorie, efect și viteză. Dobândirea calităților menționate mai sus, permite și impune învățarea combinațiilor de lovituri, urmând apoi introducerea în pregătire a jocurilor cu temă, jocuri de verificare și jocuri pe puncte. Există lovituri ce necesită o mare îndemânare și finețe, care se deprind pe parcursul pregătirii, depinzând în mare măsură de „simțul mingii” de care dă dovadă jucătorul. Pentru a scoate în evidență domeniul preocupărilor metodice vizate în cadrul învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de tenis, autorii [8, 77, 112] prezintă în studiile lor aspectele semnificative ale jocului de tenis. Aceștia disting printre altele cunoașterea de către sportivi a celor cinci principii de bază ale tehnicii jocului de tenis, însușirea corectă a procedeele tehnice și adaptarea acestora la situațiile necesare în tactica de joc, cunoașterea și luarea în considerare în cadrul învățării și perfecționării tehnicii a aspectelor ce țin de tactică, însușirea ritmului de preparare și lovire a mingii specific fiecărui procedeu tehnic, contribuția la creșterea randamentului de joc prin economia de efort fizic, constanța și precizia loviturilor, însușirea unor variante tehnice actuale pentru apărarea împotriva elementelor neprevăzute, necesitatea includerii în procesul de învățare a unor teste de control pentru verificarea nivelului de pregătire stadială și utilizarea acestora ca mijloace științifice de antrenament, toate acestea ducând la creștere a stabilității jocului și ridicarea nivelului tactic în condițiile îngreunate ale competiției.

Antonescu D. și Moise D., definesc ansamblul mijloacelor pregătirii tehnice ca fiind „totalitatea formelor de exersare ce au drept scop realizarea structurii dinamice a fiecărui procedeu tehnic, pentru a fi utilizat cu maximum de eficiență și minimum de efort în cadrul acțiunilor de joc, a tacticii de joc” [9, p. 131]

Elaborarea, selecționarea, modificarea și folosirea îmbunătățită a modelelor de exerciții pentru învățarea și perfecționarea tehnicii jocului de tenis, într-un cuvânt, modelarea lor, constituie interesul deosebit și permanent a specialiștilor din domeniu [9, 20, 68, 98] având ca scop final creșterea nivelului procesului de antrenament și joc. Baza pentru realizarea exercițiilor pentru pregătirea tehnică este dată de însăși structura și modul de înșiruire a componentelor care alcătuiesc lovitură de minge, cu cele trei momente ale ei, pregătirea pentru lovitură de minge, lovitură de minge și finalul loviturii. Exersarea analitică a acestor faze, utilizarea lor într-o succesiune normală, pot oferi o multitudine de forme de instruire care stau la îndemâna antrenorilor. Succesiunea principalelor grupe de exerciții ce se utilizează pentru fiecare procedeu tehnic în parte, precum și introducerea acestora în cadrul fazelor tactice ale jocului, sunt exerciții introductive simple și ușor de aplicat, în scopul acomodării cu obiectele utilizate în joc, apoi exerciții de bază cu scopul formării mecanismului tehnic al fiecărui procedeu, exerciții specifice cu scopul însușirii acțiunii de lovire a mingii și asigurării conținutului tactic specific, iar spre finalul învățării exerciții complexe de utilizare a procedurii în contextul fazelor tactice ale jocului, exerciții de îndreptare și eliminare a erorilor de ordin tehnic, exerciții de completare și de adăugare a fazelor de joc cu procedee tehnice de mare eficiență, faze de joc fix, alternativ, decisiv și de trecere.

Această sistematizare a exercițiilor importante pentru pregătirea tehnică, așa cum autorii [41, 104, 116, 130] expun în lucrările lor, urmărește în mod deosebit aspectele principale cum ar fi învățarea, consolidarea și perfecționarea conținutului tactic al procedurilor tehnice, dar și utilizarea factorilor de eficiență la lovitură de minge, direcția, viteza, lungimea, traiectoria și efectul.

După cum menționează unii tehnicieni din domeniul tenisului [50, 68, 78], exercițiile folosite de către antrenori pentru pregătirea tehnică au în vedere atât exersarea analitică, cât și globală. Această exersare, după cum sugerează specialiștii, se subordonează ideii de stabilirea a unei relații cât mai apropiate a procesului de antrenament cu jocul competițional. Alcătuirea, imaginarea și utilizarea exercițiilor pentru pregătirea tehnică s-a dovedit a fi o problemă a posibilităților tehnicienilor de a da conținut eficient procesului de antrenament și de a crea în rândul sportivilor o motivație și o dorință de victorie ridicată.

Exersarea, ca metodă de instruire reprezintă modul practic prin care jucătorul este pus în ipostaza de a se confrunta cu realitatea și complexitatea acțiunilor tehnico-tactice, cu ajutorul exercițiului, sub directă observare și îndrumare a antrenorului. Pentru ambii componenți ai acestui sistem, antrenorul și sportivul, exersarea necesită respectarea anumitor cerințe specifice, legate

normele generale ale procesului de învățare, de aspecte fiziologice ale efortului, de particularitățile individuale, precum și de condițiile individuale ale pregătirii.

Învățarea și perfecționarea tenisului, constituie un proces bine determinat, condiționat de regulile interne ale jocului, dimensiunile terenului, unghiurile și traiectoriile posibile ale loviturilor, de gândirea jucătorului, capacitatea lui de acțiune și interacțiune cu adversarul, reacțiile și răspunsurile primite. În instruirea jucătorului specialiștii în domeniu [41, 69] consideră că sunt necesare anumite repere care evidențiază nevoile jocului de tenis, în concordanță cu posibilitățile fiecărui sportiv în parte. Antrenorul de tenis include în totalitatea cunoștințelor sale metodice noutățile apărute în domeniu și îmbogățirea cunoștințelor periodice prin participarea la cursuri sau conferințe naționale și internaționale.

Studiile efectuate de mulți autori cu privire la pregătirea juniorilor de 13-16 ani [9, 19, 91, 165], în tenisul modern, se bazează pe o individualizare a procesului de antrenament, datorată diferențelor de creștere fizică, particularităților diferite ale gândirii fiecărui copil în parte și a trăsăturilor diferite de caracter, care se modifică după începerea pubertății. De aceea, este necesară o adaptare a temelor și exercițiilor din cadrul antrenamentului pentru caracteristicile fiecărui jucător, ceea ce duce la o independență mai mare a tenismenilor juniori în gândirea tactică și în alegerea soluțiilor optime din timpul unui meci oficial.

În procesul de pregătire tactică, monotonia și plictiseala sunt factori ce trebuie depășiți prin alternarea periodică a anumitor teme și exerciții. Rolul antrenorului este foarte important în a găsi și elabora modele de planuri de lecție din cadrul antrenamentului, abordate individual pentru jucători, planuri de lecție care să cuprindă exerciții plăcute și în același timp utile pentru perioada în care se face antrenamentul.

1.6. Modelarea în procesul de pregătire tactică a tenismenilor juniori

Preocuparea pentru soluționarea în condiții cât mai bune a diverselor situații problematice ale performanței, cu ajutorul modelului, a fost abordată de foarte mulți specialiști ai domeniului sportiv. Astfel, „Dicționarul de pedagogie contemporană” definește modelul ca: “mijloc sau procedeu simplificat care imită, în întregime sau în parte, în mod esențial și din anumite puncte de vedere, un sistem organizat mai complex”.

Alte interpretări ale conceptului de modelare în literatura de specialitate pot fi reprezentate prin studiile mai multor autori astfel: Colibaba E.D. “în jocurile sportive, modelul constă din acțiunile individuale și colective ale jucătorilor, integrate cu efortul fizic și psihic specific,

caracteristic jocului” [31, p. 23]; Epuran M. “un produs, o creație a cercetătorului, care repetă sau reproduce note sau caracteristici ale unui sistem original, mai complex, mediind cunoașterea și acțiunea asupra sistemului modelat” [53, p. 89]; Dragnea A. “rezultatul unei construcții artificiale, imagine sau concretizate material, realizate pe baza unor raționamente de analogie, care tind să reproducă un original” [46, p. 78]; Cârstea G. “un sistem simplificat, material sau ideal, al unui fenomen din realitatea naturală sau socială, sistem care cuprinde elemente definitorii semnificative sub aspectul conținutului, structurii și funcționalității fenomenului respectiv” [27, p. 45]. Modelarea este o modalitate de a obține cunoștințe folosind un model, dar și eforturile de aplicare în practică a lor.

Procesul de antrenament în tenis, a preluat și folosit foarte multe metode moderne prin care se caută creșterea nivelului de joc și atingerea performanțelor propuse, iar printre metodele utilizate sunt instruirea programată, modelarea procesului de pregătire și individualizarea [68, 78]. Fiecare metodă în parte are necesitățile și sarcinile ei precise, din care se pot desprinde simplu, obiectivele de pregătire și cele de performanță. Predarea, în desfășurarea procesului de antrenament, apare ca un lanț de interacțiuni între antrenor și sportiv, ca un proces de transmitere de la primul, a unui bogat conținut de cunoștințe tehnice, tactice, motrice, psihice și intelectuale, din care sportivul iese cu un câștig în performanță, cu o experiență personală și socială certă. Din acest punct de vedere, predarea capătă statutul unei activități de inițiere a sportivului în complexitatea fiecărei discipline sportive, iar prin lecțiile de antrenament sportiv, antrenorul fundamentează teoretic și optimizează practic performanța, modelând viitorul campion.

Modelul avansat ca punct de plecare pentru o direcție a predării, în opinia unor autori [4, 72, 97, 112], ia în discuție sintagma predare-învățare-evaluare, ca sistem a cărui operativitate specifică este dependentă, între altele, de interacțiunea elementelor, pașilor și efectelor posibile la nivelul următoarelor structuri complexe: cerințele procesului de instruire, obiectivele educaționale, condițiile restrictive ale profesionalizării, alternativele organizatorice, selecția și implementarea conținuturilor, evaluarea rezultatelor și ciclul de modificare sau recalculare a efectelor acestor elemente asupra personalității sportivilor. Studiul variabilelor implicate în activitatea de predare, ca sistem operațional bine pus la punct al antrenorului, precum și al condițiilor optime în care acestea pot căpăta eficiență, se bazează atât pe elemente descriptiv-explicative, cât și pe elemente prescriptiv-normative.

În afara preocupărilor de modelare a procesului de învățare și perfecționare a tehnicii și tacticii sportive, de dezvoltare a capacităților motrice și biologice, antrenorii vor planifica și vor

realiza definirea sarcinilor de învățare ca activitate, acțiune sau operație, prin care sportivul trece de la o stare de necunoaștere la o stare de cunoaștere, de la o stare potențială la una reală de performanță. Nu este de neglijat în timpul educării nici timpul de învățare, care este definit prin cantitatea reală de timp, prin care sportivul învață și se perfecționează într-o ramură de sport, trecând gradual de la studiul de începător la cel de mare performer, dar nici timpul procesului de învățare necesar unui sportiv pentru a parcurge etapele formării, prima etapă ar fi alegerea sau depistarea, a doua etapă este formarea sportivului de performanță, urmează etapa tranziției spre înalta performanță și ultima etapă fiind chiar înalta performanță, etape care corespund celor trei stadii ale antrenamentului sportiv.

Acest sistem piramidal de construire a procesului de antrenament, în opinia autorilor [18, 32, 49], situează într-o poziție centrală personalitatea antrenorilor, care prin competență și cunoștințe utilizează optim timpul corespunzător modelelor de pregătire prin respectarea anumitor factori. Capacitatea de învățare, ce condiționează lungimea duratei de îndeplinire a sarcinilor, în dependență cu nivelul de învățare anterioară, de talentul și personalitatea sportivilor, capacitatea de a înțelege programul de instruire ce reprezintă o combinație între inteligența generală, talentul și dezvoltarea motrică și biologică și nu în ultimul rând, calitatea instruirii, ce poate influența timpul de învățare și este asigurată prin capacitatea și cunoștințele antrenorului, condițiile de organizare, de baza materială, programarea și planificarea instruirii, folosirea metodologiilor și tehnologiilor moderne corespunzătoare principiilor instruirii prin respectarea particularităților de vârstă și individuale, toate acestea reprezintă factori ce îmbunătățesc procesul de pregătire.

În antrenamentul modern, modelarea apărută la începutul anilor 1980, [4, 32, 72] a fost asimilată destul de rapid, fapt ce a determinat utilizarea termenului de model și cei derivați atât în teorie cât și în practică, de un număr din ce în ce mai ridicat de specialiști în domeniu [18, 48, 89, 97, 130]. Obiectul învățării sportive prin antrenament, este realizat din dobândirea de cunoștințe, priceperi, deprinderi educaționale și de conduită, prin care se realizează creșterea performanțelor fizice, tehnice, tactice, biologice, senzoriale și intelectuale. Pentru a putea transmite în scopul învățării bagajului complex de cunoștințe tehnice și deprinderi motrice, antrenorii trebuie să își îmbunătățească permanent nivelul profesional prin modernizarea metodologiei didactice. Odată cu cerințele competiției, este necesară realizarea modelării antrenamentelor printr-o motivare deosebită a sportivilor. Cercetările realizate în ultima perioadă au dus la discuții complexe în lumea sportivă, [3, 20, 96, 115, 177] în legătură cu prioritatea acordată, nu atât a însușirii unui volum mare de cunoștințe, ci formării deprinderilor de a fi capabili de desfășurarea muncii fizice și intelectuale

pentru dezvoltarea capacităților, la gradul foarte ridicat cerut de sportul de elită, pe tot parcursul vieții sportive.

Problema dezbătută este deosebit de utilă, cu accentuarea pe faptul că sportivul trebuie să adune un anumit volum de cunoștințe și deprinderi, pe care să le poată utiliza în funcție de orice adversar sau orice competiție. Din acest motiv, marea cantitate de cunoștințe strânsă în timp, pentru a fi eficientă competițional, trebuie modificată prin exersare și antrenare, în priceperi, deprinderi și automatisme [11, 21, 115, 170]. Plecând de la cerințele concursului în fiecare sport în parte, de la modelul ales pentru competiție, cantitatea de cunoștințe ce trebuie învățate ca atare, precum și cele care trebuie schimbate în priceperi și deprinderi, sunt stabilite de către tehnicieni. Antrenorii își formulează și modelează obiectivele didactice generale și operaționale, în programele de antrenament pe baza strategiilor de dezvoltare a disciplinelor sportive, elaborate de către federațiile naționale sau internaționale.

În opinia autorilor [19, 28, 96], pentru a putea utiliza eficient noțiunea de model în domeniul sportiv și pentru a putea realiza schimbul de cunoștințe pe acest subiect, în cercetările efectuate se face referire la elementele de legătură cu modelul operațional, reieșit din totalitatea de modele formulate și studiate în scopul aprofundării cunoașterii acestui fenomen încă nou.

Modelele de antrenament, cele normative, cuprind întreaga gamă de modele utilizate curent în mișcarea sportivă: model de pregătire, de selecție, psihologic, biologic, de reactivitate, biochimic, fiziologic, etc.

Actualmente, în fenomenul sportiv este cuprins un număr foarte mare de modele cu denumiri specifice corespunzătoare domeniilor, conceptelor și a disciplinelor pe care le definește, de antrenament sau competițional. Majoritatea specialiștilor ce abordează problema cercetată de noi [33, 46, 56, 72, 89, 97] consideră că stadiul de elaborare al unui model al sportivului de un nivel cât mai bun, național sau internațional, din orice sport sau probă sportivă, solicită celor angajați în acest fenomen un mare grad de obiectivitate în măsurarea și stabilirea elementelor care sunt necesare în procesul de pregătire a rezultatelor cele mai bune. De asemenea, este necesară găsirea unor teoreticieni buni cunoscători ai științei sportului care să stabilească prin cercetare o viziune metodico-științifică asupra etapizării, modelării în concordanță cu structura generală a modelului. Modelul a apărut în sport pornind de la dorința stabilirii nivelului de mare performanță prin precizarea gradului de pregătire la care să ajungă capacitățile motrice, tehnice și tactice, ale tipului somatic și a datelor aptitudinilor psihice.

Modelele multidisciplinare, au putut fi dezvoltate recent, pe măsura creșterii nivelului performanțelor sportive, prin implicarea tuturor subștiințelor ce compun știința sportului și prin materializarea eforturilor din domeniile de cercetare implicate în această sferă de activitate. [42, 44, 96]

Modelele uni disciplinare au fost create și inițiate de către marii teoreticieni [22, 27, 46, 72, 97], încă din anii 1980, prin eforturi deosebite în direcția ușurării și sistematizării procesului de pregătire, aceste modele constituie motorul, în antrenamentele sportive pentru marea performanță.

Modele cercetate, se folosesc la nivelul copiilor și juniorilor, în stadiul de inițiere, deoarece sunt simple și folosesc pentru a măsura tehnica execuției, efortul depus, instrumente simple, ruleta, cronometrul sau alte materiale ușor de utilizat. În unele cazuri, ținându-se cont de condițiile materiale ale dezvoltării actuale a sportului românesc, la nivelul de inițiere, se impune totuși folosirea de modele structurale în care parametrii pot fi detectați mai exact. În acest fel, conceptul de model va continua să se dezvolte, iar antrenorii își vor intensifica studiul asupra noutăților apărute în domeniu, ca rezultat al dezvoltării fenomenului sportiv în lume.

Pornind de la cerințele modelului competițional, se constată că principala rezervă de progres o constituie dirijarea științifică către un sistem unitar a întregului proces de pregătire. Programul de îndeplinit cuprinde cerințele de învățat, volumul de cunoștințe tehnice, tactice, priceperi, deprinderi, obișnuințe și convingeri, ce sunt planificate pe ani, săptămâni, zile în cadrul macro, mezo, micro ciclurilor de pregătire și al lecțiilor de antrenament.

Antrenamentul sportiv, ca proces continuu de învățare, se caracterizează printr-o evoluție structurată pe mai mulți ani, cu rol de a aduna cât mai multe cunoștințe, fiind specializat în funcție de caracteristicile specifice sportului respectiv [18, 42, 89, 93, 115]. Exercițiile utilizate oferă sportivului cunoștințe pe care se suprapune învățarea de la antrenamentele următoare, pentru consolidarea anumitor scopuri dorite, stabilirea unei limite între valorile de activitate și odihnă între părțile lecției, între macro și mezociclu, pentru a se putea reface capacitățile funcționale. Principală țință a programării antrenamentului sportiv o constituie asigurarea că forma sportivă, sau starea cea mai înaltă a capacităților fizico-biologice, să apară în perioada competiției stabilită în planul competițional, pentru realizarea obiectivelor de performanță. Pentru îndeplinirea celor două obiective de instruire și de performanță, stabilirea totalului de ore destinate activităților didactice, se prezintă ca un sistem complex a cărui perfecționare logică este condiționată în strânsă legătură cu activitatea competițională. Timpul alocat învățării trebuie să corespundă numărului de ore stabilit în programul de pregătire. Ca urmare a acestui fapt, este obligatoriu să se stabilească relațiile și

legăturile ce compun structura pregătirii, în care antrenamentul reprezintă modelul de pregătire, iar cerințele competiției reprezintă modelul de concurs. Raportul dintre cerințele concursului și cele ale pregătirii, definesc volumul de mijloace pe care antrenorul trebuie să le planifice și să le programeze în timp, în exerciții, lecții și în ciclurile de pregătire.

În tenis, ca și în celelalte sporturi, lucrurile stau în același fel, modelarea va deveni progresiv unul dintre cele mai importante principii ale pregătirii sportive. În acest fel, pregătirea va fi în conformitate cu programul dorit, rezultatul modelării fiind o adaptare specifică și doar urmărirea și îmbunătățirea continuă a pregătirii va duce la performanțe de nivel înalt. În termeni generali, un model este o copie, o preluare a unei realități, alcătuită din elemente specifice fenomenului observat și investigat. Autori români [9, 41, 78, 110, 112] dar și străini [149, 161, 163, 174, 175] 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.

Într-un proces de antrenament calitativ în tenis, se întâlnesc mai mulți factori care duc la atingerea performanței dorite, încă din perioada junioratului. Antrenorul să aibă o experiență cât mai vastă, să fie pasionat de munca sa, să aibă capacități de conducere, să aibă educația necesară predării corecte a tehnicii jocului de tenis și dorința continuă de a învăța noutățile din domeniu, să aplice în antrenament ceea ce apare nou în materie de antrenament în tenis, să beneficieze de un angajament total din partea jucătorilor, și să prindă încredere în capacitățile lui de antrenare. Se recomandă existența unei comunicări cât mai bune în ambele sensuri, antrenor – jucător, jucător – antrenor, în toate momentele antrenamentului sau meciului, totul pentru găsirea și implementarea unor planuri de pregătire adecvate vârstei și nivelului de joc al jucătorilor antrenați. Măsurarea și evaluarea permanentă, a tuturor indicilor folosiți în pregătirea unui jucător de tenis, este un lucru deosebit de important în antrenamentul actual, pentru a cunoaște tot timpul la ce nivel se află sportivul. Aprecierea, recompensarea sau premiarea rezultatelor bune obținute în antrenament și competițiile oficiale poate crește motivația jucătorului.

Totodată, considerăm că, un rol deosebit în antrenamentul de tenis îl au modelarea programului de antrenament, planificarea și programarea antrenamentelor, a microciclurilor și a macrociclurilor din planul anual de antrenament, iar periodizarea și individualizarea, sunt factori determinanți în pregătirea viitorilor tenismeni. Acestea trebuie să-și găsească locul încă de la vârsta de 12-13 ani în antrenamentul tânărului tenismen, pentru a-l putea dirija pe acesta către modelul stabilit pentru stilul său de joc viitor.

În tenisul modern, după cum consideră autorii [14, 98, 112], sunt mai multe acțiuni care se pot supune modelării. Dintre acestea sunt amintite caracteristicile efortului, durată, intensitate, complexitate și durata pauzei dintre două secvențe de efort, apoi caracteristicile relațiilor de colaborare între doi, trei sau patru jucători, caracteristicile jocului adversarului, de atac, combinativ, de pe fundul terenului. Modelul de ambianță, ca exemple se pot da suprafața, public, luminozitate, stresul provocat de un arbitraj ostil, de o decizie greșită a arbitrului, este de luat în seamă în timpul meciurilor de pregătire. Modelarea în antrenament a unor situații de joc, cum ar fi finalurile de joc în care jucătorul este condus, sau conduce cu diferențe mici, meciuri cu handicap, executarea unor elemente tehnice, lovituri de pe fundul terenului, serviciul unu sau serviciul doi, returul, pe un fond crescut de încordare psihică, sunt necesare pentru o mai bună pregătire tactică a jucătorului pentru atunci când aceste situații se regăsesc în meciul oficial.

Specialiștii din domeniu [1, 2, 13, 46, 93] care au studiat modelarea, ca metodă pedagogică, poate fi caracterizată și ca un mod de lucru prin care gândirea sportivului este ghidată către descoperirea a ceea ce este corect sau bun cu ajutorul modelului datorită raționamentului prin analogie, iar soluțiile practice pe care sportivul trebuie să le descopere în pregătirea sa, sunt uneori constituite din elemente diferite. Metodologia de soluționare a acestor probleme necesită concentrarea atenției doar asupra unei părți a lor, pentru care se încearcă găsirea unui răspuns sau a unei soluții, iar altă variantă ar fi rezolvarea formei simplificate a problemei, reieșită în urma reținerii doar a celor mai importante caracteristici ale acesteia. Acționând în felul acesta se micșorează complexitatea problemei și studierea ei devine mai accesibilă sportivilor.

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 mică importanță, să fie identic cu unul deja existent, ca mai apoi să poată fi îmbunătățit. 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, concursurile sunt o parte importantă pentru antrenament, nu doar un punct de comparare a rezultatelor. Cunoștințele antrenorului, raportate la specificul competiției, sunt o condiție necesară pentru modelarea cu succes a procesului de instruire, de asemenea acesta trebuie să înțeleagă în totalitate trăsăturile specifice ale structurii efortului, ca intensitatea, volumul, complexitatea și numărul de jocuri sau de perioade de odihnă.

În opinia specialiștilor studiați [96, 115] elaborarea unui model de antrenament nu este un proces de scurtă durată, dimpotrivă, un model de succes trebuie să aibă la bază exemplele și utilitatea modelelor precedente, pentru a elimina erorile descoperite și apărute pe parcursul procesului de pregătire, pentru a corecta și îmbunătăți aceste disfuncționalități, astfel ajungând să dureze câțiva ani, fapt de care ne-am preocupat și noi. Eforturile depuse, atenția acordată pentru îmbunătățirea modelelor asupra cărora am lucrat, s-au axat pe introducerea și utilizarea elementelor noi, moderne, din tehnică și tactică, dar și din punctul de vedere al dezvoltării calităților motrice. Modelele de exerciții introduse de noi, în cadrul lecțiilor prezentate, pot îmbunătăți calitativ proprietățile antrenamentului, aspectele tehnice, tactice și psihologice, dar și cantitativ, ne referim aici la intensitatea și volumul antrenamentului, timpul și numărul de repetări necesare pentru automatizarea noilor elemente introduse și la durata pauzelor sau perioadelor de odihnă.

Considerăm că modelul nou dezvoltat este testat la antrenament, în jocurile școală, apoi într-o competiție de nivel secundar și în final se vor trage concluziile cu privire la validitatea acestuia, iar dacă este necesar vor surveni îmbunătățiri, fază care conduce la stabilirea modelului final, ce se presupune că este complet și se poate aplica în antrenamentele viitoare și competițiile importante. De aceea, formarea unui model în tenis, pe care jucătorii îl pot urma și pregăti, este un proces complex, care presupune foarte multe verificări și confirmări, pentru a putea fi actualizat permanent, ca la final, să poată fi pus în practică și urmat până la atingerea la obiectivul propus.

1.7. Concluzii la capitolul 1

În urma analizării lucrărilor teoretice de specialitate, a ideilor enunțate de specialiștii din domeniul antrenamentului sportiv și a documentelor din cadrul manifestărilor științifice enunțate de antrenorii români și străini, am putut să formulăm câteva concluzii cu privire la tema abordată:

1. Proiectul nostru de cercetare se încadrează în modernitatea pregătirii actuale în tenisul de performanță, în care tactica are un rol deosebit în disputarea meciurilor, deoarece o tactică bine pusă la punct poate face diferența într-un meci în care jucătorii sunt la același nivel de pregătire tehnică, fizică și psihică.

2. În jocurile sportive, printre care și tenisul, antrenamentul tactic este mijlocul și forma prin care fiecare jucător găsește metode și căi de organizare a acțiunilor și schemelor din viitorul meci, probă sau pentru a îndeplini obiectivul dorit, de aceea pregătirea tactică este caracteristică fiecărui sport în parte.

3. Modelarea este o metodă modernă de antrenament și va deveni unul dintre cele mai importante principii ale pregătirii sportive. De aceea, concluzionăm că modelarea programului de antrenament, planificarea și programarea antrenamentelor, stabilirea planului anual de pregătire, cu macro și microciclurile lui, sunt factori determinanți în pregătirea viitorilor tenismeni, pentru a putea conduce sportivul către modelul său de jucător.

4. Studiul literaturii de specialitate ne indica faptul că, pregătirea tactică a tinerilor tenismeni trebuie să se bazeze pe cunoașterea particularităților de vârstă și pe nivelul însușirii și aplicării tehnico-tactice, pentru a putea îndruma sportivul către un anumit stil de joc, potrivit evoluției sale.

Aceste concluzii ne conduc către determinarea **problemei științifice importantă soluționată** în domeniu, care 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.

Scopul cercetării constă în perfecționarea bazelor metodologice și îmbunătățirea indicilor pregătirii tactice a tenismenelor junioare în cadrul unui ciclu anual de antrenament, prin modelarea procesului de instruire.

Obiectivele cercetări:

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.

2. TENDINȚE ACTUALE ÎN PREGĂTIREA TACTICĂ A TENISMENELOR JUNIOARE

2.1. Metodele de organizare și desfășurare a cercetării

În scopul analizei structurii și conținutului pregătirii tenismenelor 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 jucătoarelor de tenis. În vederea organizării, desfășurării și cercetării științifice privind modelarea pregătirii tactice la tenismenele junioare s-au utilizat următoarele *metode de cercetare*:

Metoda analizei și generalizării datelor literaturii de specialitate. În vederea cunoașterii opiniilor specialiștilor români și străini în direcția temei abordate, în lucrarea de față, s-a recurs la investigarea bibliografică a literaturii retrospective și curente. A fost consultat un număr corespunzător de titluri, de autori români și străini, care au format bibliografia selectivă a lucrării. Autorii și specialiștii în domeniu studiați, au tratat în lucrările lor probleme legate de teoria și metodică antrenamentului sportiv, conceptele teoretico-metodice ale antrenamentului în tenis, factorii antrenamentului sportiv, problematica pregătirii juniorilor, planificarea și evidența activității, metode și mijloace ale pregătirii juniorilor, selecția, modelarea ca principiu al antrenamentului sportiv, pregătirea psihologică, pregătirea biologică, refacerea și alimentația.

Metoda studierii materialelor documentare. La etapa inițială a cercetării au fost studiate un număr optim de materiale documentare ale autorilor români și străini, date și informații privind organizarea și desfășurarea procesului de antrenament, planuri anuale de antrenament, planuri de etapă, cicluri săptămânale, conspecte de lecție, din care au reieșit numărul de antrenamente planificate, numărul de ore afectat antrenamentelor, numărul de jucători cuprinși în activitatea de pregătire, precum și ponderea factorilor antrenamentului sportiv în cadrul instruirii, documentele de planificare și de evidență a activității sportivilor din cluburile sportive școlare, din cluburile private, calendarul anual al Federației Române de Tenis și al Tennis Europe. Au fost cercetate și studiate documentele de planificare și evidență existente în cadrul departamentului de copii și juniori din cadrul Federației Române de Tenis, referitoare la obiectivele, pregătirea și direcțiile de acționare din cadrul instruirii la nivelul loturilor reprezentative. S-au observat direcțiile recomandate de către Federația Internațională de Tenis în cadrul simpozioanelor și cursurilor organizate, ale căror materiale au fost publicate pentru toți specialiștii și antrenorii din domeniu. Prin studiul bibliografiei și materialelor documentare am reușit să acumulăm un volum corespunzător de cunoștințe teoretice

legate de tema cercetării, să poziționăm și să stabilim ponderea pregătirii tactice și să formulăm ipoteza de lucru a cercetării de față.

Metoda observației pedagogice. În studiul întreprins de cercetarea noastră, am folosit permanent ca metodă de cercetare observația pedagogică. Cu ajutorul acestei metode au fost culese date concrete, prin care s-a realizat analiza științifică detaliată a temei studiate. În sport, este bine cunoscut că antrenorul sau profesorul trebuie să fie un observator perspicace, atât al sportivilor pe care îi conduce, cât și a sportivilor adversi. Ca metodă directă de investigare științifică a realității, observația realizată sistematic a însoțit activitatea desfășurată în vederea stabilirii ipotezei experimentale, a problematicii lucrării, precum și ca modalitate de recoltare și verificare a datelor pe toată durata cercetării. În cercetarea noastră am direcționat observația, conform unor protocoale de observație, spre următoarele aspecte: a) stabilirea gradului de pregătire a junioarelor de 14 ani, în comparație cu jucătoarele de la alte cluburi și din alte țări; b) stabilirea metodelor și sistemelor de acționare utilizate în procesul de pregătire pentru dezvoltarea unui joc cât mai bun la meciurile oficiale; c) observarea și înregistrarea unor parametrii de joc, prin care se poate evalua randamentul tehnico-tactic competițional, la nivelul întregii competiții și a unor meciuri în particular.

Metoda anchetei de tip chestionar. Am utilizat această metodă pentru a obține un volum de informații privitoare la: a) obiectivele pregătirii fizice specifice în tenis la vârsta subiecților cercetați; b) opiniile referitoare la creșterea randamentului tehnico-tactic; c) rolul și importanța tacticii în tenis; d) metodele de antrenament și sistemele de acționare eficiente utilizate în procesul de pregătire pentru tinerii tenismeni; e) documentele de planificare necesare într-un ciclu anual de antrenament. În acest scop am formulat un set de 15 întrebări, cu 3, 4 sau mai multe variante de răspuns, la care au răspuns un număr de 100 de antrenori și specialiști din domeniul jocului de tenis.

Metoda testelor. În cercetarea noastră au fost aplicate, în scopul stabilirii nivelului de pregătire fizică generală și specifică, inițial și final al jucătoarelor celor două grupe supuse cercetării, șapte probe de control. Probele propuse de noi sunt prezentate mai jos:

- 🚩 proba 1: aruncarea mingii medicinale de 3 kg, cu două mâini din lateral dreapta
- 🚩 proba 2: aruncarea mingii medicinale de 3 kg, cu două mâini din lateral stânga
- 🚩 proba 3: alergare de viteză pe 10 m
- 🚩 proba 4: alergare de rezistență pe distanța de 2000m
- 🚩 proba 5: pas adăugat de la linia mediană a terenului, cu fața la fileu, către linia lateral de dublu, apoi deplasare până la linia de dublu din partea opusă și revenire la locul de plecare

- ✚ proba 6: “hexagonul”, este realizat din șase laturi de 61 cm și unghi de 120 grade între ele. Sportivul pornește din mijlocul lui și trebuie să sară în exteriorul fiecărei laturi și să revină imediat la punctul de plecare.
- ✚ proba 7: “evantaiul”, sportivul pleacă de la mijlocul terenului, de pe linia din spate a terenului de tenis și trebuie să culeagă 5 mingi, fiecare în parte, care sunt așezate în colțul terenului de simplu, la intersecția liniei careului de serviciu cu linia terenului de simplu și la “T”-ul terenului, în ordine de la dreapta spre stânga și să le așeze la punctul de plecare.

Bateria de teste este simplă în aplicare, fiind specială și valabilă pentru vârstele cercetate. Metoda testării nivelului pregătirii fizice a fost utilizată în scopul stabilirii nivelului de pregătire fizică, generală și specifică, inițial și final, al jucătoarelor celor două grupe supuse cercetării. Pe baza valorilor rezultatelor obținute la aceste teste, am putut argumenta progresele obținute de grupa experimentală.

Metoda modelării. Având în vedere cerințele antrenamentului, care fac trimitere la joc și de la joc la antrenament, modelarea urmărește implementarea unui sistem tactic, care are la bază calitățile și posibilitățile jucătorilor selecționați de a putea avea rezultate mai bune la turnee și de a avea un joc competitiv la un nivel cât mai ridicat. Plecând de la principiul modelării, s-a urmărit implementarea unei concepții tehnico-tactice similare cu jocul celor mai bune jucătoare și modelarea antrenamentelor sportivelor pentru a atinge o performanță cât mai ridicată. Pentru că modelarea se adresează în special jucătorilor care activează la un nivel de mare performanță, precum și echipelor naționale de Cupa Davis și Fed Cup, am considerat că aplicarea acestei metode de pregătire a factorului tactic la nivelul tinerelor jucătoare de tenis (născute în 2000 - 2001), va aduce plusul necesar în obținerea unor rezultate foarte bune.

Experimentul pedagogic. Prin metoda experimentului pedagogic ne-am propus să verificăm și să demonstrăm în mod practic, eficiența modelelor pregătirii tactice în perfecționarea elementelor tehnico-tactice de joc și în optimizarea randamentului competițional.

Experimentul este un demers logic și sistemic al cercetării științifice cu caracter constatativ și formativ. Experimentul pedagogic presupune crearea unor situații noi, care promovează modificări în desfășurarea acțiunilor educaționale în scopul afirmării sau infirmării ipotezei de lucru lansate în demersul investigațional declanșat. Experimentul a produs schimbări în procesul de pregătire, care reprezintă, de fapt, obiectul cercetării în vederea verificării utilității și valorii tezelor propuse pentru susținere. Acțiunea care stă la baza experimentului pedagogic constă în introducerea unei modificări

în desfășurarea acțiunilor educaționale în scopul verificării ipotezei lansate, prin planuri de pregătire introduse în cadrul antrenamentului.

Experimentului pedagogic al prezentei teze a constat din două etape majore, experimentul constatativ și experimentul formativ, desfășurate pe grupe de subiecți, martor și experimentală, care practică tenisul de performanță. Prin desfășurarea experimentului s-a intenționat verificarea eficacității implementării în antrenamente a modelelor de pregătire tactică propuse de noi, în scopul optimizării procesului pregătirii tactice și ridicarea nivelului competițional.

În grupa martor au fost utilizate metode și conținuturi ale antrenamentului, prin care antrenorii au considerat că pot fi realizate obiectivele planificate conform programelor elaborate la nivel de club.

Descrierea experimentului se va face pe larg, în capitolul 3 “Argumentarea experimentală a conținutului pregătirii tactice a tenismenelor junioare”.

Metode statistico-matematice de prelucrare și interpretare a datelor. Pentru a obține o analiză precisă a datelor înregistrate în urma aplicării probelor și testelor motrice, pentru a realiza o comparație între grupe, au fost folosiți indicatorii statistico-matematici din literatura de specialitate.

Media aritmetică reprezintă valoarea centrală ponderabilă a colectivului cercetat și se calculează după formula:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}, \quad (2.1)$$

unde: $\bar{X}$ - media aritmetică;

$\sum$ - suma;

n - număr de cazuri;

i - indicatorul sumei.

Abaterea standard este un parametru statistic, care indică gradul de împrăștiere a valorilor individuale în jurul valorii centrale și se calculează după formula:

$$\sigma = \frac{\bar{X}_{\max} - \bar{X}_{\min}}{K}, \quad (2.2)$$

unde: $\bar{X}_{\max}$ - rezultatul maxim înregistrat;

$\bar{X}_{\min}$ - rezultatul minim înregistrat;

K – coeficientul tabelar (după Ermolaev S.E.).

Eroarea mediei (m) stabilește greșeala probabilă comisă în calcularea mediei aritmetice. Dacă media aritmetică este mai mare decât eroarea mediei, atunci ea va fi veridică. Se calculează după formula:

$$\pm m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.3)$$

unde: $\pm m$ - eroarea mediei;

σ - abaterea standard;

n - număr de cazuri.

Coeficientul de variabilitate exprimă raportul procentual dintre abaterea medie pătratică și media generală a variabilelor. Coeficientul de variație permite compararea gradului de concentrare a valorilor a două sau mai multe grupe de subiecți, ale căror variabile sunt exprimate prin unități de măsură diferite. Se calculează după formula:

$$Cv = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100\%, \quad (2.4)$$

Unde: σ - abaterea standard;

$\bar{X}$ - media aritmetică;

Scala de apreciere:

- 0 - 10% - omogenitate mare;
- 10 – 20% - omogenitate medie;
- Peste 20% - omogenitate slabă, lipsă de omogenitate;

Criteriul „t”, pentru *grupele dependente* la cele două testări, inițială și finală, s-a calculat diferența mediilor după formula:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2 \cdot r \cdot m_1 \cdot m_2}}, \text{ pentru } f = n - 1 \quad (2.5)$$

unde: $\bar{x}_1, \bar{x}_2$ - medile aritmetice calculate în două testări;

$\pm m_1, \pm m_2$ - eroriile mediilor a două șiruri de date;

r - coeficientul de corelație a factorilor studiați;

f - gradul de libertate;

n - numărul de cazuri.

Pentru *grupele independente* valoarea criteriului „t” s-a calculat după formula:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad \text{pentru } f = n_1 + n_2 - 2, \quad (2.6)$$

unde: $\bar{X}_1, \bar{X}_2$, - mediile aritmetice;

$\pm m_1, \pm m_2$ - erorile mediilor celor două șiruri de date;

f - gradul de libertate;

n - număr de cazuri.

Statistica matematică ne oferă posibilitatea de a stabili în ce măsură aceste diferențe se datorează întâmplării sau intervențiilor ameliorative. Astfel, dacă „t” calculat $\geq t$ tabelar, înseamnă că diferența dintre cele două medii este semnificativă (în proporție de 95%-99,9%), iar dacă „t” calculat este $\leq t$ tabelar, diferența dintre cele două medii este nesemnificativă, cele două șiruri de date diferă întâmplător.

Toți parametrii statistici au fost calculați la computer după formulele autorilor. Parametrii statistico-matematici prelucrați sunt înscriși în tabele și prezentați sub formă grafică, metodă eficientă de reprezentare a mediilor în vederea evidențierii dinamicii rezultatelor obținute.

Subiecții, organizarea și desfășurarea cercetării

Cercetarea s-a desfășurat în cadrul Tenis Club București, conform orarului stabilit și aprobat de 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, 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 ($n=10$). Ambele grupe au fost constituite din jucătoare care au aceeași vârstă și același nivel de pregătire. Activitatea a fost organizată conform programului de antrenament din cadrul clubului, cuprinzând teme și exerciții din cadrul pregătirii tehnico-tactice a jocului de tenis, planificate pe durata unui an competițional. Pentru activitatea în grupa experimentală au fost planificate 818 ore, antrenamente structurate în funcție de școală sau vacanța școlară, în baza unei programe experimentale elaborate de noi, sub conducerea cercetătorului, grupă la care s-a urmărit aplicarea programei experimentale și a traseului metodic stabilit de noi în această cercetare.

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, în funcție de turneul următor din calendarul competițional, sală

de fitness și teren special pentru pregătire fizică generală și specifică, ceea ce ne-a permis desfășurarea antrenamentelor și 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, 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.

Pentru a determina nivelul pregătirii fizice, tehnice și tactice, speciale și diferențiate, dar și gradul de însușire a deprinderilor motrice specifice jocului de tenis a jucătoarelor din cadrul grupelor din “Tenis Club București”, am aplicat probe cu un conținut adecvat, care să ne confirme utilitatea programei folosite.

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

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 din municipiul București și desfășurarea experimentului constatativ, care a urmărit verificarea nivelului dezvoltării tehnice, tactice și fizice a sportivelor cuprinse în experiment și care activează în cadrul “Tenis Club București” (n=20).

Etapa a III-a (octombrie 2014 – octombrie 2015) a presupus următoarele acțiuni:

- realizarea și aplicarea programei de instruire și modelarea procesului de pregătire, întocmirea și respectarea planului anual, conform metodologiei de pregătire pentru grupa experimentală: 1 grupă de 10 jucătoare;

- 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 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 modelării procesului de pregătire, a programei și planului de dezvoltare propuse, ce cuprinde mijloace specifice ale jocului de tenis, selectate în funcție de obiectivele și scopul urmărit.

Trebuie de menționat că, în grupa martor, dezvoltarea tacticii jocului s-a realizat prin metodele clasice, activitățile didactice desfășurându-se după strategiile metodice obișnuite, specifice orelor de antrenament, cu obiective și conținuturi prevăzute pentru aceste vârste.

2.2. Rezultatele sondajului sociologic cu privire la particularitățile tactice în jocul de tenis

Actualmente, în tenis la nivelul juniorilor, sunt întreprinse un șir de cercetări științifice, având ca scop îmbunătățirea potențialului de joc al sportivilor, aplicând pentru aceasta diverse strategii specifice procesului de influențare asupra indicilor psihomotrici și tehnico-tactici ai jucătorilor. În sistemul contemporan de pregătire a sportivilor în special în procesul de antrenament al tenismenilor juniori, se acordă o atenție sporită pregătirii tactice, pentru a fi învățată și apoi perfecționată proporțional cu particularitățile vârstei.

Pentru acest studiu am aplicat un chestionar cu 15 întrebări, având 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 cluburile și centrele de copii și de juniori (Anexa 9).

Chestionarul a urmărit studierea opiniilor unor specialiști în domeniu, cu privire la tema abordată [26, 63, 57] și rezultatele răspunsurilor au fost interpretate și prezentate mai jos grafic și statistic, astfel:

Tabelul 2.1. Vârsta optima de învățare a tacticii jocului de simplu

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Care considerați că este vârsta optimă pentru începerea învățării tacticii jocului de simplu ?	sub 10 ani	57	57%
	10-11 ani	18	18%
	11-12 ani	6	6%
	peste 12 ani	19	19%

Pentru a determina vârsta optimă de începere a învățării tacticii în jocul de tenis (simplu) 57% din antrenorii chestionați, au ales varianta în care tactica jocului de simplu se învață sub 10 ani. Alți 18% dintre ei au optat pentru vârsta de învățare între 10-11 ani, 6% între 11-12 ani, iar 19% au considerat vârsta optimă peste 12 ani.

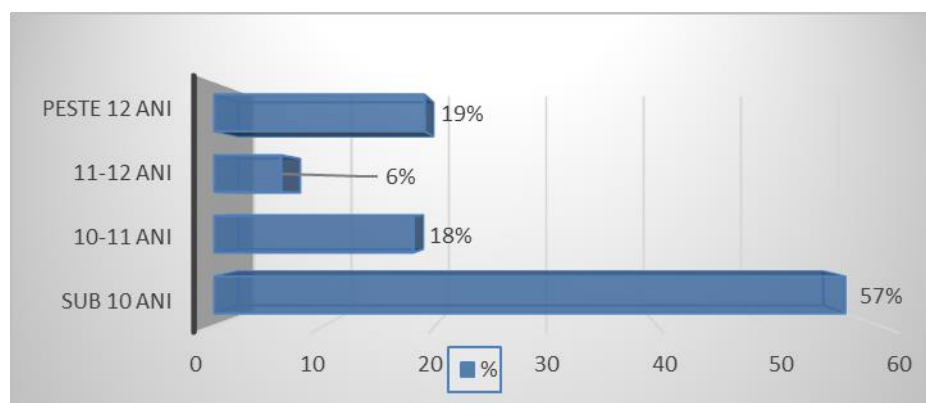


Figura 2.1. Diagrama de structură privind vârsta optimă pentru începerea învățării tacticii jocului de simplu

Tabelul 2.2. Vârsta optimă de învățare a tacticii jocului de dublu

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Care considerați că este vârsta optimă pt. începerea învățării tacticii jocului de dublu?	sub 10 ani	25	25%
	10-11 ani	11	11%
	11-12 ani	27	27%
	peste 12 ani	37	37%

La întrebarea cu privire la vârsta la care se poate învăța tactica jocului de dublu, au răspuns 34% dintre antrenorii chestionați peste 12 ani, 24% dintre cei întrebați au ales vârsta între 11-12 ani, 22% sub 10 ani și 8% între 10-11 ani.

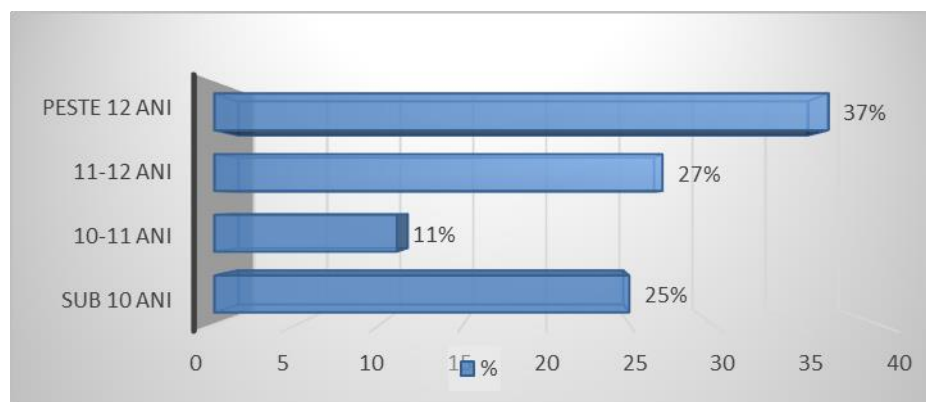


Figura 2.2. Diagrama de structură privind vârsta optimă pentru începerea învățării tacticii jocului de dublu

Tabelul 2.3. Tipul de jucător către care se îndreaptă sportivul antrenat

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Către ce tip de jucător îndrumați sportivul pe care-l antrenați?	A.j. de atac	20	20%
	B. j. din spate	17	17%
	C. j. combinativ	63	63%
	D. alt tip de j.	-	-

Luând în considerație opiniile antrenorilor la primele două subiecte, am încercat să determinăm tipul de jucător către care se tinde, respondenții chestionarului au menționat cu prioritate jucătorul combinativ, 63% au răspuns pentru această variantă, iar 20% spre un jucător de atac. Ultima categorie, tipul de jucător din spatele terenului a fost aleasă numai de 17%.

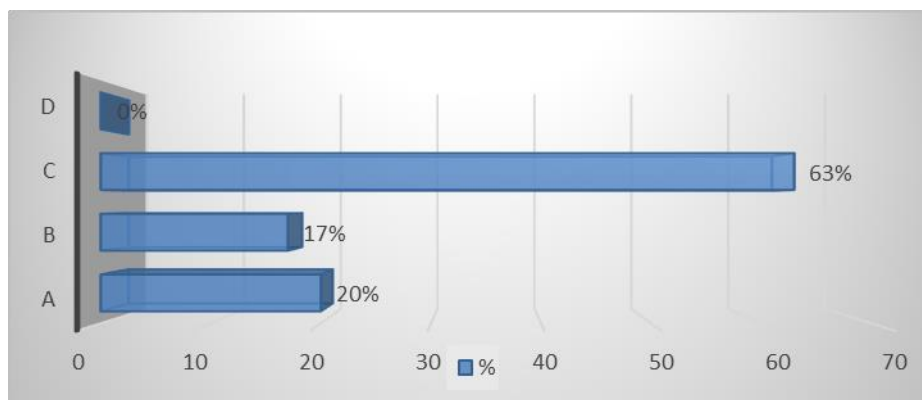


Figura 2.3. Diagrama de structură privind tipul de jucător antrenat

Tabelul 2.4. Particularități ale personalității jucătorilor

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Căror particularități ale personalității j., dați prioritate în procesul de învăț. a tacticii?	A.dominantă	22	22%
	B.agresivitate	17	17%
	C.motiv. specifică	13	13%
	D.încredere	30	30%
	E.stab. emoț.	18	18%

Referitor la particularitățile personalității jucătorului de tenis, în procesul de învățare a tacticii părerile celor chestionați pentru această întrebare sunt destul de apropiate, respectiv 22% au ales partea dominantă a caracterului jucătorului, 17% au mizat pe agresivitatea în joc a sportivului, 13% pe motivația specifică pentru a avea rezultate notabile, 30% s-au bazat pe încrederea de sine și 18% pe stabilitatea emoțională a sportivilor antrenați.

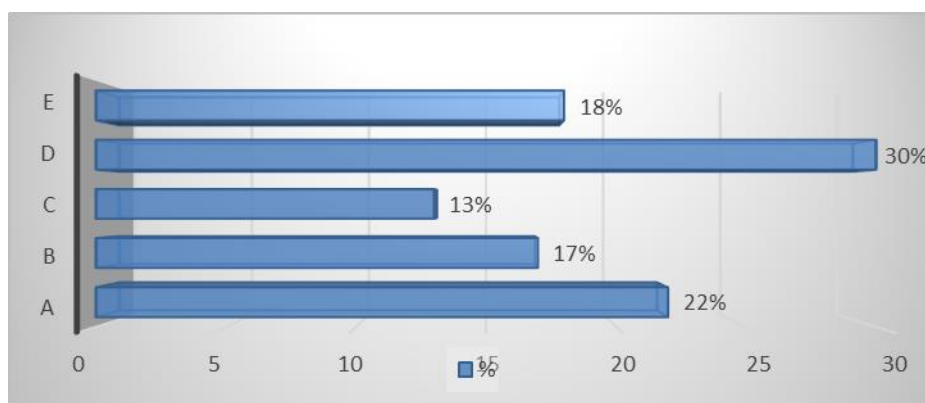


Figura 2.4. Diagrama de structură privind particularitățile personalității jucătorilor

Tabelul 2.5. Influența tehnicii de joc asupra pregătirii tactice

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Cât de mult este influențată pregătirea tactică, de tehnica unui jucător?	A.puțin	6	6%
	B.mediu	12	12%
	C.mult	54	54%
	D.foarte mult	28	28%

Răspunsurile obținute la întrebarea precedentă, ne-au permis să determinăm legătura puternică dintre pregătirea tehnică și pregătirea tactică în jocul de tenis. Astfel, un număr de 82% din antrenori au fost de acord că tehnica jucătorilor influențează mult și foarte mult pregătirea tactică. Restul de 18% au fost de părere că tehnica influențează doar în mica măsură pregătirea tactică.

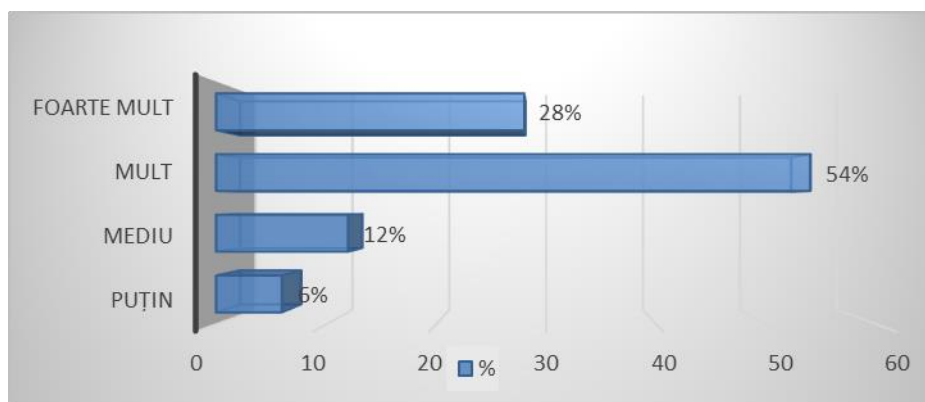


Figura 2.5. Diagrama de structură privind influența tehnicii asupra pregătirii tactice

Tabelul 2.6. Influența pregătirii fizice a unui jucător asupra pregătirii tactice

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Cât de mult este influențată pregătirea tactică, de pregătirea fizică a unui jucător?	A.puțin	4	4%
	B.mediu	25	25%
	C.mult	49	49%
	D.foarte mult	22	22%

Referitor la influența capacităților fizice asupra pregătirii tactice, răspunsurile celor chestionați s-au repartizat astfel: 22% din antrenori au considerat partea fizică foarte importantă pentru dezvoltarea tacticii de joc și 49% cred că pregătirea tactică este mult influențată de pregătirea fizică. Doar 29% dintre antrenorii chestionați, cred că influențarea pregătirii tactice de către cea fizică nu este de luat în seamă.

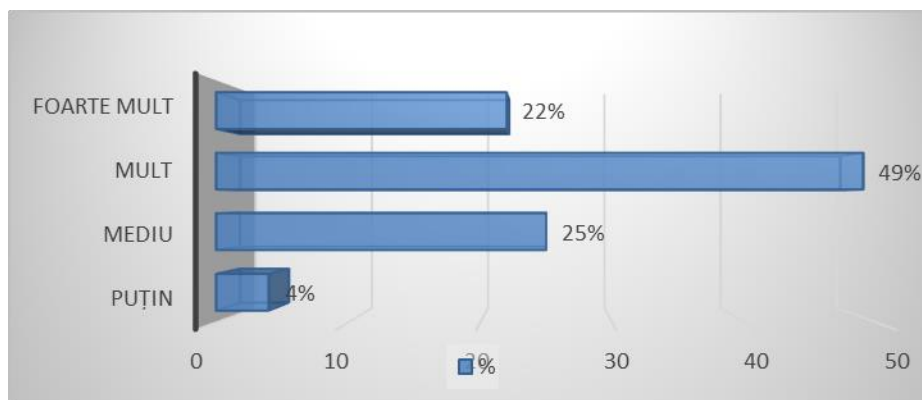


Figura 2.6. Diagrama de structură privind influența pregătirii fizice a unui sportiv asupra pregătirii tactice

Tabelul 2.7. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada pregătitoare

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Ce procent din timpul antr. de tenis zilnic, acordați învățării tacticii, în etapa pregătitoare din cadrul ciclului anual?	0-10 %	26	26%
	10-20 %	23	23%
	20-30 %	16	16%
	30-40%	10	10%
	40-50 %	10	10%
	50-60 %	8	8%
	60-70 %	4	4%
	Peste 70 %	3	3%

Ținând cont de structura și conținutul antrenamentului sportiv în jocul de tenis, am încercat să scoatem în evidență timpul de antrenament zilnic, acordat pregătirii tactice în etapa pregătitoare a ciclului anual de antrenament, iar răspunsurile subiecților sunt repartizate astfel: 26% folosesc în această perioadă pregătitoare maxim 10% din timpul antrenamentului, 23% între 10-20%, 16% din antrenori 20-30%, apoi câte 10 procente pentru 30-40% și 40-50% din timp, iar celelalte valori sunt nesemnificative.

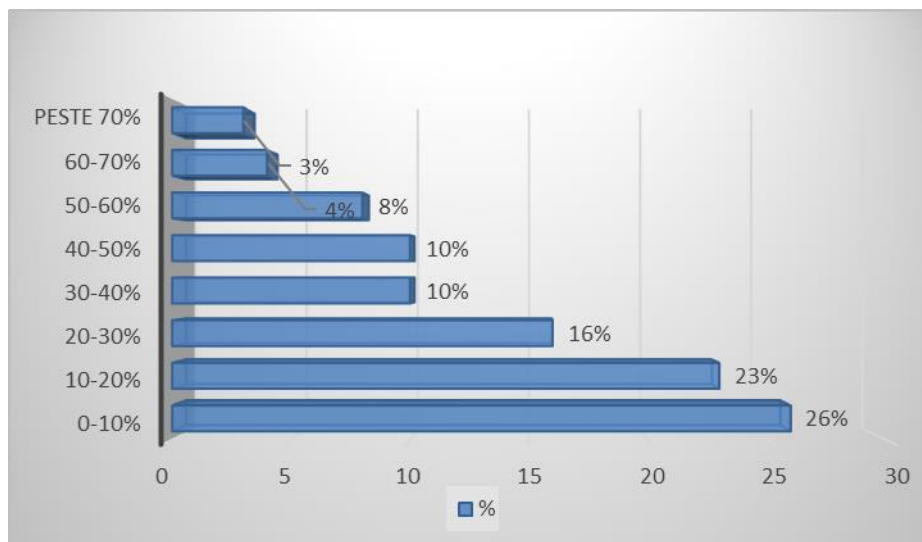


Figura 2.7. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada pregătitoare

Tabelul 2.8. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada precompetițională

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Ce procent din timpul antr. de tenis zilnic, acordați învățării tacticii, în etapa precompetițională din cadrul ciclului anual?	0-10 %	3	3%
	10-20 %	13	13%
	20-30 %	37	37%
	30-40%	20	20%
	40-50 %	12	12%
	50-60 %	8	8%
	60-70 %	4	4%
	Peste 70 %	3	3%

Un alt subiect al chestionarului nostru, a avut ca obiectiv, de a scoate în evidență timpul alocat pentru însușirea tacticii jocului de tenis în etapa precompetițională a ciclului anual de antrenament. În conformitate cu problema cercetată, majoritatea antrenorilor, 69% au fost de părere că timpul alocat pregătirii tactice este între 20-50% din orele de antrenament. Sub 20% doar 16% din răspunsuri, iar peste 50% din timpul alocat 15%.

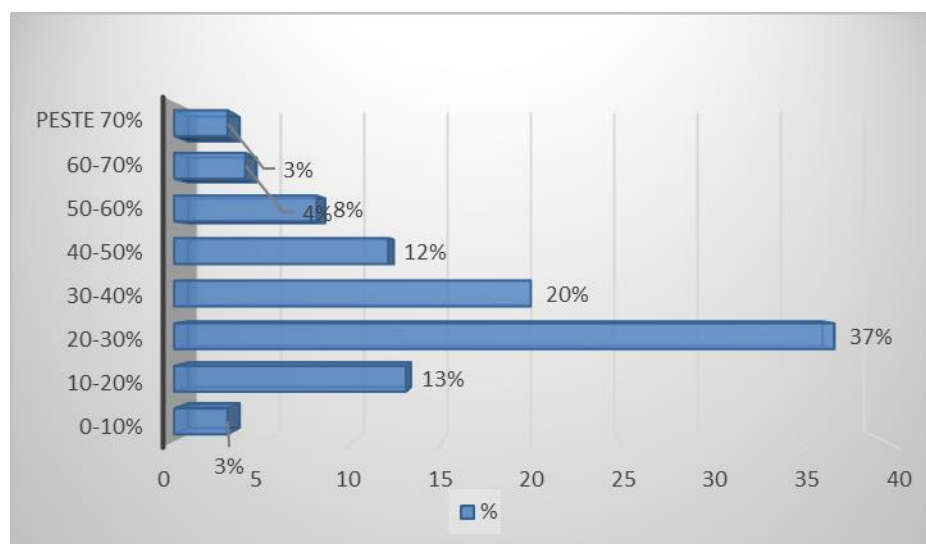


Figura 2.8. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada precompetițională

Tabelul 2.9. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada competițională

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Ce procent din timpul antr. de tenis zilnic, acordați învățării tacticii, în etapa competițională din cadrul ciclului anual?	0-10 %	-	-
	10-20 %	-	-
	20-30 %	10	10%
	30-40%	19	19%
	40-50 %	35	35%
	50-60 %	19	19%
	60-70 %	12	12%
	Peste 70 %	5	5%

Așa cum era de așteptat, la subiectul ce ține de procentul acordat pregătirii tactice în cadrul fazei competiționale a ciclului anual de pregătire, timpul crește simțitor. Astfel, 35% dintre antrenorii chestionați acorda acesteia între 40-50% din antrenament, 19% între 50-60%, 12% între 60-70% din timpul instruirii jucătorilor, ceea ce arată importanța pregătirii tactice în această perioadă de pregătire. 19% din tehnicieni consideră că 30-40% din timpul antrenamentului este suficient pentru pregătirea pentru competiție.

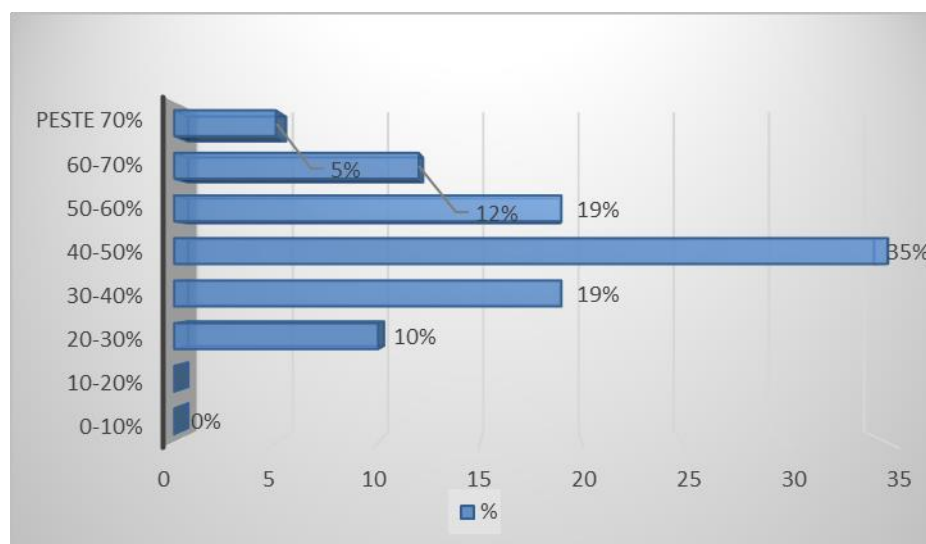


Figura 2.9. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada competițională

Tabelul 2.10. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada postcompetițională

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Ce procent din timpul antr. de tenis zilnic, acordați învățării tacticii, în etapa postcompetițională din cadrul ciclului anual?	0-10 %	25	25%
	10-20 %	36	36%
	20-30 %	18	18%
	30-40%	8	8%
	40-50 %	7	7%
	50-60 %	3	3%
	60-70 %	2	2%
	Peste 70 %	1	1%

La întrebarea legată de timpul acordat învățării tacticii în etapa post competițională, procentul către care se îndreaptă răspunsurile este unul scăzut, 25% din antrenori acordă sub 10% din timp, 36% folosesc 10-20% din antrenament învățării tacticii, 18% doar între 20-30%. Doar o mică parte din antrenori au răspuns ca ar folosi peste 30% din timpul antrenamentului pentru pregătirea tacticii.

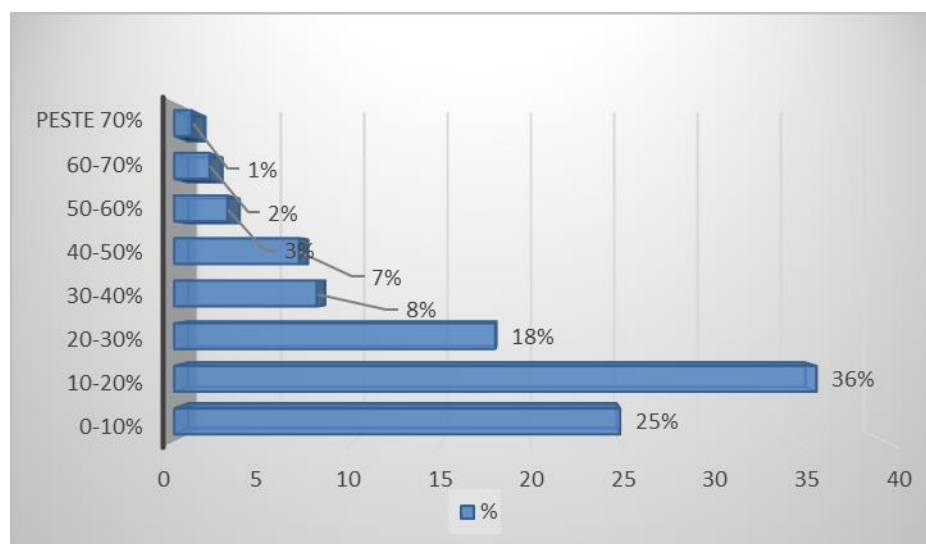


Figura 2.10. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada postcompetițională

Tabelul 2.11. Eficiența tacticii într-un meci oficial

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Cum apreciați eficiența tacticii, într-un meci oficial de tenis?	foarte eficientă	66	66%
	eficientă	34	34%
	ineficientă	-	-

Pentru a remarca motivația alegerii temei de cercetare și a determina eficiența tacticii într-un meci oficial, majoritatea antrenorilor chestionați, 66% au considerat-o foarte eficientă și respectiv, 34% au răspuns că este eficientă. Toți respondenții au fost de acord că tactica este un factor major în timpul desfășurării unui meci.

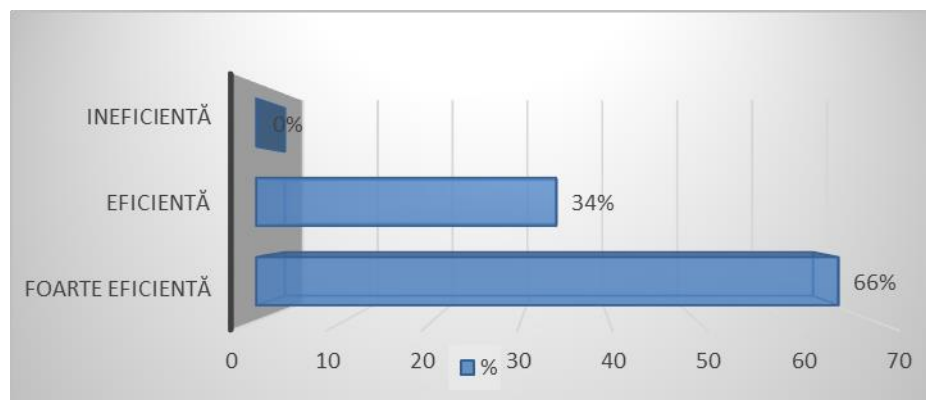


Figura 2.11. Diagrama de structură privind eficiența tacticii într-un meci oficial

Tabelul 2.12. Importanța în timpul punctului a unei faze de joc

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Care considerați că este cea mai importantă fază de joc a unui punct, într-un meci de simplu?	faza fixă	24	24%
	f. de joc alternativ	21	21%
	f. de joc decisiv	42	42%
	f. de joc de trecere	13	13%

În acest context, am abordat un alt subiect legat de importanța anumitei faze de joc din timpul desfășurării punctului, la care antrenorii au dat următoarele răspunsuri: 24% - faza de joc fixă, 21% - faza de joc alternativ și 13% - faza de trecere din atac în apărare și invers, iar 42% au considerat cea mai importantă fază, cea decisivă, prin care jucătorul finalizează și câștigă punctul.

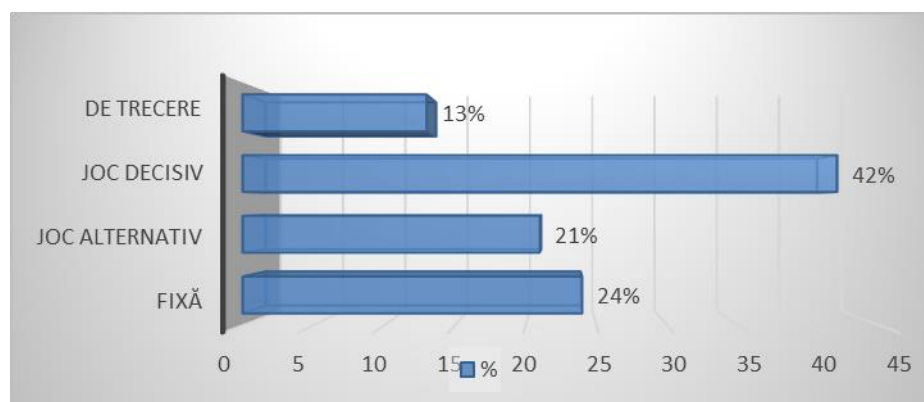


Figura 2.12. Diagrama de structură privind importanța anumitei faze de joc în timpul desfășurării punctului

Tabelul 2.13. Factorii ce pot modifica tactica folosită în timpul unui meci oficial

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Care sunt factorii ce pot modifica tactica aleasă, pentru a fi folosită într-un meci de simplu?	A.ev. scorului	24	24%
	B.condițiile meteo	11	11%
	C.oboseală / acc.	13	13%
	D.ob. / acc. adv.	6	6%
	E.tactica adv.	27	27%
	F.preg. teh. adv.	14	14%
	G.preg. psih. adv.	5	5%

Un alt subiect al chestionarului nostru s-a referit la problema factorilor ce pot modifica tactica de joc aleasă și folosită în timpul unui meci oficial de simplu, iar antrenorii chestionați au avut păreri foarte diferite, dar cât de cât omogene. Pe primul loc în răspunsul lor a fost că un factor important ar fi tactica pe care o are adversarul, 27%; urmează alt factor important, scorul meciului, cu 24%; apoi pregătirea tehnică a adversarului, prin observarea punctelor lui slabe, cu 14% din răspunsuri; 13% au considerat că oboseala sau o accidentare a elevului lor poate modifica tactica folosită; restul de 11% au avut părerea că starea de oboseală, accidentarea adversarului, sau pregătirea lui psihologică, observarea unei stări de nervozitate, sunt factori ce modifică tactica utilizată pentru a câștiga meciul.

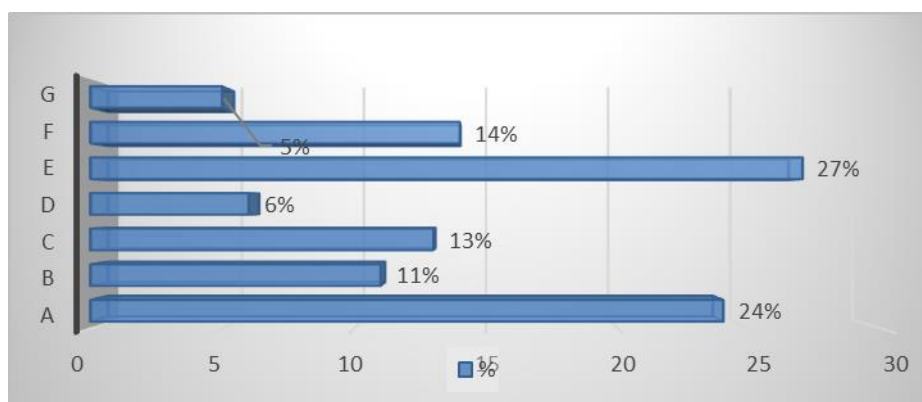


Figura 2.13. Diagrama de structură privind factorii care pot modifica tactica folosită în timpul unui meci oficial

Tabelul 2.14. Utilitatea acordării sfaturilor tactice în timpul unui meci oficial

<i>Întrebarea</i>	<i>Variantele de răspuns</i>	<i>Numărul de răspunsuri</i>	<i>%</i>
Conșiderați că este util să dați sfaturi tactice pe parcursul unui meci oficial, din cadrul unei competiții de tenis?	A	7	7%
	B	32	32%
	C	29	29%
	D	14	14%
	E	18	18%

O alta problemă în care se dorește aflarea utilității acordării de sfaturi tactice în timpul unui meci oficial, a fost dezbătută nu numai în acest chestionar, dar și în alte situații. După cum se știe, la unele turnee de femei este introdusă această regulă. Variantele de răspuns au fost:

A. da, atunci când jucătorul antrenat de mine are un meci ușor și îi dau o anumită temă de urmărit în timpul aceluia joc și au răspuns 7% din cei întrebați;

- B. da, atunci când jucătorul antrenat de mine pierde, folosind tactica stabilită înaintea meciului, la acest punct au răspuns cei mai mulți dintre antrenori, 32%;
- C. da, atunci când nu am putut studia adversarul înainte pentru a putea pregăti tactic meciul, și aici au răspuns un număr mare de tehnicieni, 29%;
- D. nu, pentru ca vreau ca jucătorul să urmărească tactica stabilită, până la sfârșitul meciului, 14% din subiecții chestionați rămân stabili pe tactica aleasă dinainte;
- E. nu, pentru că regulamentul interzice acest lucru, 18% din antrenori țin cont de regulamentul jocului de tenis și nu acordă sfaturi în timpul unui meci oficial.

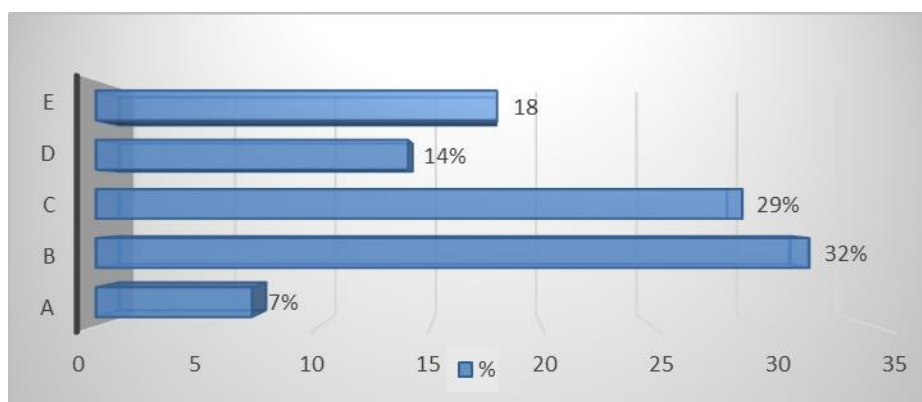


Figura 2.14. Diagrama de structură privind utilitatea acordării sfaturilor în timpul unui meci oficial

Analiza rezultatelor chestionarului realizat ne-a permis scoaterea în evidență a rolului și importanței pregătirii tactice a tenismenilor junior, prin dozarea rațională a unităților de timp alocate în timpul perioadelor de pregătire 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 căror principale mijloace de exprimare sunt loviturile. Utilizarea acestora într-o succesiune cu anumite caracteristici, constituie modalități prin care sunt valorificate tactic pe toată perioada unui meci.

2.3. Rezultatele activității de joc a tenismenelor junioare la etapa inițială a cercetării

Analiza activității de joc a tenismenelor se dovedește a fi foarte utilă în pregătirea unei lecții de antrenament, a unui ciclu săptămânal, a antrenamentelor individuale, în corectarea deficiențelor și curențelor tehnicii, îmbunătățirea diferitelor acțiuni tactice, în producerea și dezvoltarea diferitelor faze ale jocului. De aceea, nici nu se mai pune problema despre utilitatea acestora în pregătirea jocurilor oficiale.

Acest lucru poate fi realizat de antrenori, de observatori trimiși sau de jucători din grupul de antrenament prin fișele de observație. Fișele trebuie să cuprindă o serie de date, cum ar fi: tactica de joc, fazele de atac, apărare și contraatac, momentele cheie ale meciului, puncte slabe sau puncte forte ale jucătorului, numărul acțiunilor pe partea dreaptă, stângă, sau din mijloc; ce sistem de joc este folosit: atac, defensiv sau combinativ; câte servicii, retururi, lovituri de dreapta, lovituri de stânga, voleuri și smeciuri s-au efectuat; cum s-au realizat punctele, din ce zone; replasamentul după lovituri; lovituri care aduc punctul direct; greșeli neforțate; greșeli forțate de lovitură adversarului etc.

Experiența de muncă a antrenorilor și rezultatele cercetărilor științifice [8, 69, 80, 81, 112, 165] în domeniul problemei abordate, menționează că mai multe date se pot înregistra în fișele de observație și se pot folosi în pregătirea tacticii jocului oficial. Odată cu evoluția tenisului, s-au perfecționat și metodele de observare și analiza unui joc, în special cele de la turneele majore internaționale, unde de aceste lucruri se ocupă firme specializate. Ele au camere și radare așezate în mai multe locuri și unghiuri, pentru a prinde absolut orice lovitură a jucătorilor și pentru a o înregistra în baza de date și de statistici a meciului respectiv.

În schema de mai jos, este prezentată interdependența dintre observarea și analizarea meciurilor sportivilor, planificarea, exercițiile și metodele folosite în antrenament pentru îmbunătățirea calității jocului sportivilor antrenați.

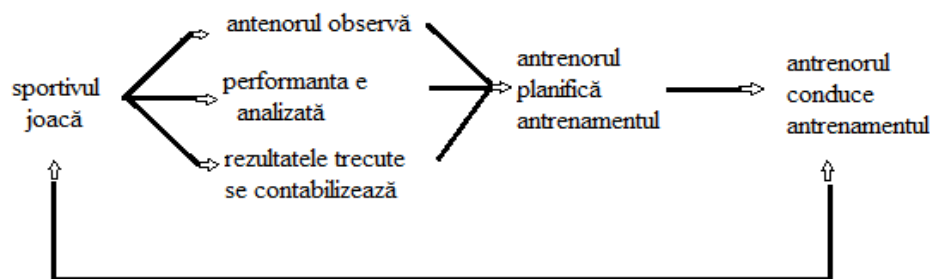


Figura 2.15. Schema prezentată de doctor Sarah Morante 2002, specialist în psihologia sportului din Australia

Analiza rezultatelor jucătoarelor se obține din întocmirea, studierea și analiza fișelor de observație de la meciurile oficiale. S-a urmărit în întocmirea fișelor de observație, utilizarea și

folosirea mijloacelor specifice în funcție de cerințele de joc (Anexa 2). Datele au fost culese de la douăzeci de meciuri oficiale, de-a lungul a mai multor competiții. S-a notat totalul punctelor câștigate sau pierdute și greșelile neforțate, pentru a se vedea cât de mult se greșește în anumite situații și unde trebuie să se lucreze la antrenament, pentru îmbunătățirea jocului. De asemenea, s-au înregistrat câte lovituri de dreapta sau de rever sunt câștigătoare, pentru a se putea avea în vedere direcțiile pe care trebuie să fie lovite mingiile, unghiurile, lungimile folosite pentru a reuși mai multe puncte decisive, sau direct câștigătoare.

În fișele de observație, Tabelele 2.15 și 2.16 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. Se observă clar că numărul 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. De aceea, ea poate să-si impună tactica de joc aleasă imediat după executarea primului serviciu. La retur, rezultatele fișelor de observație sunt încă odată 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 modelele de exerciții și teme propuse 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.

Rezultatele meciurilor din Tabelul 2.15: M1: 6-3;6-3 / M2: 7-6(2);6-3 / M3: 6-0;6-3 / M4: 2-6;6-2;1-6 / M5: 6-4;6-2 / M6: 5-7;4-6 / M7: 6-3;6-0 / M8: 6-0;6-1 / M9: 6-4;6-3 / M10: 4-6;4-6

Tabelul 2.15. Indicii manifestării activității de joc în meciurile oficiale, grupa experimentală în primele 10 meciuri

MECIURI DISPUTATE	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
Total puncte câștigate	71	88	57	76	66	70	59	57	69	63
Total puncte pierdute	56	74	30	97	50	75	30	25	52	79
Greșeli neforțate	36	29	17	52	19	8	17	12	24	15
L. Câștigătoare, dreapta	12	17	5	25	6	11	11	9	18	5
L. Câștigătoare, rever	5	7	5	15	7	7	7	2	15	10
Atacuri la fileu	7	12	5	12	13	11	4	7	12	5

Serviciul 1	42	48	30	56	33	40	22	29	48	61
Serviciul 2	29	40	18	33	22	30	15	25	24	29
Retur la serviciul 1	29	50	22	46	42	44	27	18	36	33
Retur la serviciul 2	27	24	17	38	19	31	25	20	13	22
Greșeli neforțate retur	3	4	3	7	1	3	2	2	2	2
Timp de joc (min.)	79	100	62	99	74	104	58	48	78	90

Rezultatele meciurilor din Tabelul 2.16: M11: 6-3;6-4 / M12: 6-4;6-4 / M13: 3-6;1-6 / M14: 6-1;6-2 / M15: 6-4;6-2 / M16: 4-6;6-2;4-6 / M17: 6-2;6-3 / M18: 6-4;6-2 / M19: 6-7(4);6-3;6-3 / M20: 6-7(7);4-6.

Tabelul 2.16. Indicii manifestării activității de joc în meciurile oficiale, grupa experimentală, meciurile 11-20

Meciuri disputate	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	M20
Total puncte câștigate	79	71	42	60	66	99	64	70	103	71
Total puncte pierdute	65	61	64	33	53	99	46	52	88	84
Greșeli neforțate	21	20	34	24	12	40	19	19	32	12
L. Câștigătoare, dreapta	10	16	5	9	4	9	12	8	22	11
L. Câștigătoare, rever	8	12	4	4	3	10	3	10	12	8
Atacuri la fileu	8	4	16	5	7	14	8	11	15	8
Serviciul 1	41	31	33	28	40	71	39	48	65	45
Serviciul 2	19	22	19	22	28	39	16	20	27	23
Retur la serviciul 1	48	51	39	25	29	52	36	35	64	34
Retur la serviciul 2	36	28	15	18	22	36	19	19	35	23
Greșeli neforțate retur	3	5	1	4	0	3	1	4	6	2
Timp de joc (min.)	82	85	82	71	83	156	79	76	122	97

După cum urmează, în figurile 2.16, 2.17, 2.18 sunt prezentate rezultatele reieșite din înregistrările meciurilor oficiale, cu cele mai importante și relevante aspecte din aceste statistici, fapt ce ne determină să cercetăm problema modelării pregătirii tactice a tenismenelor junioare într-un ciclu anual de antrenament.

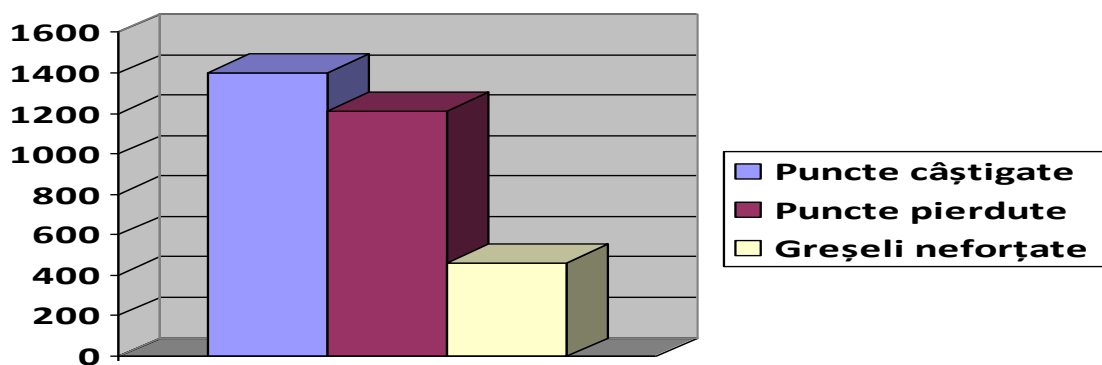


Figura 2.16. Raportul dintre punctele câștigate, pierdute și greșelile neforțate

Astfel, în figura 2.16 prezentăm 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 jucătoare prin execuții slabe sau lovituri riscante care nu și-au atins ținta. Greșelile neforțate reprezintă 38,1 % din totalul greșelilor făcute de sportive, care se poate spune că este un procentaj bun, dar prin antrenament se poate reuși scăderea lui. Acest procentaj indică faptul că, 61,9 % din punctele pierdute au fost ori lovituri câștigătoare direct ale adversarelor, ori acestea au avut execuții care au forțat sportivele înregistrate să greșească.

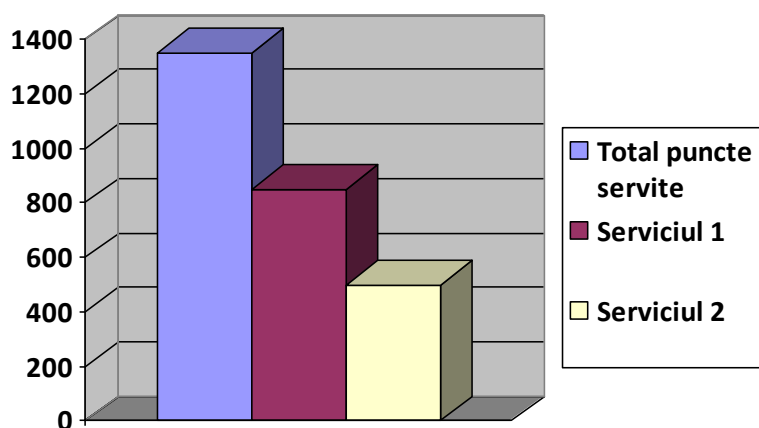


Figura 2.17. Raportul totalul serviciilor efectuate și reușitele primului și al doilea servi

Rezultatele cu privire la raportul dintre totalul punctelor în care au servit jucătoarele înregistrate și reușita primului sau celui de-al doilea servi sunt prezentate în figura 2.17. 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 sportivelor la vârsta de 13-14 ani, ele bazându-se pe un serviciu cu mult control și siguranță. Procentajul celui de-al doilea serviciu este de 38,1%, unul redus, din cauza procentajului crescut la primul serviciu.

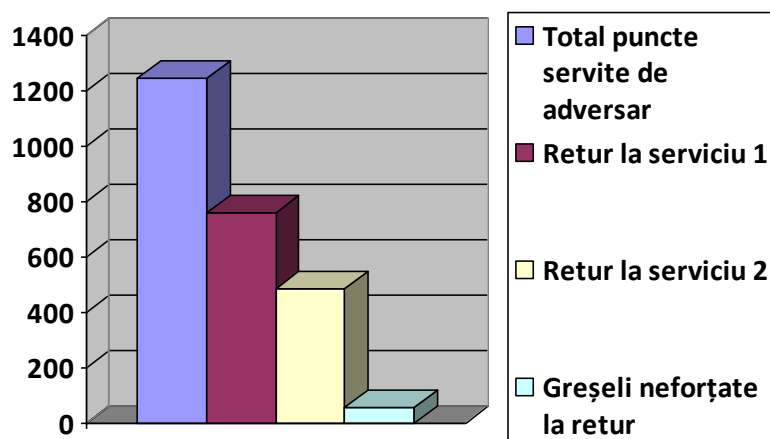


Figura 2.18. Raportul dintre totalul retururilor efectuate la primul și al doilea serviciu al adversarelor

Pentru a determina eficiența activității de joc a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, în figura 2.18 am prezentat raportul dintre loviturile reușite la retur, după primul serviciu sau al doilea al adversarelor și greșelile neforțate făcute la retur, indiferent de ce serviciu a fost primit. Din totalul de 1247 de servicii executate de adversare, jucătoarele înregistrate au efectuat un număr de 760 de retururi ale primului serviciu, reprezentând 60,9% din retururi și 487 de retururi ale serviciului doi, reprezentând 39,1% din retururi. Loviturile cu care s-au executat retururile au fost înregistrate indiferent dacă au fost reușite sau nereușite. Din 1247 de retururi, 58 au fost greșeli neforțate ale sportivelor înregistrate, reprezentând doar un procent de 4,6% din acestea.

În fișele de observație s-a ținut cont de conținutul tactic al loviturilor, care este determinat de direcția, lungimea lor, de viteză, 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 încercat să determinăm rolul și importanța pregătirii tactice a tenismenelor junioare, fapt ce ne-a permis, în continuare, să elaborăm mai multe modele îmbunătățite, de pregătire tactică a jucătoarelor de tenis pentru un ciclu anual de antrenament.

2.4. Particularitățile dezvoltării și pregătirii fizice a tenismenelor junioare

Autorii de specialitate [61, 75, 76, 106, 142, 151, 159, 160] subliniază în lucrările lor, că tenisul actual are caracteristica principală dată de dinamismul fazelor de joc, de pregătirea fizică superioară a tenismenilor, care completează tehnica și tactica învățate și dezvoltate, adaptate la particularitățile individuale ale sportivilor. Performanțele obținute de mulți sportivi de elită scot în evidență partea de pregătire athletică superioară a lor. La vârsta subiecților din lucrarea de față, în pregătirea fizică ponderea dintre cea specifică și cea generală este egală. Dacă până acum, cea generală, care reprezenta baza pregătirii fizice specifice, era mai des întâlnită în antrenamente, acum cea specifică, realizată și adaptată jocului de tenis, ocupă mai mult timp în pregătire. Tenisul are caracteristica de a fi foarte diferit ca joc, în funcție de suprafețele folosite. Pe zgură, ritmul și intensitatea pot fi reduse, pe când, pe suprafețele rapide, green-set, ciment, mochetă, iarbă acestea sunt foarte ridicate, și forțează jucătorii să aibă o viteză mai mare de joc și o deplasare mai rapidă. Durata unor meciuri diferă, de la o oră, până la 3-4 ore, temperatura la care se desfășoară jocul poate varia de la 7-8 grade până la peste 40, se poate juca afară sau în sală, toate acestea duc la o pregătire fizică foarte complexă. De aceea, pregătirea fizică a tenismenilor cuprinde toate calitățile motrice de bază, viteză, îndemânare, forță și rezistență, în toate formele lor de manifestare, dar și combinațiile acestora, ceea ce o face să folosească mai multe elemente și să asocieze tot ceea ce este util pentru o bună dezvoltare athletică a sportivilor.

În cadrul cercetării, am realizat o testare pentru a determina nivelul dezvoltării și pregătirii fizice a sportivelor din cele două grupe participante la experiment, în care am folosit 7 probe de control. Aceste probe au fost alese din multitudinea celor utilizate în procesul de pregătire, pentru că ele reflectă nivelul pregătirii fizice general și specific al sportivelor. În scopul stabilirii nivelului de pregătire fizică general și specific, inițială și finală am folosit următoarele probe:

- ✚ proba 1: aruncarea mingii medicinale de 3 kg, cu două mâini din lateral dreapta
- ✚ proba 2: aruncarea mingii medicinale de 3 kg, cu două mâini din lateral stânga
- ✚ proba 3: sprint pe 10 m
- ✚ proba 4: alergare de rezistență pe distanța de 2000m
- ✚ proba 5: pas adăugat de la linia mediană a terenului, cu fața la fileu, către linia lateral de dublu, apoi deplasare până la linia de dublu din partea opusă și revenire la locul de plecare
- ✚ proba 6: “hexagonul”, este realizat din șase laturi de 61 cm și unghi de 120 grade între ele. Sportivul pornește din mijlocul lui și trebuie să sară în exteriorul fiecărei laturi și să revină imediat la punctul de plecare.

🏆 proba 7: “evantaiul”, sportivul pleacă de la mijlocul terenului, de pe linia din spate a terenului de tenis și trebuie să culeagă 5 mingi, fiecare în parte, care sunt așezate în colțul terenului de simplu, la intersecția liniei de servici cu linia de simplu și la “T”-ul terenului, în ordinea de la dreapta spre stânga și să le așeze la punctul de plecare.

Rezultatele cu privire la indicii pregătirii și dezvoltării fizice din etapa inițială a cercetării, obținute de eșantioanele de subiecți, grupa martor și experimentală sunt prezentate în Anexa 3, în tabelul 2.17 și în diagrama de structură din figura 2.19. Primele patru probe din bateria testelor de control sunt considerate “off court”, în afara terenului de tenis, ultimele trei sunt “on court”, deoarece se desfășoară pe terenul de tenis.

Tabelul 2.17. Indicii pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, etapa inițială (n = 20)

Nr. crit.	Probe / Teste	Valoarea medie a indicatorilor inițiali grupa martor (n=10)	Valoarea medie a indicatorilor inițiali grupa experiment (n=10)	Baremele medii ale grupei de vârstă, 14 ani fete
1.	Aruncarea mingii medicinale (3gk), lateral dreapta (cm)	629 cm	638 cm	699 – 600 cm
2.	Aruncarea mingii medicinale (3gk), lateral stânga (cm)	611 cm	628 cm	699 – 600 cm
3.	Alergare de viteză (10m) (s)	2,02 s	2,03 s	1,97 – 2,05 s
4.	Alergare de rezistență (2000m) (s)	483,90 s	480,15 s	475 – 490 s
5.	Alergare cu pas adăugat pe distanță dată (s)	6,62 s	6,52 s	6,55 – 6,65 s
6.	Hexagonul (s)	8,45 s	8,34 s	8,21 – 8,70 s
7.	Evantaiul (s)	18,34 s	18,60 s	18,21 – 18,61 s

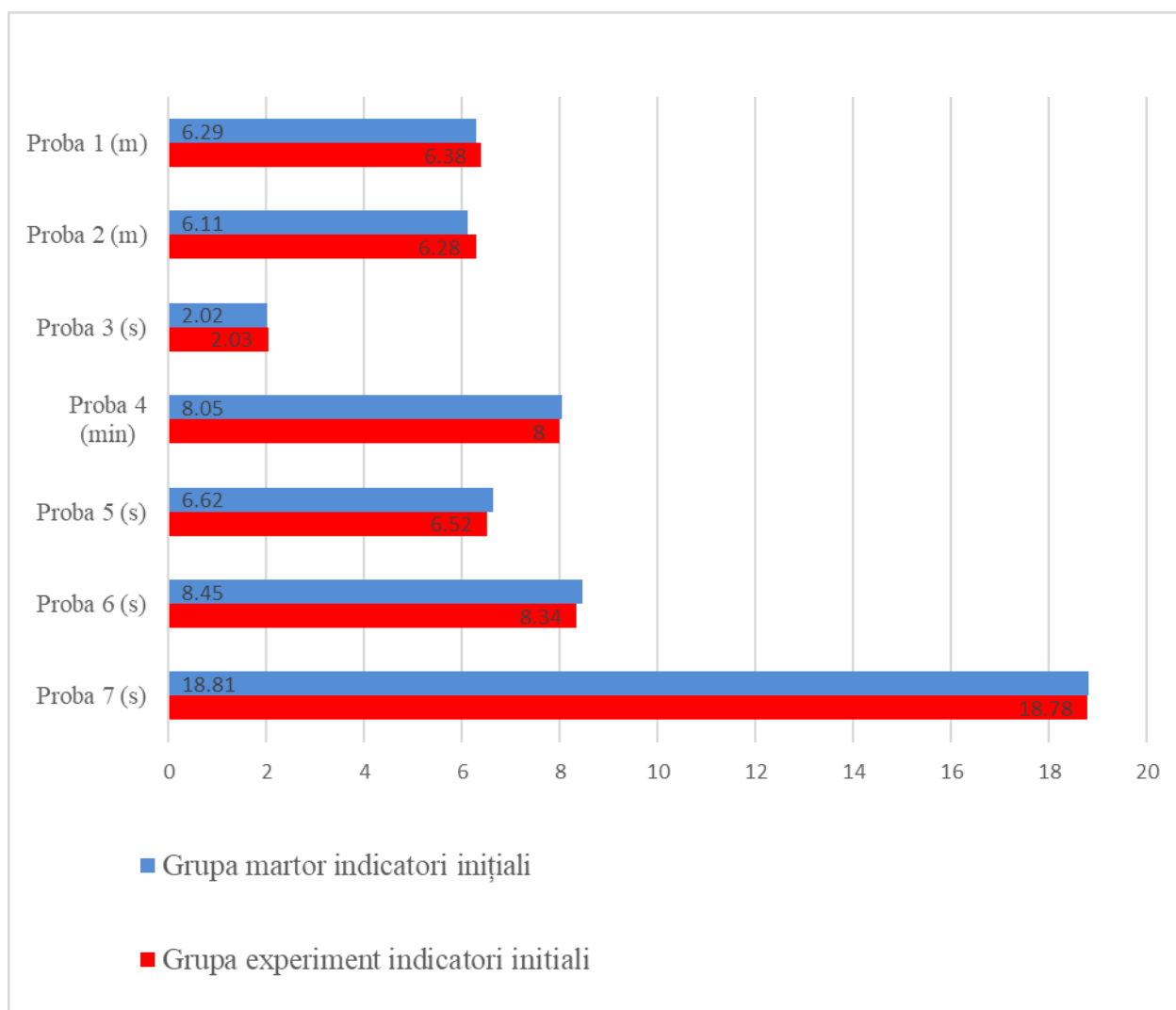


Figura 2.19. Diagrama de structură privind indicii inițiali a dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, grupa martor și experiment

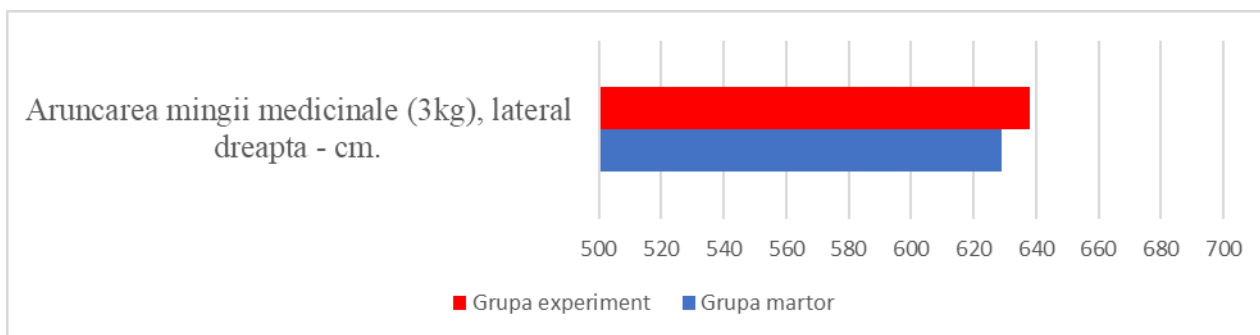


Figura 2.20. Rezultate inițiale aruncarea mingii medicinale din lateral dreapta

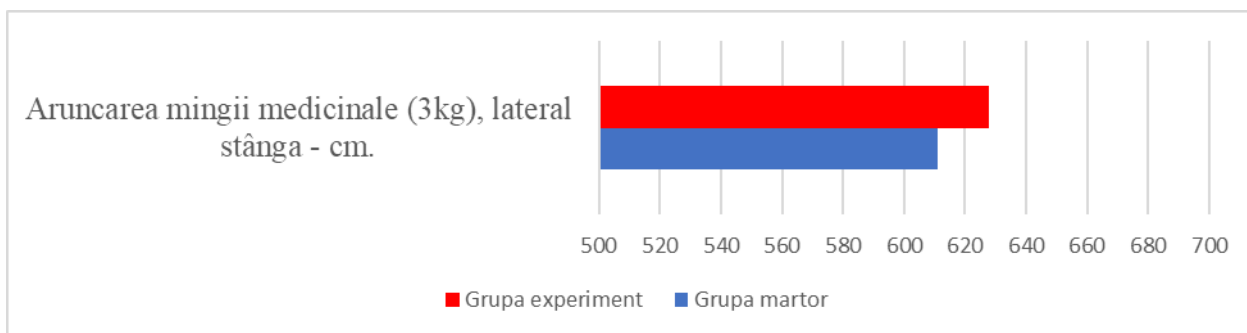


Figura 2.21. Rezultate inițiale aruncarea mingii medicinale din lateral stânga

Măsurătorile realizate în cadrul experimentului constatativ, faza inițială, ne-au permis să observăm că la aruncarea mingii medicinale din lateral dreapta și lateral stânga, prezentate în figurile 2.20 și 2.21, rezultatele realizate de ambele grupe sunt foarte apropiate. Din lateral dreapta, grupa martor a realizat valori medii de 629 cm, iar grupa experiment 638 cm, doar o diferență nesemnificativă de 9 cm între ele. Lateral stânga, diferența este de 17 cm, grupa martor având 611 cm valoare medie, grupa experiment, 628 cm.

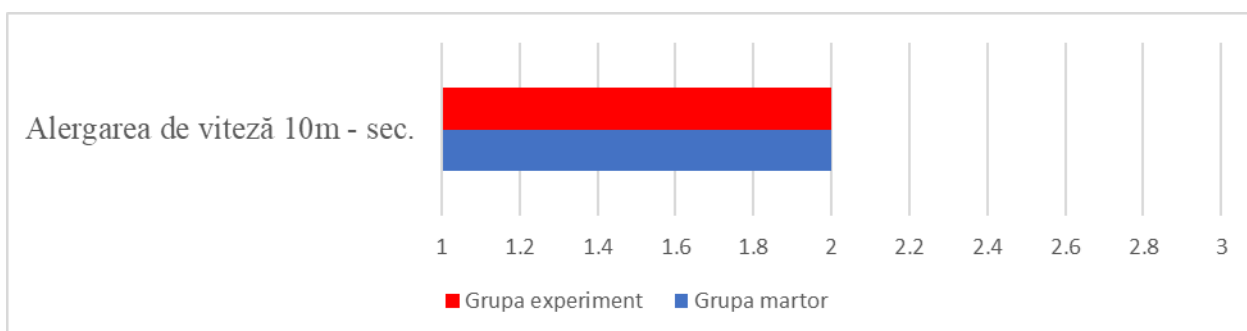


Figura 2.22. Rezultate inițiale alergarea de viteză – 10m

La proba alergarea de viteză pe distanța de 10 metri, înregistrările au arătat în figura 2.22 o apropiere foarte mare între grupe. Grupa martor are ca valori medii valoarea de 2,02 secunde, iar grupa experiment 2,03 secunde. Ceea ce confirmă omogenitatea celor doua grupe din experiment.

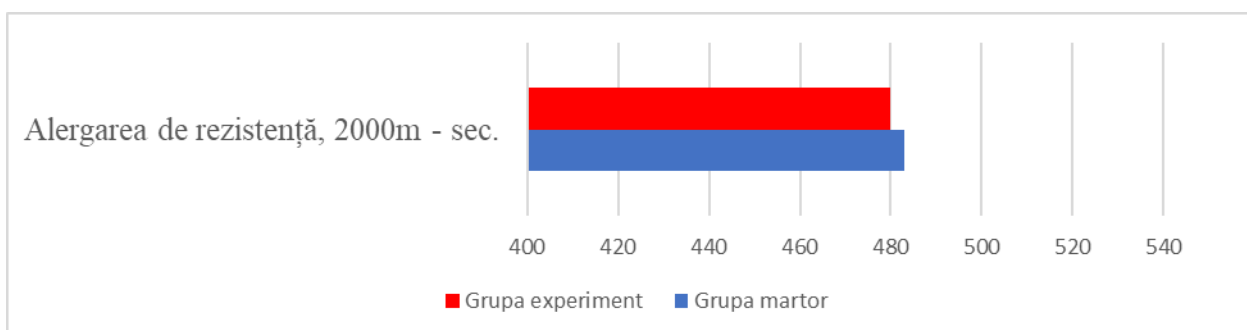


Fig. 2.23. Rezultate inițiale alergarea de rezistență - 2000m

Pentru testarea rezistenței organismului pentru efort, am optat pentru proba de alergare pe distanța de 2000 de metri și se poate observa în figura 2.23, după interpretarea datelor, o diferență de 3 secunde între cele două grupe. 483,9 secunde este valoarea medie a grupei martor, iar valoarea de 480,15 este timpul mediu al grupei experiment.

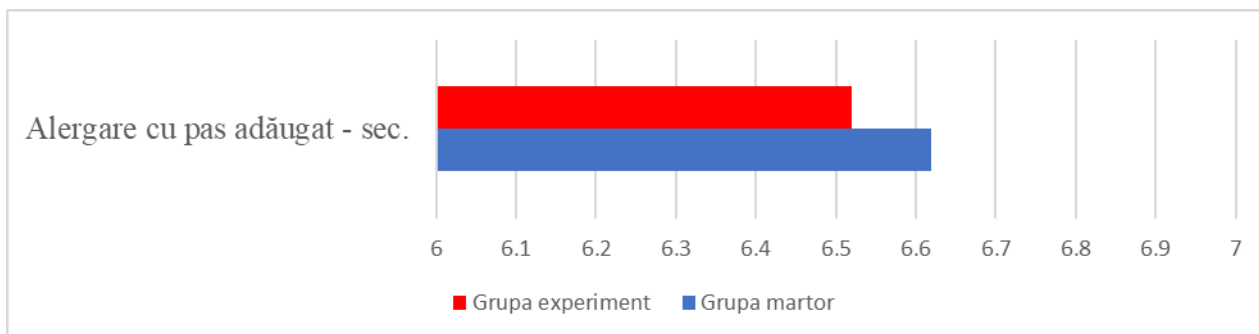


Figura 2.24. Rezultate inițiale alergare cu pas adăugat

Testarea deplasării laterale pe terenul de tenis s-a făcut prin alergarea cu pas adăugat între cele două linii laterale ale terenului de tenis. Rezultatele probei prezentate în figura 2.24 au arătat pentru grupa martor o valoare medie de 6,62 secunde, iar pentru grupa experiment 6,52 secunde. De asemenea, valori foarte apropiate între cele două grupe ale cercetării.

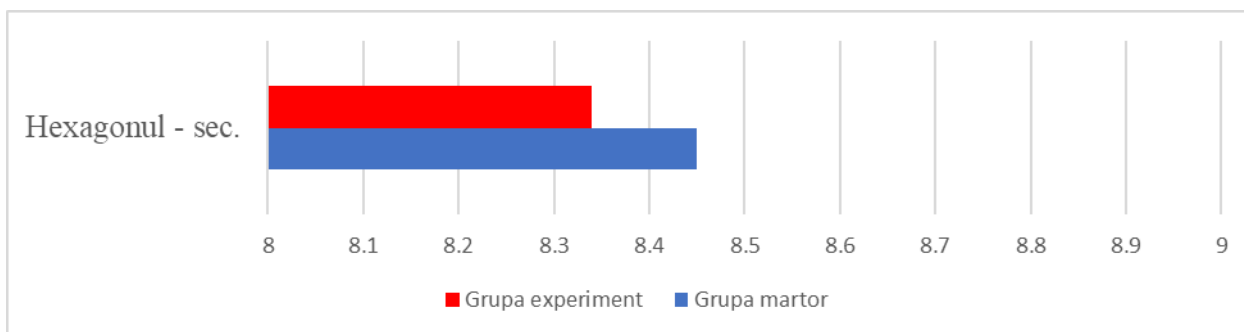


Figura 2.25. Rezultate inițiale „hexagonul”

Din înregistrarea timpilor realizați în cadrul experimentului fizic la proba “hexagon”, au reieșit valori medii de 8,45 secunde pentru grupa martor și 8,34 secunde pentru grupa experiment, indici prezentați în figura 2.25. Ceea ce arată apropierea dintre grupe, din punct de vedere al pregătiri fizice.

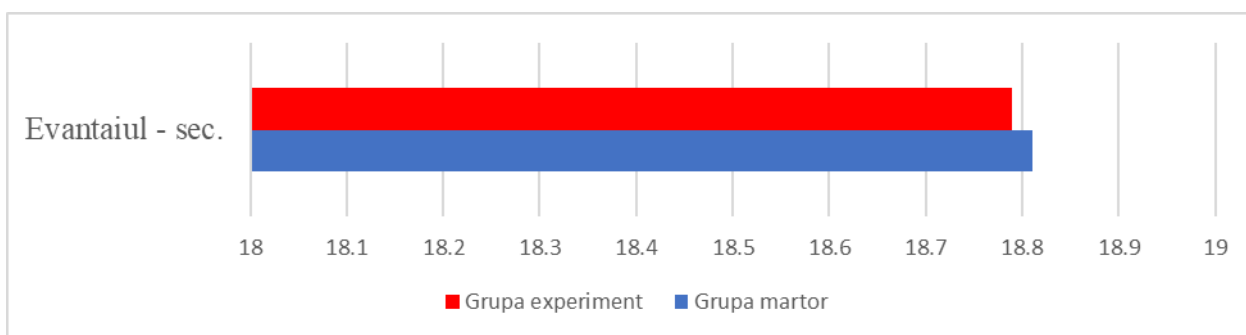


Figura 2.26. Rezultate inițiale „evantaiul”

Analizând valorile înregistrate la proba “evantai”, din cadrul experimentului nostru, se constată din figura 2.26, că aceste valori medii ale întregului grup experimental, sunt foarte omogene, astfel grupa martor a realizat 18,81 secunde, iar cea experiment 18,78 secunde.

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, fapt ce ne permite să constatăm că indicii obținuți la etapa respectivă a cercetării corespund particularităților de vârstă și modelelor de pregătire tactică a tenismenelor junioare.

2.5. Modele de pregătire tactică a jucătoarelor de tenis în cadrul unui ciclu anual de antrenament

Tenisul face parte din marea familie a jocurilor sportive, fiind un sport individual, în proba de simplu, dar și de echipă, în proba de dublu. Actualmente, tenisul este un joc sportiv care se impune prin frumusețea și spectaculozitatea sa, iar marea sa atractivitate constă în faptul că este accesibil la orice vârstă, partenerii de joc se pot alege între ei în funcție de preferințe sau nivel de cunoaștere. El se poate desfășura pe o multitudine de suprafețe, fiecare din ele asigurând o dinamică aparte, constituind un spectacol fascinant pentru spectatori.

Această multitudine de factori, care intervin în practicarea acestui sport, mai ales în tenisul de performanță, influențează atât tehnica de execuție a loviturilor, dar mai ales tactica de joc aleasă în funcție de adversar, de suprafața de joc, de condițiile climaterice, de tipul competiției, etc. Complexitatea jocului crește pe scara măiestriei sportive, ceea ce presupune un efort fizic și psihic foarte mare, pentru realizarea unor performanțe de nivel internațional. Din punct de vedere fizic, tenisul se caracterizează prin acte motrice rapide și precis alternate, cu lovituri în forță și o adaptare

permanentă a execuțiilor tehnice la situațiile mereu schimbătoare date de tactica proprie sau a adversarului. Sub aspect psihologic, tenisul poate fi caracterizat ca un joc sportiv care solicită foarte puternic, mai ales în meciurile de lungă durată, activitatea psihică: atenția, dârzenia, gândirea, anticiparea, luarea unor decizii rapide, motivația, etc.

Creșterea permanentă a popularității jocului, cu implicarea televiziunii și a altor mijloace mass media, ce atrage mulți sponsori din diferite domenii și o publicitate des întâlnită, face tenisul un sport din ce în ce mai atractiv pentru copii. La momentul inițierii, ei îl percep ca o joacă, pentru ca mai apoi, aceasta să se transforme în ceva serios, ce presupune multă muncă, sacrificii, dar, pentru cei care optează pentru marea performanță, multe bucurii și beneficii din mai multe puncte de vedere.

Pentru ca o tenismenă să fie cât mai competitivă, să poată avea rezultatele dorite, este nevoie de o programare a antrenamentelor și o individualizare a pregătirii care să ducă spre atingerea modelului stabilit dinainte. Pe lângă celelalte componente ale antrenamentului, cel al pregătirii tactice are un rol foarte important, pentru că îmbunătățește stimularea gândirii strategice prin exercițiile și temele folosite în antrenamentele special dedicate acestuia. Antrenamentul tactic, pe lângă libertatea de folosire a inteligenței și imaginației jucătoarei, trebuie să conțină și automatizări ale loviturilor în anumite situații de joc.

De asemenea, prin pregătirea tactică, jucătoarea devine conștientă de posibilitățile, dar și de limitările ei în anumite faze de joc, de aceea, individualizarea are un rol important în alcătuirea planului de antrenament. Pentru a îmbunătăți și dezvolta tactica unei sportive limitate de anumite calități, este nevoie de a stabili exerciții cu situații variate de joc.

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. Aici apar fazele fixe, servici 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. Schemele tactice din aceste faze 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.

Antrenamentul de pregătire tactică trebuie să țină cont de toți factorii care pot apare în timpul unei competiții. Suprafața de joc este un factor foarte important de luat în calcul, pentru că tactica pe iarbă sau suprafețele rapide este total diferită de cea care este folosită pe zgură. Viteza mingii pe suprafețele rapide este vizibil mai mare, de aceea în programarea competițiilor pe aceste suprafețe,

se ia în calcul și stabilirea antrenamentelor în structura planului anual, pentru o bună adaptare la tactica specifică acestor suprafețe.

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 sportiva către un anumit stil al ei. Necunoașterea tuturor situațiilor complexe întâlnite în timpul meciurilor oficiale, pe toate suprafețele de joc ale tenisului, încă de la vârsta aceasta, duce la lacune în pregătirea totală a tinerelor tenismene, ce nu pot fi recuperate mai târziu.

De aceea, modelele stabilite și cunoscute, joacă un rol determinant în pregătirea jucătoarelor, în stabilirea stilului de joc, în însușirea tuturor tacticilor pentru a face față cu succes situațiilor de joc. Pentru ca un model 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, perfecționate și apoi utilizate cu succes în meciurile oficiale.

Rezultatele obținute la etapa inițială a cercetării și experiența de muncă a cadrelor didactice ne permit să elaborăm și să prezentăm o serie de modele de exerciții pe care le-am folosit în timpul planului anual de pregătire, în toate etapele de pregătire ale acestuia, în cadrul antrenamentelor de învățare și perfecționare a tacticii jocului de simplu. Acestea sunt utilizate pe larg în Anexele 9 – 16.

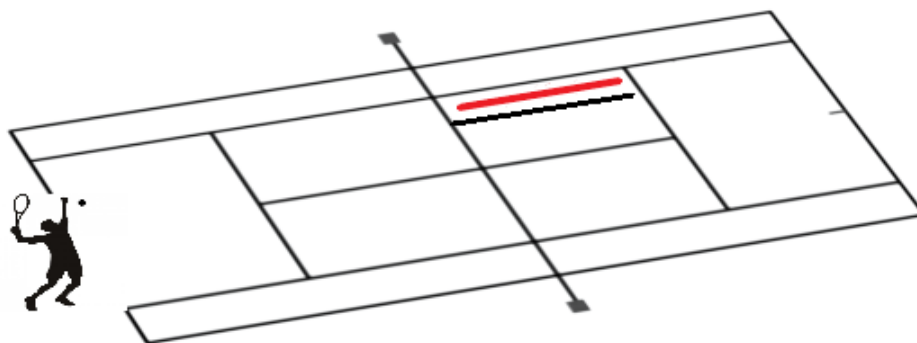


Figura 2.27. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului în exterior, din partea dreaptă

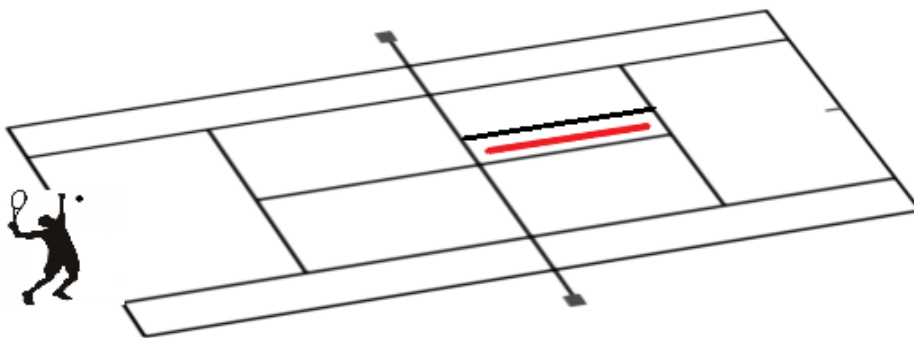


Figura 2.28. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului la “T”, din partea dreaptă

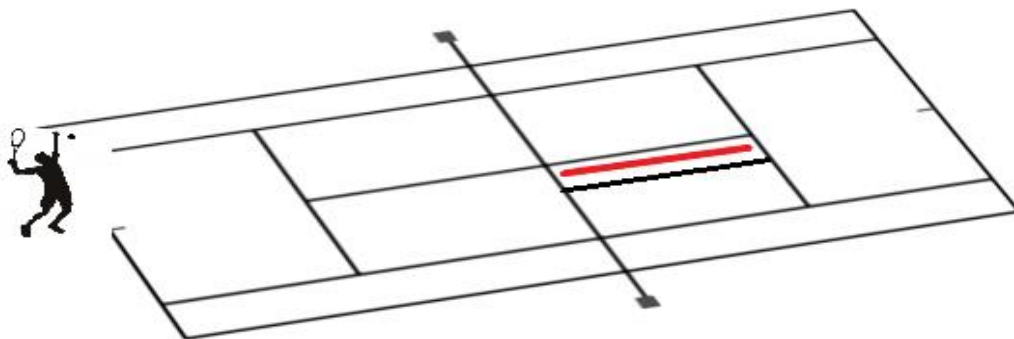


Figura 2.29. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului la “T”, din partea stângă

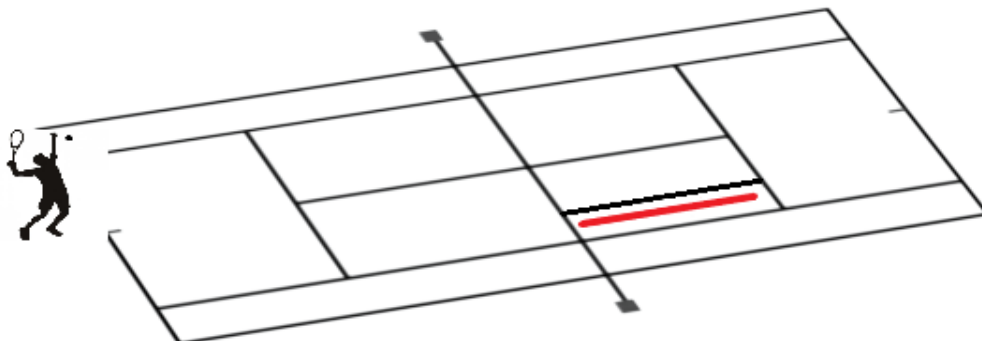


Figura 2.30. Model de exercițiu pentru exersarea serviciului la exterior, din partea stângă

În Figurile 2.27 – 2.30 sunt prezentate modele de exerciții tactice simple, din faza fixă a jocului de tenis. Jucătoarea, prin aceste exerciții își perfecționează execuția primului sau celui de al doilea servicii, pentru ca, la meciurile oficiale să aleagă cea mai bună variantă tactică de a porni punctul. Serviciile bune, executate spre exteriorul terenului, cu viteza și efectul dorit, împing adversara în afara terenului de joc, lăsând un spațiu mare, liber, în partea opusă, care poate fi folosit pentru a pune în dificultate adversara sau chiar pentru a finaliza punctul.

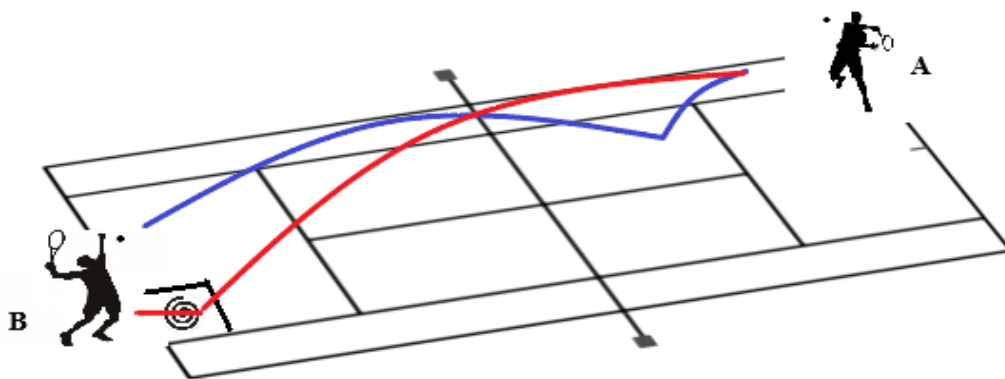


Figura 2.31. Model de exercițiu pentru exersarea returului pe diagonală, din partea dreaptă

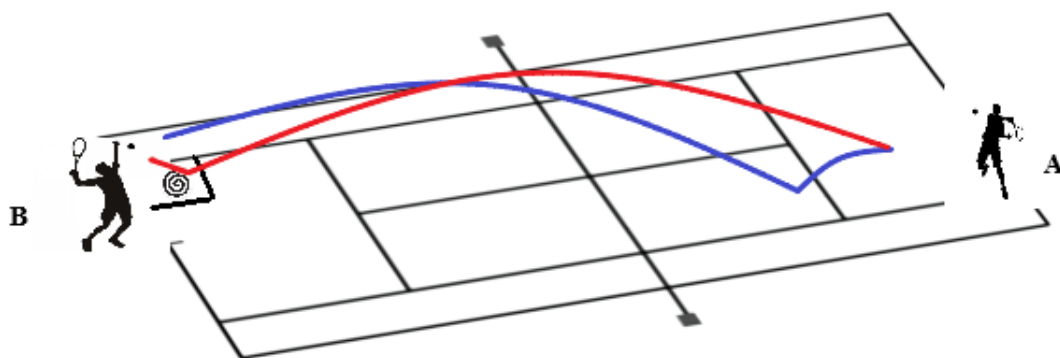


Figura 2.32. Model de exercițiu pentru exersarea returului pe diagonală, din partea stângă

În Figurile 2.31 – 2.32 se prezintă modele de exerciții pentru antrenarea și aprofundarea returului de servicii, pe diagonală, pentru a putea deschide punctul după un serviciu puternic sau plasat al adversarei. Returul pe diagonală face parte din faza fixă de joc, și este foarte des utilizat pentru a

câștiga timp pentru replasament în zona din mijlocul terenului, pregătind astfel schimbul de lovituri din timpul desfășurării punctului. Exercițiul este efectuat de jucătoarea A, jucătoarea B fiind în situația de cooperare.

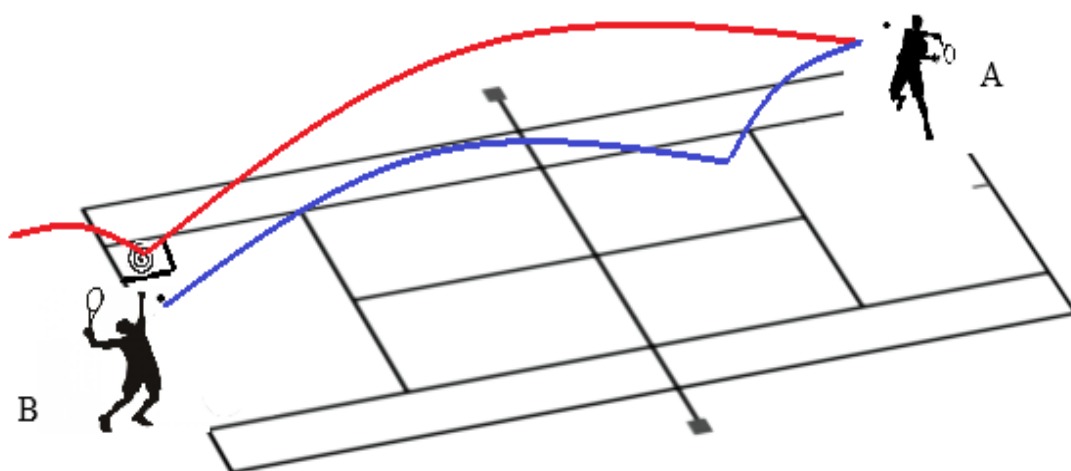


Figura 2.33. Model de exercițiu pentru exersarea returului lung de linie, din partea dreaptă

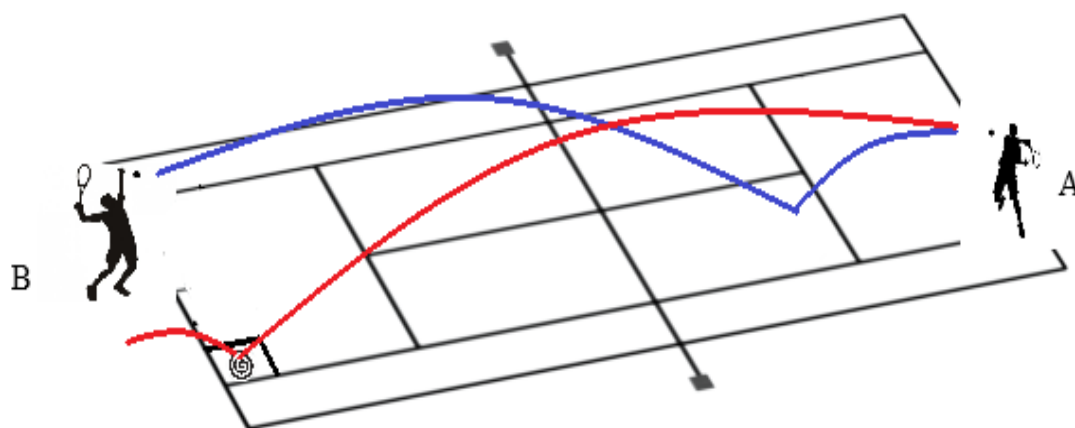


Figura 2.34. Model de exercițiu pentru exersarea returului lung de linie, din partea stângă

Returul lung de linie, prezentat ca model de exercițiu în Figurile 2.33 și 2.34, este folosit în cazul în care adversara execută un prim serviciu mai ușor sau are de dat al doilea serviciu. În această

situație, lovitura pe lung de linie, având cea mai scurtă distanță de parcurs, este utilizată pentru a surprinde, dând un timp foarte scurt de reacție, sau chiar de a finaliza punctul și se folosește foarte des în timpul meciurilor în care cealaltă sportivă are un serviciu slab. Exercițiul este efectuat de jucătoarea A, jucătoarea B este în situație de cooperare.

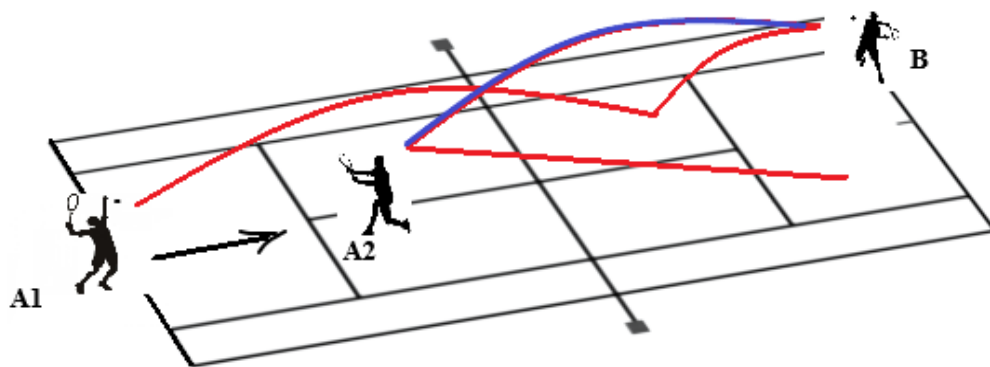


Figura 2.35. Model de exercițiu pentru exersarea acțiunii tactice service-vole, din partea dreaptă

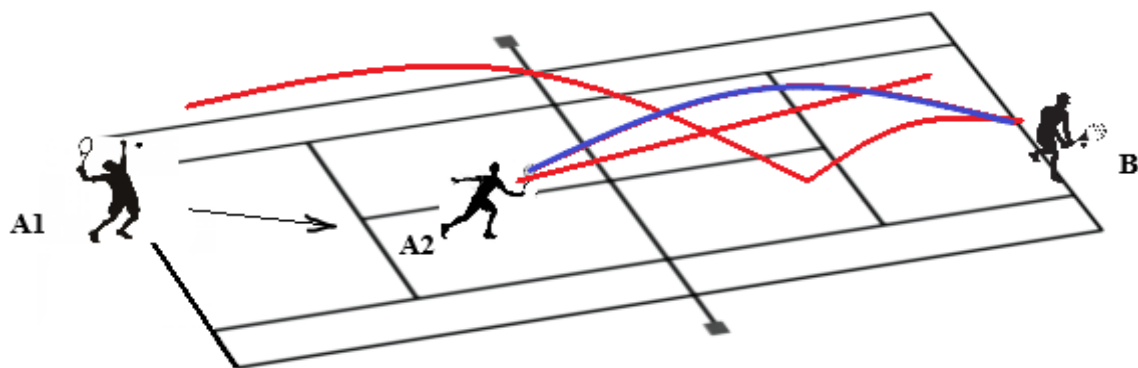


Figura 2.36. Model de exercițiu pentru exersarea acțiunii tactice service-vole, din partea stângă

Pentru exersarea acțiunii tactice “servici-vole” prezentăm modelele de exerciții din Figurile 2.35 și 2.36. Jucătoarea A, cea 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. Ea anunță dinainte unde servește, pentru ca jucătoarea B să poată returna unde este necesar. Exercițiul se efectuează în situație de colaborare între cele două sportive, pentru ca

întreg exercițiu să fie bine efectuat. În situații de joc pe puncte, tenismenele vor căuta să pună în dificultate adversara, abătându-se de la exercițiul tactic standard.

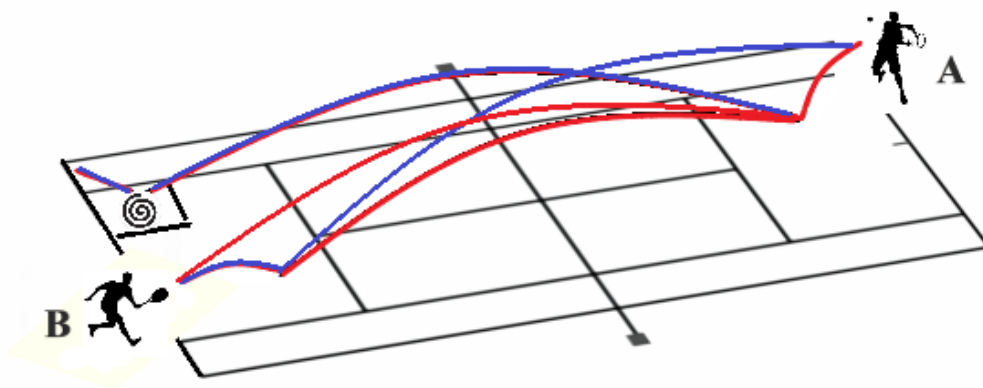


Figura 2.37. Model de exercițiu pentru exersarea schimbului de direcție, din lovituri pe diagonală, de pe partea dreaptă

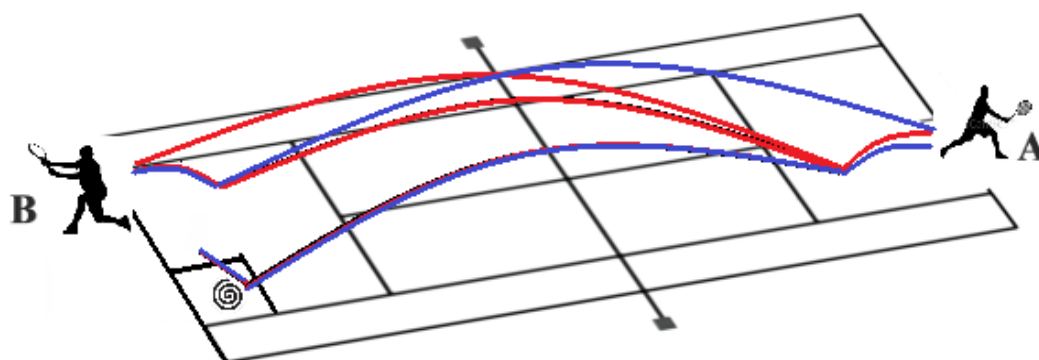


Figura 2.38. Model de exercițiu pentru exersarea schimbului de direcție, din lovituri pe diagonală, de pe partea stângă

În Figurile 2.37 și 2.38 prezentăm modele de exerciții din cadrul antrenamentului tactic, în care se lucrează la schimbarea de direcție a loviturii din jocul pe diagonală. Jucătoarele A și B joacă pe diagonală dreapta / stânga, un anumit număr de lovituri, apoi jucătoarea A, cea care efectuează exercițiul, schimbă direcția mingii printr-o lovitură trimisă către zona de țintă, la fiecare minge reușită ea primește un punct. Se joacă până la un anumit punctaj stabilit dinainte. Exercițiul se efectuează de către sportive în situație de colaborare.

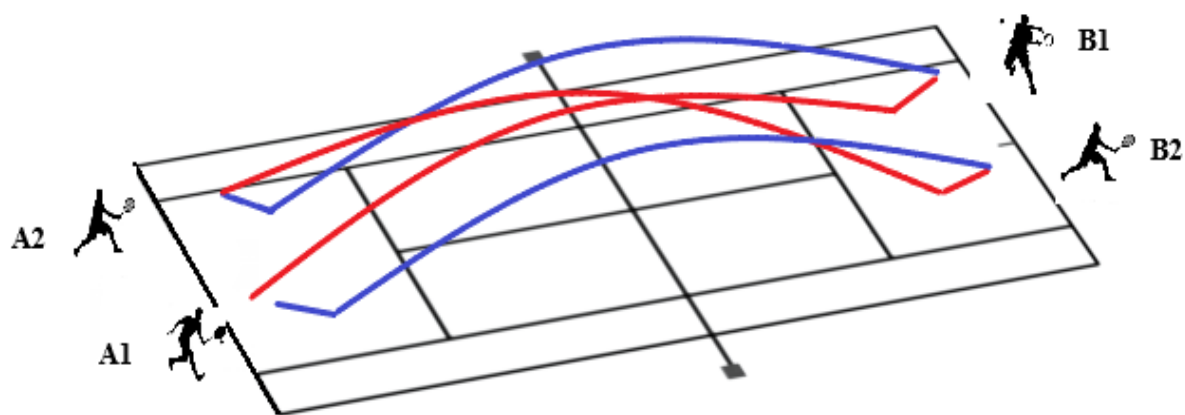


Figura 2.39. Model tactic de pregătire al tinerilor tenismeni, “optarul” pe diagonală

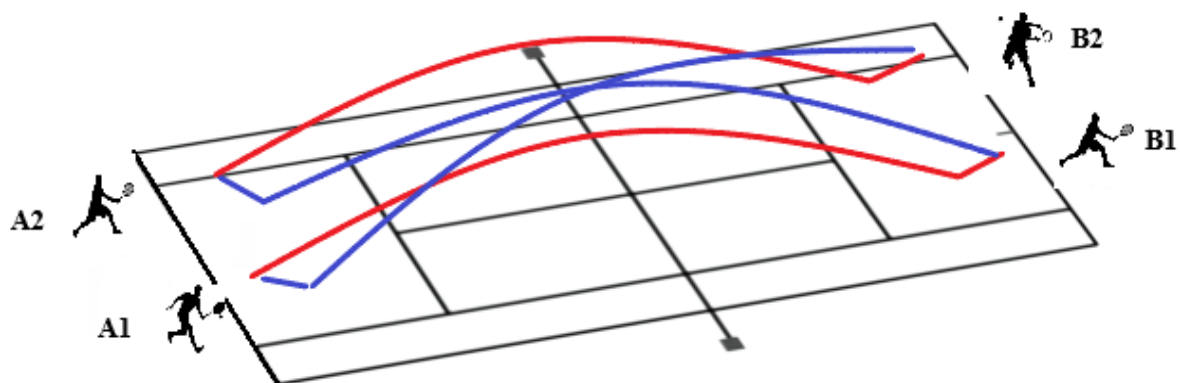


Figura 2.40. Model tactic de pregătire al tinerilor tenismeni, “optarul” pe lung de linie

“Optarul” este un model de exercițiu, explicat în Figurile 2.39 și 2.40, care are rolul tactic de poziționare și schimbare a direcției de joc continuu sau de menținere a direcției și traiectoriei mingii. Ambele jucătoare, 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. Jucătoarele execută această temă de joc în situație de colaborare.

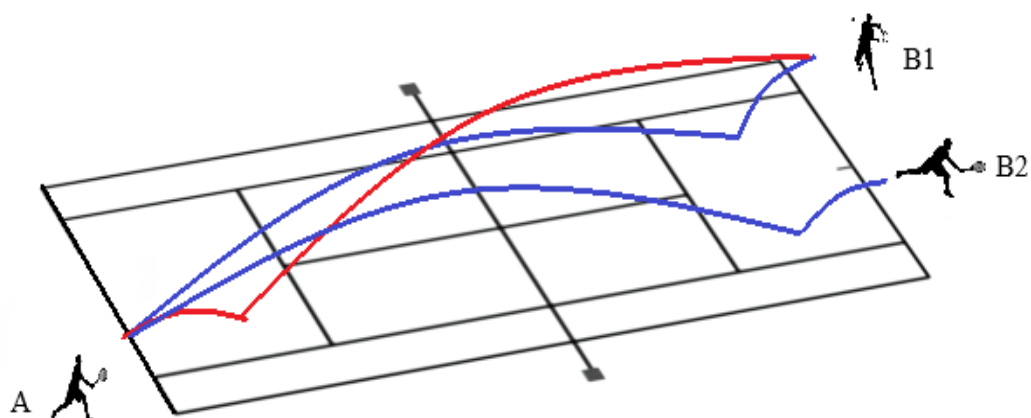


Figura 2.41. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea dreaptă

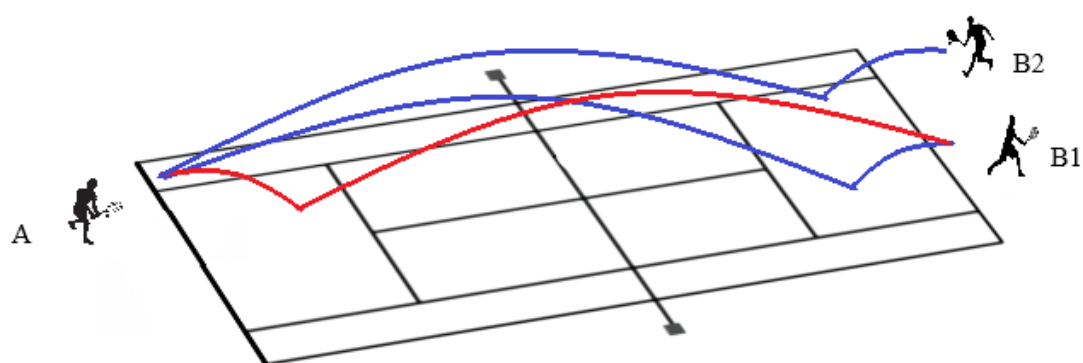


Figura 2.42. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea stângă

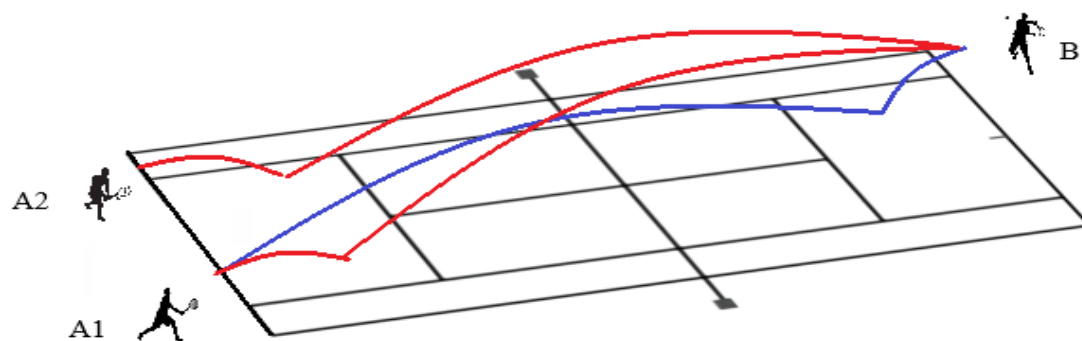


Figura 2.43. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea dreaptă

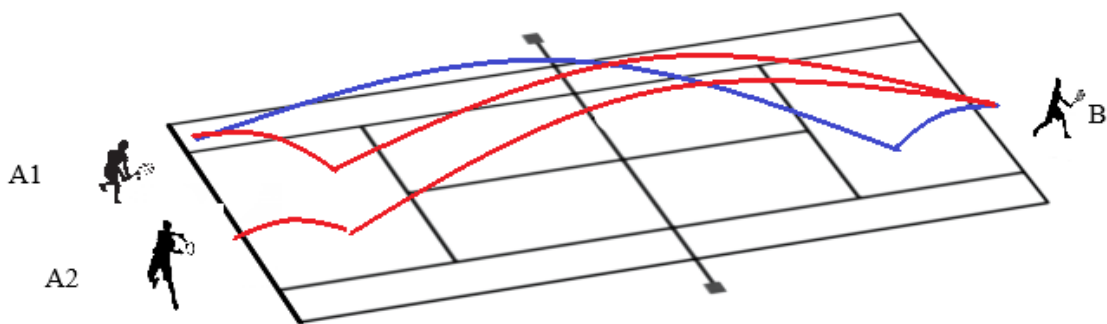


Figura 2.44. Model de acțiune tactică complexă cu deschiderea punctului prin schimbarea de direcție, din partea stângă

În Figurile numărul 2.41 – 2.44 sunt prezentate modele de exerciții pentru acțiunea tactică de schimbare a direcției de lovire de pe partea dreaptă sau stângă, pentru a putea mișca adversara și pentru a încerca înaintarea și câștigarea unei poziții cât mai aproape de linia de fund a terenului, pentru a putea ataca sau finaliza punctul. Jucătoarele A și B sunt în situații de colaborare până la efectuarea loviturilor date de exercițiu, apoi punctul de joacă liber.

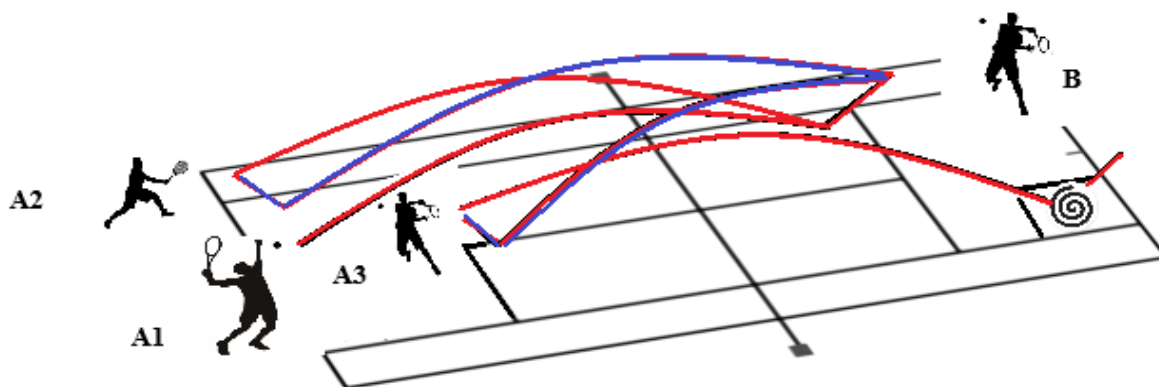


Figura 2.45. Model de acțiune tactică complexă, cu scop de finalizare a punctului, din interiorul terenului, spre partea stângă

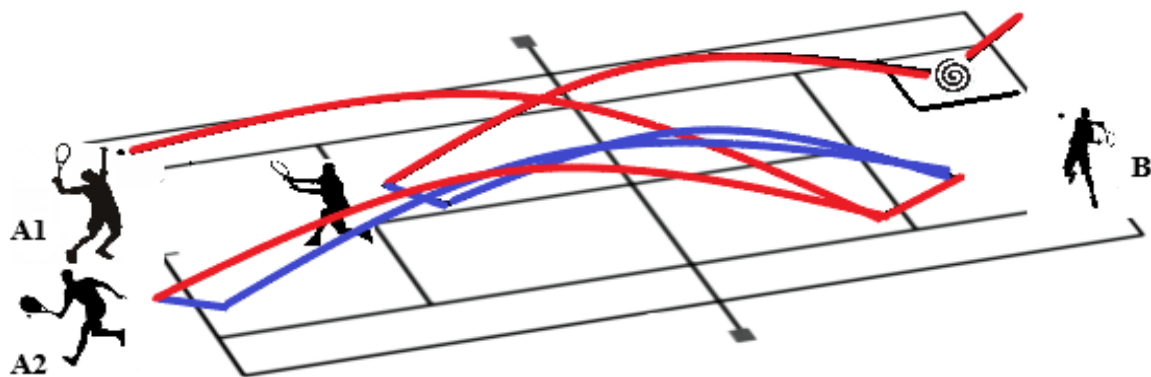


Figura 2.46. Model de acțiune tactică complexă, cu scop de finalizare a punctului din interiorul terenului, spre partea dreaptă

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 Figurile 2.45 și 2.46. Scurtarea sau finalizarea punctului este unul din realizările principale ale tacticii moderne în tenisul actual. Jucătoarea A începe punctul cu serviciul, apoi are o lovitură din spatele terenului, pe care trebuie s-o execute lung și înalt, pentru ca jucătoarea B să fie obligată să scurteze mingea, astfel jucătoarea A înaintază și execută o lovitură puternică spre terenul de țintă. Exercițiul se finalizează când jucătoarea A ajunge la numărul de execuții bune stabilite.

În concluzie la acest subcapitol menționăm faptul că modelele de exerciții și acțiuni tactice prezentate au fost aplicate pe scară largă în grupa experimentală, la toate etapele de pregătire, cu pondere mai mare în timpul microciclurilor precompetiționale, iar structurile tactice învățate au fost aplicate cu succes în cadrul competițiilor. Ca dovadă aplicării eficiente a modelelor menționate sunt rezultatele demonstrate de subiecții grupei experimentale la turneele din cadrul planului anual realizat. Rezultate majore s-au observat după jumătatea anului studiat de noi în această lucrare, datorită faptului ca tinerele tenismene au început să stăpânească din ce în ce mai bine posibilitățile și realizările tactice exersate la antrenamente.

2.6. Concluzii la capitolul 2

1. Analiza răspunsurilor primite de la cei o sută de specialiști, ce activează la cluburi și centre de copii și juniori, la chestionarul utilizat, din cadrul sondajului sociologic desfășurat, ne-a permis să arătăm rolul și importanța pregătirii tactice a tenismenilor juniori. Acest fapt îi conferă un loc

însemnat în cadrul ciclului anual de antrenament prin dozarea corespunzătoare a modelelor de exerciții în cadrul lecțiilor specifice. S-a evidențiat faptul că 66% din cei întrebați au răspuns că tactica este foarte eficientă într-un meci oficial de tenis, 34% au răspuns că este eficientă, deci toți cei chestionați au considerat că tactica este unul din principalii factori ai succesului în timpul unei competiții, de aceea, putem concluziona că există o strânsă legătura între tactică și celelalte componente ale antrenamentului sportiv, în tenis.

2. Pentru stabilirea conținutului ciclurilor de antrenament, a pregătirii individuale, care au ca scop corectarea deficiențelor și lipsurilor tehnice, învățarea și îmbunătățirea acțiunilor tactice, analiza jucătoarelor în meciurile oficiale are un rol foarte important. S-au întocmit fișe de observație care conțin toate fazele jocului, pentru o cât mai bună acoperire a observației jocului sportivei. În urma folosirii modelelor de exerciții tactice din antrenamente, în meciurile supuse analizei, din totalul punctelor jucate 2614, numărul celor câștigate a fost de 1401, iar din numărul punctelor pierdute, 462 au fost greșeli neforțate, făcute de sportive din încercarea de a menține planul tactic de joc. Aceste date din fișele de observație, pe lângă cele prezentate în lucrare, ne permit modelarea antrenamentului de pregătire tactică, pentru îmbunătățirea acestor cifre pe viitor.

3. Din colectarea și interpretarea datelor inițiale ale testării fizice, se observă o omogenitate crescută a eșantionului de subiecți aleși pentru cercetarea de față. La „hexagon” au reieșit valori medii de 8,45 secunde pentru grupa martor și 8,34 secunde pentru grupa experiment, la „evantai” valorile medii ale întregului grup experimental, sunt foarte apropiate, astfel grupa martor a realizat 18,81 secunde, iar cea experiment 18,78 secunde, la proba de alergare de viteză pe distanța de 10 metri, înregistrările au arătat o apropiere foarte mare între sportive astfel grupa martor are ca valori medii timpul de 2,02 secunde, iar grupa experiment 2,03 secunde. Astfel, reținem concluzia că la vârsta subiecților din cercetarea de față, pregătirea fizică generală a fost baza de pornire către pregătirea fizică specifică tenisului, care trebuie să ocupe un timp important în antrenament și să cuprindă toate calitățile motrice de bază, în toate formele lor de manifestare, dar și combinațiile acestora adaptate la cerințele jocului de tenis.

4. O consecință a observației continue, a analizei fișelor de observație din meciurile oficiale și a indicilor pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, ne permite să elaborăm câteva modele și structuri de exerciții orientate spre pregătirea tactică a tinerelor tenismene în diferite perioade de pregătire din ciclul anual de antrenament. Rezultatele cu privire la raportul dintre totalul punctelor în care au servit jucătoarele înregistrate și reușita primului sau celui de-al doilea serviciu au fost 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 servici 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 sportivelor la vârsta de 14 ani, ele bazându-se pe un servici cu mult control și siguranță. Procentajul celui de-al doilea servici este de 38,1%, unul redus, din cauza procentajului crescut la primul servici. În această ordine de idei, putem trage concluzia că, metodele de observație și înregistrare a rezultatelor meciurilor oficiale sunt o permanentă sursă de informații utile pentru întocmirea modelului de pregătire pentru perfecționarea tacticii și implementarea stilului individual de joc, în cadrul lecțiilor de antrenament, din diferite etape ale planului anual de pregătire.

3. DEMERS EXPERIMENTAL AL PREGĂTIRII TACTICE A TENISMENELOR JUNIOARE ÎN CADRUL UNUI CICLU ANUAL DE ANTRENAMENT

3.1. Program de pregătire tactică a tenismenelor junioare pe durata unui an competițional

În contextul argumentelor aduse în subcapitolul 2.5, 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 Tenis Club București în turneele naționale din calendarul Federației Române de tenis, competițiile internaționale sub egida Tennis Europe și International Tennis Federation. Modelarea procesului de instruire s-a desfășurat în strânsă legătură cu coordonatorul metodic al Tenis Club București.

Sarcinile care au fost propuse în cadrul pregătirii sportivelor au vizat un singur scop, pregătirea viitoarelor jucătoare de performanță la toate compartimentele prevăzute de teoria și metodică antrenamentului sportiv, cu accent pe pregătirea lor tactică.

În procesul pregătirii au fost realizate următoarele obiective:

1. Întărirea sănătății și sporirea nivelului de pregătire generală și specifică;
2. Dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice de bază și creșterea caracteristicilor psihofiziologice;
3. Învățarea, consolidarea și perfecționarea tehnicii jocului de tenis;
4. Sporirea eficacității și a calității jocului prin învățarea, consolidarea unor procedee tehnice noi, precum și perfecționarea deprinderilor tehnice învățate anterior, necesare realizării cu succes a tuturor fazelor, fixă și cea de joc, în tenis;
5. Învățarea, îmbunătățirea și perfecționarea tacticii jocului de simplu și dublu prin utilizarea mijloacelor tehnico-tactice specifice jocului de tenis;
6. Dezvoltarea priceperilor și deprinderilor specifice jocului de tenis a tinerelor jucătoare în condiții de joc;
7. Aplicarea metodelor de pregătire moderne, folosite în tenisul actual;
8. Îndeplinirea normelor de control conform cerințelor;
9. Formarea interesului pentru practicarea tenisului de performanță;
10. Educarea unor trăsături de personalitate (stăpânirea de sine, voința, motivația, sociabilitatea și cooperarea, fair-play);

11. Participarea la competițiile interne și internaționale, din cadrul ciclului anual.

Pregătirea tinerelor jucătoare s-a bazat pe dezvoltarea tuturor celor enumerate de mai sus, în formarea obiectivelor, alegerea mijloacelor și metodelor pentru toți participanții, respectând cerințele abordării diferențiate și ale analizei particularităților subiecților.

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 nivelul indicatorilor de bază ai pregătirii fizice a jucătoarelor. Pentru început, au fost analizate programe alternative ale școlilor sportive, cluburilor private, după care s-a ținut cont de rezultatele cercetărilor proprii și s-au stabilit conținuturile dominante și modelele de antrenament care determină pregătirea polivalentă a sportivelor și cea tactică în special.

În opinia noastră, caracteristica prioritară pentru pregătirea fizică, este dezvoltarea vitezei în regim de rezistență, apoi calitățile forță-viteză, rapiditate, capacitatea de muncă aerobă și pregătirea fizică generală, rezistența generală, toate necesare pentru obținerea unor performanțe notabile, toate acestea rezultate din specificul jocului de tenis actual.

Formularea obiectivelor de antrenament și stabilirea intensității efortului s-a efectuat în conformitate cu recomandările oferite de literatura științifico-metodică și de specialitate [17, 21, 57, 83, 104, 112, 131, 165], în urma studierii opiniilor specialiștilor din domeniu pe baza chestionarului efectuat dar și în urma experienței dobândite de-a lungul anilor de antrenorat. O atenție deosebită s-a acordat recomandărilor și sarcinilor de planificare în perioadele competiționale, ele fiind cele mai numeroase, având 23 de săptămâni, dar și cele mai complexe din toate punctele de vedere.

În conformitate cu programul elaborat de noi fiecare oră teoretică, metodică, ședință de observație sau lecție practică, a avut un caracter complex, incluzând diferite componente din pregătirea specială a tinerelor jucătoare. Tendința de bază a programei cu conținut adaptat folosită, a constat în atingerea unui nivel înalt al jocului practicat, în baza sporirii stadiului de pregătire tactică, atât de necesară în atingerea unui nivel ridicat de performanță.

În această ordine de idei, pentru realizarea obiectivelor specifice pregătirii tactice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare, în Tabelul 3.1 este repartizat volumul de ore pentru pregătirea sportivelor conform timpului alocat fiecăreia în parte, în cadrul ciclului anual de antrenament. În baza documentelor elaborate de „Colegiul Național al Antrenorilor din România” ce asigură organizarea și desfășurarea procesului de pregătire a sportivilor pentru această categorie de vârstă, precum și planului anual de pregătire, numărul recomandat de săptămâni este de 53.

Tabelul 3.1. Repartizarea volumului experimental al componentelor pregătirii tinerilor tenismeni
într-un ciclu anual de antrenament

<i>Nr. crt.</i>	<i>Conținutul pregătirii</i>	<i>№ de ore</i>
1.	Pregătirea teoretică	24
2.	Pregătirea fizică generală	64
3.	Pregătirea fizică specifică	173
4.	Pregătirea tehnică	173
5.	Pregătirea tactică	94
6.	Pregătirea psihologică	28
7.	Individualizare	86
8.	Meciuri oficiale	116
9.	Meciuri de pregătire	52
10.	Testarea normelor de control	4
11.	Controlul medical	4
TOTAL		818

Repartizarea lunară a orelor conform componentelor pregătirii tinerelor tenismene într-un ciclu anual este prezentată în Tabelul 3.2. 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 începutul planului anual, pregătirea fizică va predomina în timp și conținut, ca, în următoarele 11 luni, numărul de ore ce se atribuie pregătirii tehnice și tactice să se mărească, fără a se omite pregătirea fizică.

La această vârstă, componenta tehnică încă are un rol important în pregătirea tenismenelor, 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 3.2 constatăm că pregătirii tactice în ciclu anual de antrenament al junioarelor, conform programei elaborate, i se atribuie 94 de ore destinate numai și numai acestei pregătiri, ceea ce constituie 11,5% din volumul total de ore.

Tabelul 3.2. Repartizarea lunară a orelor de antrenament, conform componentelor experimentale ale pregătirii tinerelor tenismene 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	
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

La acestea se adaugă și 50% din timpul antrenamentelor în care se face individualizarea. Apoi, în acest calcul mai intră și meciurile de pregătire și, bineînțeles și meciurile 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 tenismenelor junioare într-un ciclu anual de antrenament.

Ponderea componentelor pregătirii prezentată în Figura 3.1, ne permite să constatăm că pregătirea tactică din timpul antrenamentelor propriu-zise, la care se adaugă și componenta ei din meciurile oficiale și de verificare, ocupă o „felie” importantă, respectiv 37% din totalitatea pregătirii dintr-un ciclu anual de antrenament. Acest fapt demonstrează încă odată, importanța tacticii în jocul de tenis actual și faptul că procesul de pregătire presupune alocarea timpului necesar desfășurării cu succes a modelului de antrenament și a modelelor de lecție propus, studiat și experimentat cu succes de noi, în această lucrare.

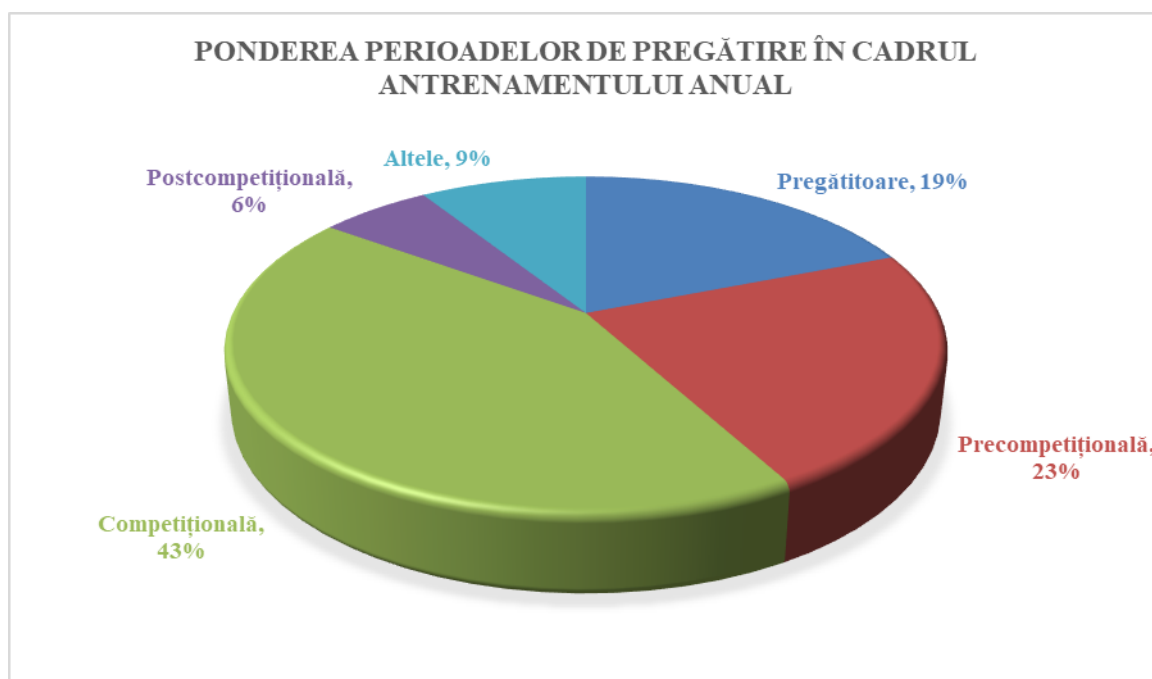


Figura 3.2. Ponderea perioadelor de pregătire în cadrul ciclului anual de antrenament

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.

Ca rezultat al stabilirii planului anual, în Tabelele 3.4 și 3.5, sunt prezentate date privind numărul de lecții de antrenament din programul de pregătire al jucătoarelor și durata lor, într-un ciclu săptămânal, pe perioada școlii și în vacanțe. Aici sunt evidențiate doar antrenamentele de tenis și cele de pregătire fizică. După cum se observă, zilele de marți și joi, indiferent de școală sau vacanță, sunt rezervate antrenamentelor individualizate, necesare la această vârstă pentru a aprofunda procedeele tehnice și unele scheme tactice. În timpul școlii acesta are o durată de 1,5 ore, iar în vacanță de o oră, pentru că este al doilea antrenament al zilei. Pregătirea fizică, generală sau specifică are o oră în fiecare zi a săptămânii. Duminica, în perioadele fără turneu, este zi de odihnă.

Tabelul 3.4. Repartizarea lecțiilor în ciclul săptămânal de pregătire a jucătoarelor în timpul scolii, în perioadele fără turneu

Indicii	ZILELE SĂPTĂMÂNII						
	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
Numărul de antrenamente	1	ind	1	ind	1	1	
Durata, ore	3	2,5	3	2,5	3	3	

Tabelul 3.5. Repartizarea lecțiilor în ciclul săptămânal de pregătire a jucătoarelor în timpul vacanței, în perioadele fără turneu

Indicii	ZILELE SĂPTĂMÂNII						
	<i>Luni</i>	<i>Marți</i>	<i>Miercuri</i>	<i>Joi</i>	<i>Vineri</i>	<i>Sâmbătă</i>	<i>Duminică</i>
Numărul de antrenamente	2	1+ind	2	1+ind	2	1	
Durata, ore	5	4	5	4	5	3	

Cercetarea de față a avut loc în perioada 1 noiembrie 2014 – 31 octombrie 2015, de-a lungul unui an competițional foarte încărcat. În acesta au fost 5 etape pregătitoare, a 10 săptămâni după cum urmează: 17 noiembrie – 30 noiembrie 2014, 22 decembrie 2014 – 4 ianuarie 2015, 9 – 15 martie 2015, 27 aprilie – 10 mai 2015, 1 – 7 iunie 2015 și 20 iulie – 2 august 2015.

Etapele precompetiționale au fost în număr de 12, având 12 săptămâni, astfel: 1 – 7 decembrie 2014, 5 – 11 ianuarie 2015, 2 – 8 februarie 2015, 23 februarie – 1 martie 2015, 16 – 22 martie 2015, 6 – 12 aprilie 2015, 11 – 17 mai 2015, 8 – 14 iunie 2015, 3 – 9 august 2015, 25 – 30 august 2015, 7 – 13 septembrie 2015 și 5 – 11 octombrie 2015.

Etapele competiționale au fost întâlnite de 12 ori în planul anual de pregătire, adunând un număr de 23 de săptămâni: 8 – 21 decembrie 2014, 12 - 25 ianuarie 2015, 9 – 22 februarie 2015, 2 – 8 martie 2015, 23 martie – 5 aprilie 2015, 13 – 19 aprilie 2015, 18 – 31 mai 2015, 15 iunie – 5 iulie 2015, 10 - 23 august 2015, 31 august – 6 septembrie 2015, 14 septembrie – 4 octombrie 2015 și 12 – 25 octombrie 2015.

Etapele postcompetiționale au fost trei, deci 3 săptămâni, fiecare încadrată după o perioadă competițională mai lungă: 26 ianuarie – 1 februarie 2015, 20 – 26 aprilie 2015 și 26 octombrie – 1 noiembrie 2015.

Luna	Noiembrie	Decembrie	Ianuarie	Februarie	Martie	Aprilie	Mai	Iunie	Iulie	August	Septembrie	Octombrie	
Înc. săpt.	3	10	17	24	1	8	15	22	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
Calendar Competitional / Pregătire / Refacere	CANTONAMENT POIANA BRAȘOV 4-15												
	TROFEUL ARCIUL DE TRIUMF												
	CUPA DINAMO BABOLAT												
	CAMPIONATUL NAȚIONAL DE IARNA U14 - BUC												
	CAMPIONATUL NAȚIONAL DE IARNA U14 - BUC												
SIMPLU													
DUBLU													
Suprafața		Z	Z		Z	Z		Z	H	H	H	H	
Testări		X											
Nr. săpt.	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4
Metode și mijloace specifice / Microcicluri de pregătire													
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	
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	
Fizic	Viteză	X	X	X	X	X		X	X		X	X	
	Rezistență	X	X	X			X	X	X		X	X	
	Forță	X	X	X			X	X	X		X	X	
	Agilitate	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
	V-R	X	X	X	X		X	X	X		X	X	
	Refacere	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	
Siholog													
aptamania	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4

11

- VACANTĂ

La aceste etape se adaugă două săptămâni de pregătire fizică centralizată, în cantonamentul de la Poiana Braşov din perioada 4 – 15 noiembrie 2014 şi cele două săptămâni de vacanţă din 6 – 19 iulie 2015.

În tenis, ca în mai toate sporturile, ciclul anual de antrenament cuprinde, după cum au fost prezentate în Figura 3.3, în planul nostru de pregătire, următoarele perioade de pregătire: pregătitoare, precompetițională, competițională și postcompetițională.

În conformitate cu direcțiile cercetării noastre fiecare perioadă are obiectivele și caracteristicile sale, existând o strânsă relație între ele, planul de pregătire, accidentări și calendarul competițional. Este necesar să se țină cont de specificul jocului de tenis, în care perioada pregătitoare propriu zisă, are o durată mai scurtă în cadrul lunilor de pregătire, decât la alte sporturi, dar este găsită mai des în planul anual, datorită celei competiționale, care este împărțită pe perioade mai mari sau mai mici, în funcție de turneele de obiectiv și de pregătire stabilite.

Perioada pregătitoare este consacrată, în primul rând, unei pregătiri de bază, în scopul realizării unei pregătiri fizice optime. În această perioadă, componentele antrenamentului au următoarea pondere astfel: pregătirea fizică generală - 35%; pregătirea fizică specifică - 20%; pregătirea tehnică - 30%; pregătirea tactică - 15%. Antrenamentele de tenis nu au o intensitate ridicată, ele au ca scop menținerea și îmbunătățirea jocului, și consolidarea tehnicii pentru toate loviturile de bază. Pe cât posibil, dacă timpul permite, volumul antrenamentelor să fie mai crescut.

În perioada precompetițională, este căutată instalarea formei sportive prin dezvoltarea capacităților motrice specifice tenisului, prin perfecționarea pregătirii tehnice, dar și tactice, cu accent pe schemele și structurile de lovituri care vor fi aplicate în joc, dar nu în ultimul rând prin pregătirea psihologică specială de concurs. Pentru pregătirea specială pentru un turneu, se folosesc modele tactice corespunzătoare, atât în cadrul antrenamentelor colective, cât și al celor individualizate și se caută punerea lor în practică în meciurile de pregătire, care au un rol important la finalul acestei perioade de pregătire. Mijloacele tehnice, dar și modelele tactice se folosesc în condiții apropiate de joc și în condiții de joc.

Perioada competițională are în tenis o specificitate aparte, având în vedere problemele legate, la unele participări, unde sunt necesare deplasări pe distanțe mai lungi și de adaptarea cu locul sau fusul orar unde se desfășoară turneul. Meciurile oficiale importante, fiind numeroase, s-a participat la un număr de 23 de turnee, solicitările competiționale la nivel de efort maxim, 85-90%, determină o abordare precisă a planificării antrenamentelor în această perioadă, de aceea este necesară o urmare exactă a modelelor tactice stabilite la nivel de plan anual de pregătire. În această ordine de idei, se urmărește menținerea capacității competiționale a jucătoarelor la cel mai ridicat nivel și, pe cât este posibil sporirea acesteia, creșterea omogenității echipei, pentru turneele în care se găsesc probele de dublu, sau chiar competiții pe echipe, abordarea specială pentru unele turnee foarte

importante, efectuarea unor pregătiri speciale cu jucătoarele loturilor reprezentative, în vederea realizării de către acestea a unor performanțe internaționale, menținerea gradului bun de sănătate a tuturor sportivelor.

În perioada postcompetițională se urmărește refacerea capacității de efort, pentru începerea unui nou ciclu de pregătire, cu asigurarea odihnei necesare. Odihna activă din această perioadă se realizează prin scăderea efortului față de nivelul din perioada competițională, eliminarea oboselii fizice și psihice, menținerea indicilor de pregătire tehnico-tactică și chiar se caută ieșirea controlată din forma sportivă printr-o îndepărtare de terenul de tenis și practicarea sporturilor complementare. Durata acestei perioade este influențată de nivelul de pregătire al jucătoarelor, de stadiul în care se află, precum și de următoarele concursuri planificate în calendarul de turnee al fiecărei jucătoare. Aceasta, după cum se observă în planul anual nu este mai mare de 1 săptămână. Metodele și mijloacele folosite în antrenamente se vor schimba, dar vor fi orientate spre menținerea capacității fizice a jucătoarelor, permițând desfășurarea la un nivel optim a perioadei de tranziție. Antrenamentele sunt îndreptate spre dezvoltarea calităților fizice generale și specifice, aceasta reprezintă practicarea diferitelor jocuri sportive, restul timpului se atribuie pregătirii de viteză-forță (până la 25%), sporirii rezistenței speciale (până la 15%) și a rezistenței generale (până la 10%).

În programa experimentală este concretizat conținutul pregătirii teoretice și însușirii materialului sub formă de lecții de sine stătătoare, discuții individuale, seminare și ore de vizionare video a meciurilor oferite ca exemplu. Compartimentul teoretic al programei include majoritatea subiectelor care se discută la seminarele organizate și desfășurate de către antrenorii responsabili de acest lucru din cadrul Tenis Club București. În timpul orelor teoretico-metodice sunt folosite pe larg mijloacele tehnice de instruire, înregistrări din meciurile proprii, vizionarea de meciuri sau secvențe din meciurile marilor jucători, prezentarea video a anumitor antrenamente sau teme de antrenament, efectuate de anumiți antrenori cu jucătorii lor, pentru evidențierea unor aspecte tehnice, tactice sau fizice.

În cadrul ciclurilor de pregătire, în funcție de particularitățile fiecărei jucătoare în parte, de nevoile și nivelul de joc, sunt date anumite direcții de dezvoltare tehnice și tactice care trebuie urmărite și introduse în lecțiile de antrenament.

Pentru îmbunătățirea indicilor pregătirii tehnice, în conformitate cu planul anual de pregătire elaborat de noi, am folosit următoarele procedee tehnice de lovire a mingii:

- ✚ execuția loviturii de dreapta și de rever, de pe loc și din deplasare;
- ✚ execuția serviciului ;

- + execuția loviturilor din interiorul terenului cu dreapta și reverul;
- + execuția loviturilor de lângă fileu, voleul și smeciul;
- + execuția loviturilor speciale, demivoleul, voleul lift, scurta ;
- + execuția returului de servici.

În conformitate cu scopul și obiectivele pregătirii tactice la etapa respectivă a cercetării, am folosit următoarele acțiuni tactice pentru faza fixă de joc:

- + serviciul executat cu plasamentul dorit al mingii;
- + serviciul urmat de venirea la fileu;
- + returul serviciului unu;
- + returul serviciului doi, dintr-o zonă mai avansată;
- + returul serviciului doi urmat de venirea la fileu;

Acțiuni tactice folosite în timpul schimbului de lovituri:

+ loviturile pe diagonala terenului, cu traiectorii mai spre interiorul sau spre exteriorul terenului de joc;

- + schimbarea de direcție;
- + alternarea ritmului de joc;
- + alternarea înălțimii mingii;
- + alternarea lungimii mingii;
- + alternarea efectului folosit la lovirea mingii;
- + pregătirea atacului la fileu;
- + atacul, urmat de venirea la fileu;
- + finalizarea punctului cu diferite procedee
- + evitarea atacului adversarului prin realizarea unui contraatac susținut
- + contracararea atacului adversarului cu passing-uri sau loburi

Conținutul pregătirii tehnico-tactice a tenismenelor într-un ciclu anual de antrenament a fost orientat spre consolidarea priceperilor și deprinderilor speciale, caracteristice activității jocului de tenis. Obiectivele pregătirii tehnico-tactice constau în instruirea tinerelor jucătoare de a se deplasa corect pe teren prin procedeele specifice jocului de tenis, diferite tipuri de pași, alunecări, sărituri mici, de a putea realiza execuțiile dorite din toate părțile terenului, din poziții comode sau incomode, stabile și instabile și de a trimite mingea tot timpul pe direcțiile necesare, cu forță și viteză pentru a forța adversara să greșească sau să ofere o oportunitate de atac sau de finalizare a punctului. Mijloacele pregătirii tehnico-tactice sunt exerciții apropiate de modelele utilizate și folosite în

timpul jocului oficial. Modelarea pregătirii tehnico-tactice este bazată pe desfășurarea antrenamentelor ce se caracterizează prin îndeplinirea repetată a sarcinilor de către tinerele tenismene, ducând spre automatism. Mijloacele de bază sunt modelele de exerciții orientate spre dezvoltarea calităților motrice speciale, spre însușirea elementelor și a procedeele tehnico-tactice, care se combină cu exerciții pentru dezvoltarea principalelor calități, diferite combinații de îndeplinire a acestor elemente și procedee tehnico-tactice.

Un compartiment aparte al pregătirii tehnico-tactice este meciul, indiferent că este cu o anumită temă dată înainte, sau simplu, de verificare. În procesul de antrenament, tinerele tenismene își perfecționează deprinderile și priceperile de joc acumulate, modelând diferite situații care se întâlnesc în timpul jocului. S-au organizat jocuri de verificare, meciuri cu participarea jucătorilor de diferite vârste, sexe, categorii și nivel sportiv.

De asemenea, s-au folosit materiale scrise și video, puse la dispoziție de către Federația Română de Tenis și de Federația Internațională de Tenis. Un rol important în perfecționarea pregătirii sportive a tinerelor tenismene, a constituit-o analiza propriei prestații la meciuri, care a contribuit vădit la corectarea greșelilor apărute pe parcursul desfășurării jocului. S-a insistat ca procedeele tehnice să aibă cursivitate, viteză, forță, să fie efectuate eficient în timp, să aibă coordonare, precizie, mobilitate.

Pentru o mai bună consolidare a tehnicii am aplicat anumite strategii de simplificare, care se adresează în special reducerii solicitărilor coordinative, condiționale sau senzoriale, ce pot apărea în cadrul executării unor elemente sau procedee tehnice cu grad de dificultate crescut, cum ar fi retragerea mai scurtă a rachetei la mingiile mai rapide, lovirea mingii în poziția deschisă a corpului la mingiile care sunt mai departe. Mijloacele ce stau la baza consolidării acțiunilor tactice constau din modele de exerciții cu polistrukturi, care se vor regăsi în joc, în care se urmărește aplicarea și îmbinarea lor eficientă în timpul fazelor de joc fix și de desfășurare a punctului, aplicarea unor combinații tactice, precum și luarea unor decizii rapide, corecte, eficiente, în funcție de faza de joc întâlnită.

Pregătirea psihologică ocupă un loc important alături de ceilalți factori ai antrenamentului, fiind condiționată și condiționând la rândul său pregătirea fizică și tehnico-tactică a sportivelor, având ca obiective:

- ✚ formarea coordonatelor de timp ale mișcării: ritm, tempou, durată, elemente ce conferă eficiența mișcării;
- ✚ dezvoltarea lateralității și a armoniei laterale;

- ✚ dezvoltarea calităților atenției, memoriei, a aspectelor intuitive ale gândirii, creativității (motrice);

- ✚ deprinderea unor formule de motivare pe parcursul unui meci, indiferent de cursul acestuia;

- ✚ dezvoltarea capacității de a controla emoțiile și de a le folosi în mod pozitiv;

- ✚ înțelegerea schimbărilor din totalitatea individului pe parcursul acestei perioade de dezvoltare respective vârstei.

Pregătirea psihologică, cuprinsă în cadrul planului anual de antrenament propus de noi, a cuprins un ansamblu de măsuri generale și specifice, care urmăreau să dezvolte acele aspecte ale vieții psihice care sunt solicitate de activitatea sportivă, făcându-le pe tinerele tenismene capabile să obțină progrese însemnate și performanțe maxime în competiții. Principalele direcții cărora li s-a acordat atenție au fost educarea spiritului de observație, educarea percepțiilor specializate, educarea calităților atenției, concentrării, educarea calităților gândirii, însușirea cunoștințelor teoretice și tactice, educarea imaginației și creativității, controlul emoțiilor, educarea motivațională.

Mijloacele de realizare a acestor scopuri, folosite în orele destinate pregătirii psihologice au fost exerciții de concentrare, jocuri de atenție cu obiecte portative, jocuri cu mingi de diferite mărimi, jocuri de mișcare cu elemente multiple, studierea mișcărilor proprii în oglindă, analiza video a jocului propriu, studierea jocului celorlalte tenismene, analiza greșelilor proprii, analiza execuției altora, antrenamente în condiții variate, antrenamente cu public, compararea rezultatelor proprii cu rezultatele altor jucătoare, vizionarea unor spectacole, analiza comportamentului sportivilor/sportivelor din elita mondială, sarcini concrete în activitate, cu controlul și analiza critică a nivelului de realizare, răspundere personală în realizarea sarcinilor, educarea capacității și a obișnuinței de a-și analiza critic propria activitate, antrenamente în condiții îngreunate, punerea în diferite situații în care trebuie să ia singure decizii, furnizarea unor informații suplimentare cu privire la meci, exerciții pe suprafețe delimitate a terenului, în cadrul antrenamentului, exerciții cu modificarea ritmului și a tempoului la semnal vizual sau acustic, analiza propriei execuții.

Cunoașterea particularităților psihice ale tinerelor tenismene și măsura în care acestea corespund cu solicitările generale ale jocului de tenis, este absolut necesară.

Elementul principal care confirmă eficacitatea componentelor jocului, verificarea modelelor de pregătire propuse, care dă posibilitatea de a evidenția direcțiile și tendințele de dezvoltare viitoare, este evaluarea. Aceasta se face la intervale regulate, prin probe de control sau prin fișele de observație de la meciurile din cadrul competițiilor.

Analiza stării de sănătate se desfășoară conform normelor în vigoare și este reprezentată de controlul medical periodic, odată la 6 luni, la Centrul Național de Medicină Sportivă.

În conformitate cu structura și conținutul programei de pregătire elaborate la această etapă a cercetării vom aplica și argumenta experimental, eficiența modelelor de pregătire tactică asupra subiecților cuprinși în cercetare.

3.2. Validarea experimentală a Programului de pregătire tactică a tenismenelor junioare pe durata unui an competițional

Pentru a determina legătura și influența modelelor de pregătire tactică a tenismenelor junioare în ciclul anual de antrenament asupra indicilor pregătirii fizice, în această etapă a cercetării, am realizat o testare fizică a sportivelor din cele două grupe din cadrul acestui experiment, în care au fost folosite 7 probe de control, aceleași de la testarea inițială. Aceste probe au fost alese în scopul stabilirii nivelului de pregătire fizică generală și specifică, inițială și finală, pentru că ele sunt aplicate la nivel național și internațional în majoritatea lor și pot reflecta nivelul pregătirii fizice al sportivelor, care în mod direct influențează asupra pregătirii tactice:

- ✚ proba 1: aruncarea mingii medicinale de 3 kg, cu două mâini din lateral dreapta
- ✚ proba 2: aruncarea mingii medicinale de 3 kg, cu două mâini din lateral stânga
- ✚ proba 3: sprint pe 10 m
- ✚ proba 4: alergare de rezistență pe distanța de 2000m
- ✚ proba 5: pas adăugat de la linia mediană a terenului, cu fața la fileu, către linia lateral de dublu, apoi deplasare până la linia de dublu din partea opusă și revenire la locul de plecare
- ✚ proba 6: “hexagonul”, este realizat din șase laturi de 61 cm și unghi de 120 grade între ele. Sportivul pornește din mijlocul lui și trebuie să sară în exteriorul fiecărei laturi și să revină imediat la punctul de plecare.
- ✚ proba 7: “evantaiul”, sportivul pleacă de la mijlocul terenului, de pe linia din spate a terenului de tenis și trebuie să culeagă 5 mingi, fiecare în parte, care sunt așezate în colțul terenului de simplu, la intersecția liniei de serviciu cu linia de simplu și la “T”-ul terenului, în ordinea de la dreapta spre stânga și să le așeze la punctul de plecare.

Primele patru probe din bateria testelor de control sunt considerate “off court”, ultimele trei sunt “on court”, deoarece se desfășoară pe terenul de tenis.

Rezultatele finale ale testelor fizice ale eșantionului de subiecți din cercetare se regăsesc în Anexa 4. Interpretarea statistică a datelor testelor fizice inițiale și finale sunt prezentate în Tabelul 3.6. și Figura 3.4.

Tabelul 3.6. Analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare (n=20)

Nº crit.	Probe / teste	G-e și sistica	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=20 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

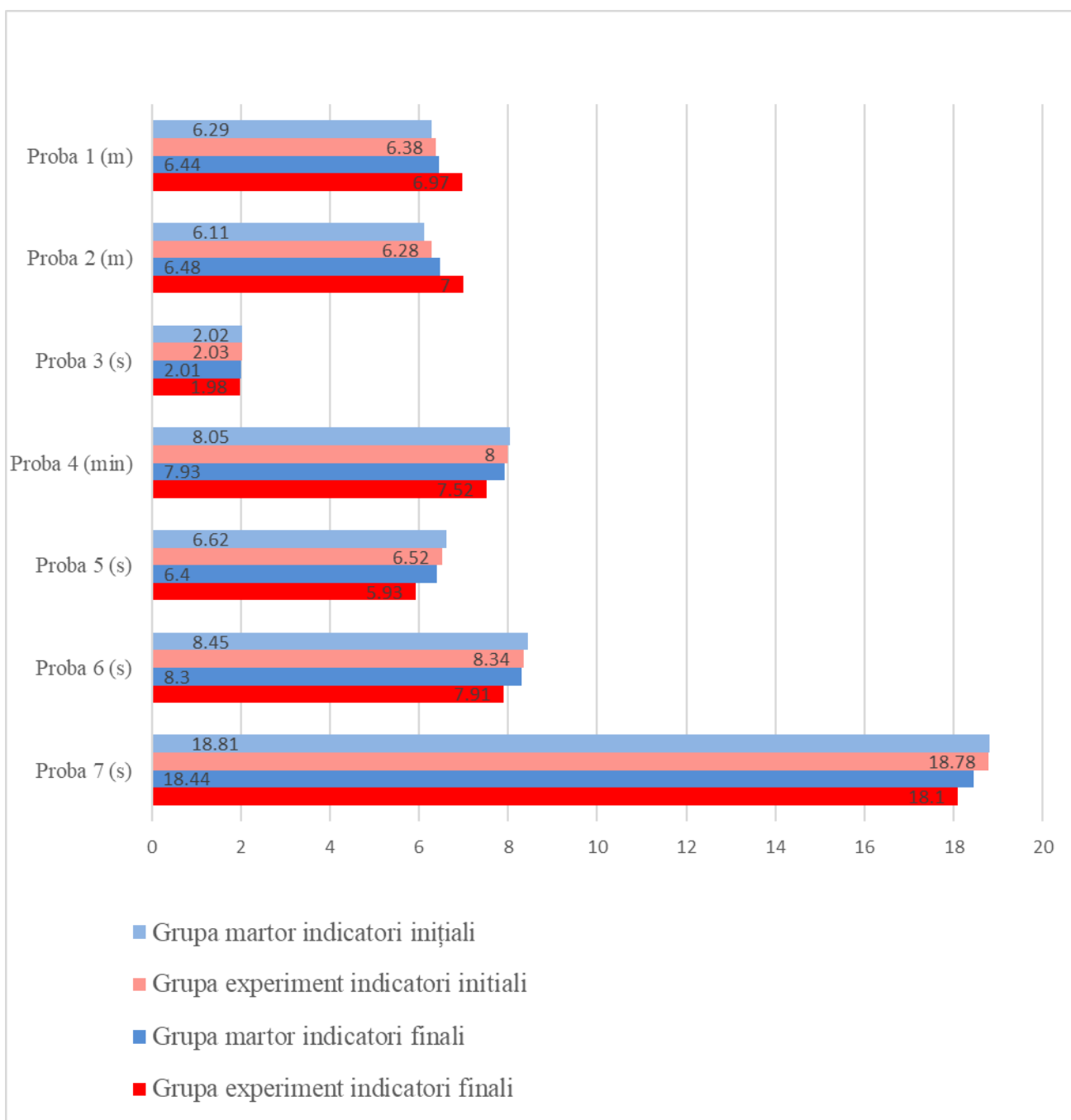


Figura 3.4. Diagrama de structură privind analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare

Analiza aruncării mingii medicinale din lateral dreapta, probă care urmărește evaluarea forței de aruncare cu două mâini, asemănătoare unei lovituri de dreapta, arată o creștere semnificativă la grupa experimentală, cu 59,51 cm în etapa finală a experimentului, față de 15,83 cm la grupa martor. Indicatorii finali ai grupeii experimentale dau ca valori medii $697,66 \pm 17,30$, față de $644,83 \pm 18,10$ la grupa martor, unde $t = 4,32$ și $P < 0.01$.

Aruncarea mingii medicinale din lateral stânga, urmărește măsurarea forței de aruncare cu două mâini, asemănătoare loviturii de pe partea stângă cu două mâini și, în urma aplicării analizei datelor experimentului, s-a observat o creștere a valorilor indicatorilor finali, $700,54 \pm 48,36$ cm ai grupei experimentale față de cei inițiali, $628,33 \pm 52,14$ cm de $72,21$ cm, unde $t = 4,44$, iar $P < 0,01$. La grupa martor această creștere este de doar $37,84$ cm, rezultată din indicatorii finali de $648,84 \pm 51,00$ cm și cei inițiali de $611,00 \pm 51,94$, unde $t = 0,96$, cu $P > 0,05$. Această creștere majoră se datorează, pe lângă pregătirea fizică făcută și modelelor de exerciții tehnico-tactice pentru consolidarea și îmbunătățirea reverului, efectuate în timpul programei de antrenament.

Aceste două probe fizice au un rol important în dezvoltarea vitezei de execuție pentru lovitura de dreapta și de stânga, exemplificat și în prezentarea modelelor din figurile 2.31, 2.32, 2.33, 2.34, 2.35, 2.36. În aceste figuri sunt reprezentate modelele de exerciții pentru execuția returului de servici de pe ambele părți ale terenului, cu amândouă lovituri de bază.

Proba de viteză de alergare pe 10 m, ce urmărește evaluarea vitezei de deplasare pe distanțe scurte, utilizate în tenisul de câmp, a evidențiat o creștere semnificativă a indicatorilor finali ai grupei experimentale. Astfel, la grupa martor, diferența între testarea inițială, la care media este $2,02 \pm 0,02$ secunde, față de testarea finală $2,01 \pm 0,02$ secunde, este de $0,01$ secunde, cu $t = 0,70$ și $P > 0,05$. La grupa experimentală, testarea inițială cu valori $2,03 \pm 0,03$ secunde față de testarea finală $1,98 \pm 0,01$ secunde, cu $t = 2,50$ și $P < 0,05$ arată o diferență de $0,05$ secunde. Acest lucru arată scăderea timpului de execuție a probei, și creșterea semnificativă a vitezei de deplasare pe distanțe scurte, lucru benefic pentru ajungerea în timp util la mingi și poziționarea cât mai bună pentru execuția loviturilor. Utilitatea acestei probe se regăsește modelele de exerciții explicate în figurile 2.35, 2.36, unde se prezintă acțiunea tactică servici-vole, cu deplasarea rapidă a celui care servește către fileu, pentru a finaliza punctul.

Analiza capacității aerobe, s-a desfășurat prin parcurgerea distanței de 2000 de metri. Rezultatele finale obținute de grupa experiment, arată faptul că mijloacele de pregătire planificate pe parcursul planului anual, au avut un efectul scontat. La grupa experiment, scăderea timpului dintre testarea inițială și cea finală este de $29,12$ secunde, unde $t = 4,58$ și $P < 0,01$, la grupa martor, această scădere între valorile finale și inițiale este de doar $7,74$ secunde, cu $t = 1,21$ și $P > 0,05$. Scăderea acestor timpi arată dezvoltarea capacității aerobe și creșterea rezistenței la efort a sportivilor grupei experimentale și posibilitatea acestora de a juca la aceeași intensitate a efortului timp îndelungat și meciuri mai lungi ca durată, pe diferite suprafețe și în condiții climaterice deosebite.

Referitor la proba de alergare cu pas adăugat, prin care se urmărește evaluarea vitezei de deplasare prin acest procedeu de alergare, dar și capacitatea sportivei de a se opri și a schimba direcția de deplasare, putem observa faptul că, pregătirea grupei experiment, de-a lungul planului anual de antrenament a fost foarte eficientă. Astfel, indicii înregistrați pentru grupa martor, cei inițiali $6,62 \pm 0,17$ secunde și cei finali $6,40 \pm 0,16$ secunde, cu $t = 1,69$ și $P > 0,05$, indică o îmbunătățire cu doar 0,22 secunde, față de 0,59 secunde cât rezultă din datele culese de la grupa experiment, $6,52 \pm 0,18$ la testarea inițială și $5,93 \pm 0,15$ la cea finală, unde $t = 4,54$ iar $P < 0,01$. Evaluarea acestei probe ne dă posibilitatea să observăm că tinerele jucătoare au capacitatea de a se putea mișca din ce în ce mai bine și cu pași adăugați, reușind astfel să ajungă în poziții stabile la un număr mai mare de lovituri, pentru a putea realiza lovitura și, în același timp, tactica planificată.

Exemplul de model de exerciții pentru a arăta eficacitatea acestor două probe, cea de rezistență și cea de deplasare cu pas adăugat, este descris în figurile 2.39 și 2.40, care are rolul tactic de poziționare și schimbare a direcției de joc continuu și de menținere a direcției și traiectoriei mingii, de către ambii jucători și deplasarea de lungă durată pe toată suprafața liniei de fund a terenului, necesitând o bună deplasare de-a latul terenului și o rezistență crescută la efort.

Rezultatele înregistrate la “hexagon”, probă ce urmărește evaluarea vitezei și coordonării în regim de viteză, dar și capacitatea de a porni, opri și echilibra, executând o serie de mișcări rapide, pe distanțe mici, în toate direcțiile de deplasare, confirmă aplicarea corectă și eficientă a exercițiilor fizice și a temelor de joc din timpul antrenamentelor, la grupa observată în cadrul experimentului nostru. Grupa martor a avut valori inițiale medii de $8,45 \pm 0,14$ secunde și valori finale de $8,30 \pm 0,13$ secunde, $t = 1,44$ și $P > 0,05$, înregistrând o scădere a timpilor cu 0,15 secunde, pe când, sportivele grupei experimentale au avut o îmbunătățire a timpilor cu 0,43 secunde. Valorile finale ale grupei experimentale scăzând sub 8 secunde, respectiv $7,91 \pm 0,14$ secunde, cele inițiale fiind de $8,34 \pm 0,15$ secunde, $t = 3,91$ și $P < 0,01$. Aceste date relevă faptul că mișcându-se mai bine și cu pași mai mici și preciși în orice direcție aleasă, sportivele se pot așeza cât mai bine pentru lovitură și pot executa la parametri crescuți acțiunile tehnico-tactice propuse.

Una din cele mai complexe probe, “evantaiul” prin care se urmărește evaluarea vitezei de deplasare specifică jocului de tenis, coordonarea, capacitatea de a accelera și opri prin alunecare pe distanțe scurte, în diferite direcții și poziții, a evidențiat că grupa experimentală a avut o îmbunătățire semnificativă a indicilor măăsurați, 0,68 secunde, față de 0,37 secunde cât a avut grupa martor. Valorile medii înregistrate la această probă sunt $18,81 \pm 0,41$ secunde, cele inițiale la grupa martor, cele finale arată $18,44 \pm 0,40$ secunde cu $t = 1,64$ și $P > 0,05$. Pentru grupa experiment,

datele inițiale sunt $18,78 \pm 0,42$ secunde, iar cele finale $18,10 \pm 0,36$ secunde, unde $t = 4,66$, iar $P < 0,01$. Toate aceste valori măsurate și înregistrate de jucătoarele grupei experimentale, prin îmbunătățirea semnificativă a indicilor finali, conduc la concluzia că pregătirea tinerelor jucătoare pe parcursul anului a fost aplicată corect, modelele exercițiilor și temele din antrenamentele efectuate, au fost îndreptate spre optimizarea jocului practicat.

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 draptă sau stângă este prezentat în Figurile 2.45 și 2.46, model care corespunde foarte bine cu “hexagonul” și “evantaiul”, probe care cuprind deplasarea scurtă pe diferite direcții, lateral sau înainte, cu porniri rapide de pe loc și reveniri în poziții cât mai stabile.

Analiza statistică a indicilor dezvoltării și pregătirii fizice prezentată în Tabelul 3.6. a eșantionului de subiecți, testați în această etapă 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 baza fizică poate susține cu succes antrenamentul tactic.

3.2.1. Analiza și interpretarea rezultatelor experimentului pedagogic

Specialiștii în știința sportului susțin că sportivii care la vârsta copilăriei și adolescenței urmează programe bine puse la punct de pregătire sistematizată, realizează de regulă, cele mai bune performanțe [1, 2, 3, 17, 46, 56, 89, 99]. De obicei antrenorii care nu au răbdare și îi grăbesc pe sportivi să obțină rapid rezultate cât mai bune, au parte de eșecuri, pentru că deseori tinerii sportivi renunță sau se opresc înainte de a ajunge la maturitatea sportivă. Aplicând corect principiile antrenamentului în tenis și împărțind sistematic pregătirea juniorilor în etape de dezvoltare, cu obiective clar definite, vor exista mai multe șanse ca sportivii antrenați după modele prestabilite să învețe corect tehnica și tactica sportului respectiv și să obțină rezultate remarcabile.

Într-o competiție, meci sau probă sportivul face uz de toate calitățile sale biomotrice și deprinderile învățate, iar baza unui plan tactic reușit pentru orice sport este în strânsă legătură cu un nivel înalt al tehnicii învățate, în funcție de condițiile practice, reale, în confruntarea cu un adversar. Măiestria tactică se bazează și pe o bună cunoaștere teoretică, profundă, dar și pe capacitatea de a aplica tactica în funcție de particularitățile competiției, studierea principiilor strategiei sportive, de învățare a regulamentelor competițiilor din sportul respectiv, de observarea și cunoașterea calităților

tactice ale celor mai buni sportivi din sportul practicat, de studierea strategiei viitorilor adversari și a potențialului lor fizic și psihologic, de locul de desfășurare a viitoarei competiții, de dezvoltarea tacticilor individuale pentru competiția următoare pe baza punctelor forte sau slabe, de analiza performanțelor trecute, în vederea confruntării cu viitorii adversari, de învățarea și stăpânirea acestui model stabilit în antrenamente, până când devine un stereotip dinamic.

Raportul de utilizare în joc a procedeele tehnice specifice, procentul factorilor de eficiență și materializarea acestor factori la lovirea mingii își găsesc utilizarea în cadrul diferitelor faze tactice de joc, exprimate prin momente componente specifice fiecărei faze de aplicare în joc, precum declanșarea, menținerea, schimbarea sau combinarea lor la fiecare acțiune la minge. Conținutul și nivelul de aplicare în joc a factorilor de eficiență la lovirea mingii sunt: direcția și traiectoria imprimată mingii, lungimea de transmitere a mingii, efectul folosit în lovirea mingii și viteza de zbor a mingii.

În urma analizei datelor de specialitate [80, 81, 104, 163], autorii consideră că întotdeauna va fi lupta dintre eficiența serviciului și cea a returului, căci jucători recunoscuți cu un serviciu de peste 200 km/h pot pierde meciul dacă în fața lor se află un jucător cu un retur de excepție. În ceea ce privește servantul, el are posibilitatea de a servi drept, cu viteză mare sau cu efect, pentru a avea un control mai mare. Efectul pe care îl poate imprima poate fi liftat, tăiat, plat, rezultatul dorit fiind acela de a pune în mare dificultate adversarul, aflat la retur. Viteza mare, dar și precizia, duc la obținerea punctelor, direct prin ași, dar și către unele returnuri slabe, din cauza lipsei de timp în execuție și reacție a adversarului. Pentru cel care returnează, un serviciu slab este un posibil avantaj, el va încerca o lovitură puternică și plasată pentru a câștiga direct punctul. La junioarele cu vârsta de 13-14 ani, forța este redusă, deci se poate lucra în antrenamentul destinat serviciului, mai mult la plasamentul mai bun al lui, la împingerea adversarei în exteriorul terenului sau la căutarea loviturii mai slabe a acesteia. Ținând cont de aceste scopuri ale jucătoarei care servește, poziția de așteptare a primitoarei este foarte importantă, deoarece o va ajuta să aibă o reacție rapidă pentru executarea cu succes a returului. De aceea, introducerea acestor două elemente tehnico-tactice, serviciul și returul, în probele experimentului, este de a arăta importanța acestei faze fixe în jocul de tenis actual și de a sublinia ajutorul dat de acestea la câștigarea punctelor într-un timp mai scurt, pentru a putea conserva energia necesară unui meci de lungă durată. Momentul tactic definitoriu pentru evoluția jucătoarelor, în direcția realizării punctului, este reprezentat de începerea disputării punctului prin servici sau retur, care sunt momente statice, în faza lor inițială, urmate de un dinamism specific, în

care jucătoarea de la servici cât și cea de la retur, încearcă să stăpânească poziții avantajoase în direcția declanșării acțiunilor de atac sau finalizării punctului.

Pentru a determina eficiența modelelor de structuri de exerciții asupra nivelului pregătirii tactice a tenismenelor junioare, în cadrul experimentului pedagogic de bază, au fost selectate 11 probe la care sportivele au fost testate, numai pentru jocul de simplu, ele fiind împărțite în două 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. Au participat la acest experiment, două grupe de sportive, a câte 10 jucătoare fiecare, grupa martor și grupa experiment. Durata experimentului a fost de-a lungul unui an de pregătire, 1 noiembrie 2014 – 31 octombrie 2015. Ambele grupe au fost testate inițial și final.

Probele pentru testarea eficienței fazei fixe, în jocul de simplu, au fost următoarele:

- Proba 1: execuția primului servici în careul din stânga, zona 1. Jucătoarea trebuie să trimită mingea în zona indicată (Figura 3.5), având 20 de încercări, se numără cele reușite.

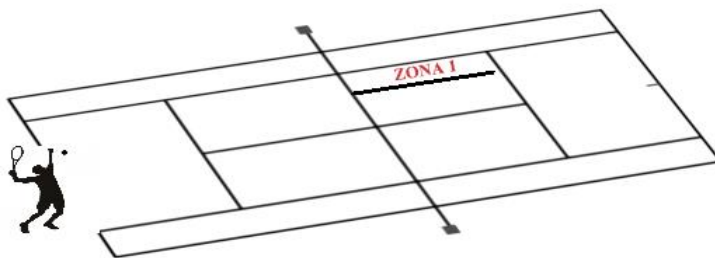


Figura 3.5. Prezentarea grafică a probei 1 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

- Proba 2: execuția primului servici în careul din dreapta, zona 1. Jucătoarea trebuie să trimită mingea în zona indicată (Figura 3.6), având 20 de încercări, se numără cele reușite.

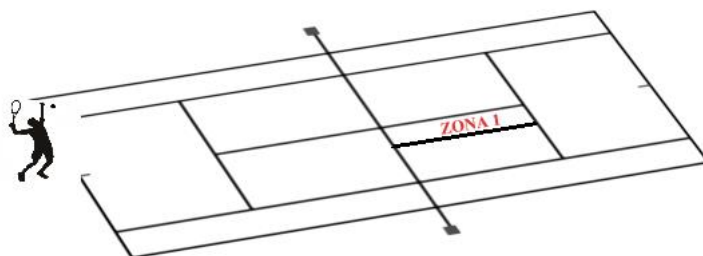


Figura 3.6. Prezentarea grafică a probei 2 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

- Proba 3: execuția celui de al doilea serviciu în careul din stânga, pentru această proba a fost desenat un pătrat cu latura de 1,5 metri, în colțul drept al careului. Proba constă din 20 de încercări pentru a trimite mingea în zona de țintă (Figura 3.7), numărându-se execuțiile reușite.

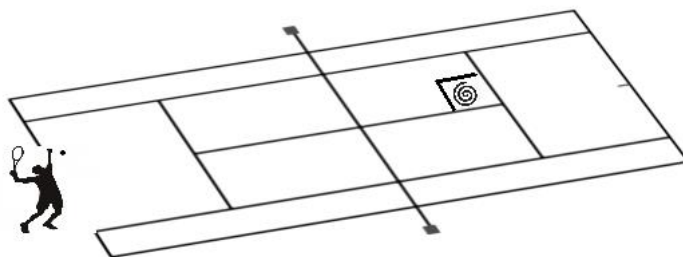


Figura 3.7. Prezentarea grafică a probei 3 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

- Proba 4: execuția celui de al doilea serviciu în careul din dreapta, pentru această proba a fost desenat un pătrat cu latura de 1,5 metri, în colțul drept al careului. Proba constă din 20 de încercări pentru a trimite mingea în zona de țintă (Figura 3.8), numărându-se execuțiile reușite.

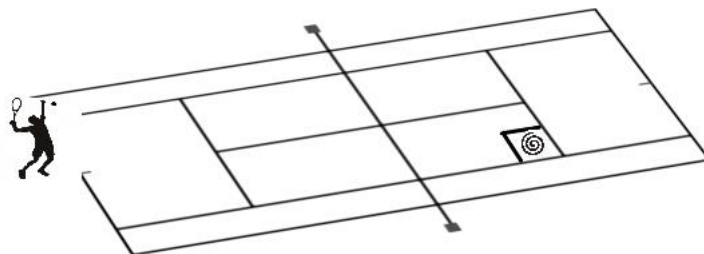


Figura 3.8. Prezentarea grafică a probei 4 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

- Proba 5: retur pe diagonală din serviciul venit în careul drept, proba constă din 20 de returnuri care trebuie trimise în zona marcată pe teren, un pătrat cu latura de 2m (Figura 3.9), contorizându-se execuțiile reușite.

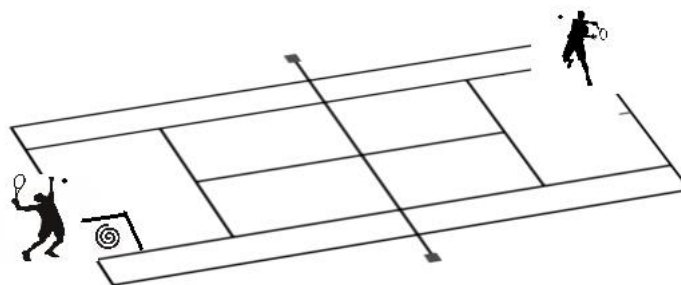


Figura 3.9. Prezentarea grafică a probei 5 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

- Proba 6: retur pe diagonală din serviciul venit în careul drept, proba constă din 20 de retururi care trebuie trimise în zona marcată pe teren, un pătrat cu latura de 2m (Figura 3.10), contorizându-se execuțiile reușite.

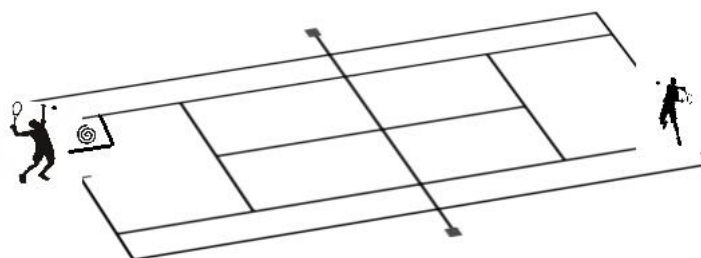


Figura 3.10. Prezentarea grafică a probei 6 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

- Proba 7: retur median, din serviciul trimis în careul la alegere, proba constă din 20 de retururi care trebuie trimise în zona marcată pe teren (Figura 3.11 a și b), contorizându-se execuțiile reușite.

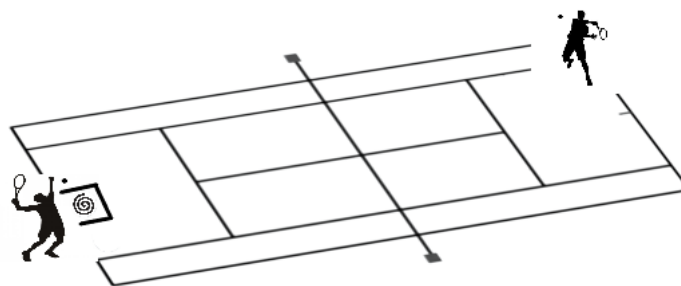


Figura 3.11 a Prezentarea grafică a probei 7 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

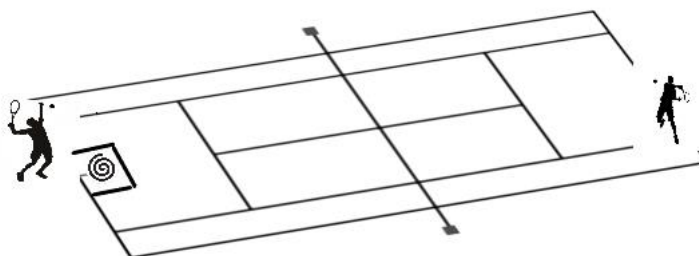


Figura 3.11 b Prezentarea grafică a probei 7 pentru testarea eficienței fazei fixe în jocul de simplu

Probele pentru testarea eficacității aplicării modelelor în antrenament, în timpul schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului sunt următoarele:

- Proba 8: Schimb de direcție, jucătoarea A și jucătoarea B, schimb de lovituri cu dreapta pe diagonală, trei lovituri, la a patra, A schimbă direcția pe lung de linie cu lovitura de dreapta, spre zona trasată pe teren, un pătrat cu latura de 2 m. Jucătoarea A are 15 încercări, se număra execuțiile reușite, jucătoarea B este în relație de cooperare (Figura 3.12).

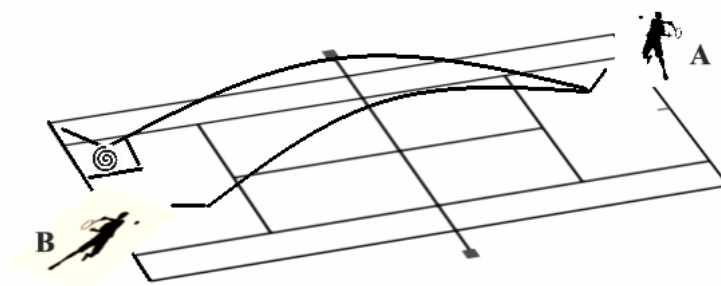


Figura 3.12 Prezentarea grafică a probei 8 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului

- Proba 9: Schimb de direcție, jucătoarea A și jucătoarea B, lovituri de pe partea stângă pe diagonală, trei lovituri, la a patra, A schimbă direcția pe lung de linie cu lovitura de pe partea stângă, spre zona trasată pe teren, un pătrat cu latura de 2 m. Jucătoarea A are 15 încercări, se număra execuțiile reușite, jucătoarea B este în relație de cooperare (Figura 3.13)

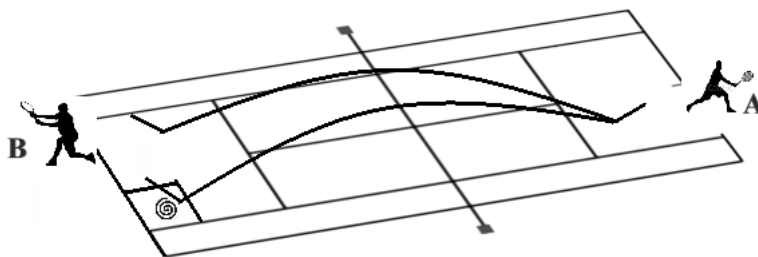


Figura 3.13 Prezentarea grafică a probei 9 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului

- Proba 10: finalizarea punctului din interiorul terenului de joc de pe partea dreaptă, jucătoarea A servește în careul din stânga, jucătoarea B returnează pe mijlocul terenului, jucătoarea A înaintează și execută o lovitură de dreapta plasată spre zona trasată pe teren, un pătrat cu latura de 2m. Jucătoarea A are 15 încercări, se număra execuțiile reușite, jucătoarea B este în relație de cooperare (Figura 3.14).

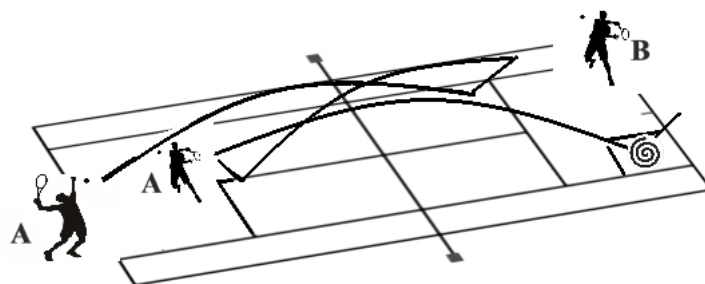


Figura 3.14 Prezentarea grafică a probei 10 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului

- Proba 11: finalizarea punctului din interiorul terenului de joc pe partea stângă, jucătoarea A servește în careul din stânga, jucătoarea B returnează la mijlocul terenului, jucătoarea A înaintează și execută o lovitură de pe partea stângă plasată spre zona trasată pe teren, un pătrat cu latura de 2m. Jucătoarea A are 15 încercări, se număra execuțiile reușite, jucătoarea B este în relație de cooperare (Figura 3.15)

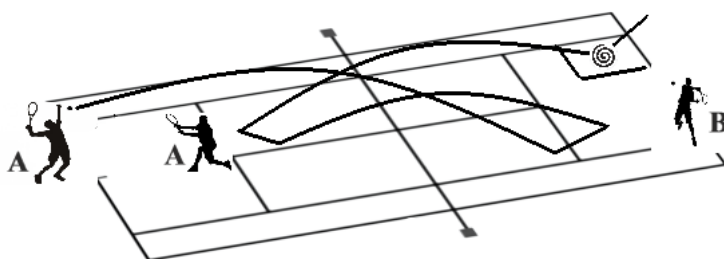


Figura 3.15 Prezentarea grafică a probei 11 pentru testarea eficienței fazei schimbului de mingi pregătitor pentru declanșarea atacului, urmat de venire la fileu și finalizarea punctului

În urma colectării datelor și a rezultatelor obținute la cele 7 probe pentru faza fixă de către cele două grupe de sportive, grupa martor și grupa experiment, avem următoarele rezultate care sunt regăsite în Anexa 5 și Anexa 6, analiza statistică a lor în Tabelul 3.7 și interpretarea grafică în Figura 3.16.

Tabelul 3.7. Analiza statistică a rezultatelor probelor fazei fixe de joc a eșantionului de subiecți în cadrul experimentului pedagogic la etapa inițială și finală a cercetării (n=20)

№ crit.	Probe / Teste	G-e și sistica	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 servici, 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 servici, 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 diagonală 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 diagonală 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=20 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

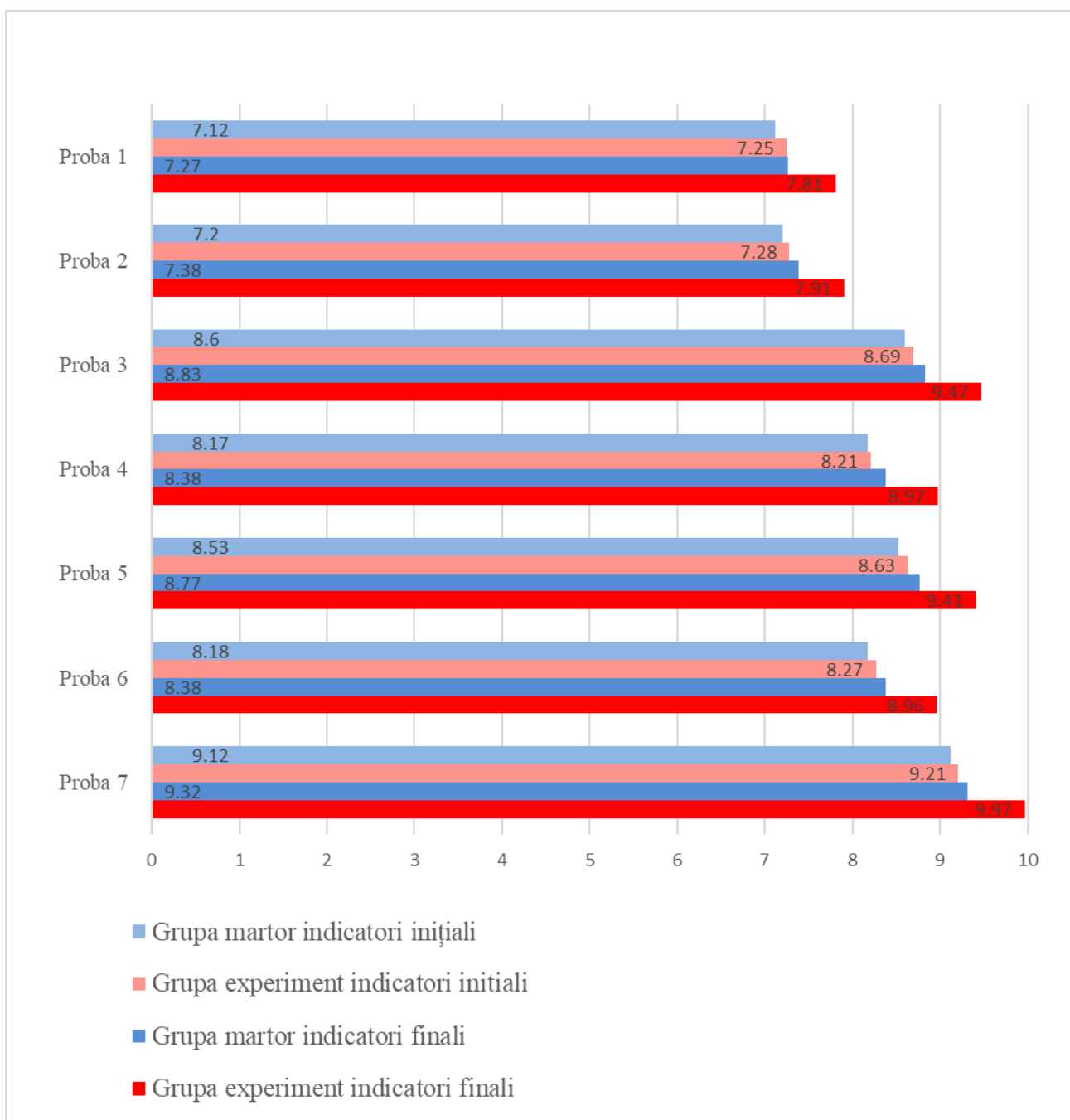


Figura 3.16. Diagrama de structură privind analiza statistică a indicilor realizați la probele tactice pentru faza fixă, a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare

Pentru analiza statistică a rezultatelor probelor pentru faza fixă de joc, începem cu proba execuției 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.

Cu privire la următoarele două probe, destinate celui de al doilea servici, și aici creșterea este semnificativă, putem spune asta datorită valorilor finale crescute 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 de $8,69 \pm 0,24$ la testele inițiale și $9,47 \pm 0,19$ cele finale. Grupa martor are la testarea inițială valori 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 diagonală, 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 o 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 modelele de teme și exerciții tehnico-tactice propuse de noi, în timpul antrenamentelor, să-și îmbunătățească considerabil acuratețea execuțiilor și siguranța loviturilor lor, câștigând astfel încredere în a le folosi și în timpul meciurilor oficiale. Acest fapt duce la confirmarea modelelor de antrenament, din cadrul planului anual, propuse în cercetarea noastră.

Următoarele patru probe pentru testarea eficacității modelelor propuse pentru faza alternativă de joc, a pregătirii atacului și finalizării punctului au rezultatele în Anexa 7 și Anexa 8, analiza statistică se regăsește în Tabelul 3.8, iar reprezentarea grafică a rezultatelor în Figura 3.17.

Tabelul 3.8. Analiza statistică a rezultatelor probelor fazei alternative de joc, pregătirii atacului și finalizarea punctului a eșantionului de subiecți în cadrul experimentului pedagogic la etapa inițială și finală a cercetării (n=10)

N ^o crit.	Probe / Teste	G-e și sistice	Indicatorii inițiali $\bar{X} \pm m$	Indicatorii finali $\bar{X} \pm m$	t	P
8.	Schimbarea de direcție din joc pe diagonală 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 diagonală 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 exercițiilor folosite în lecțiile de antrenament, pentru pregătirea tactică a sportivelor, este cel optim.

Prima probă din acest set de teste, care verifică modelul tactic schimbarea de direcție pe lung de linie, din schimbul de lovituri pe diagonală 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.

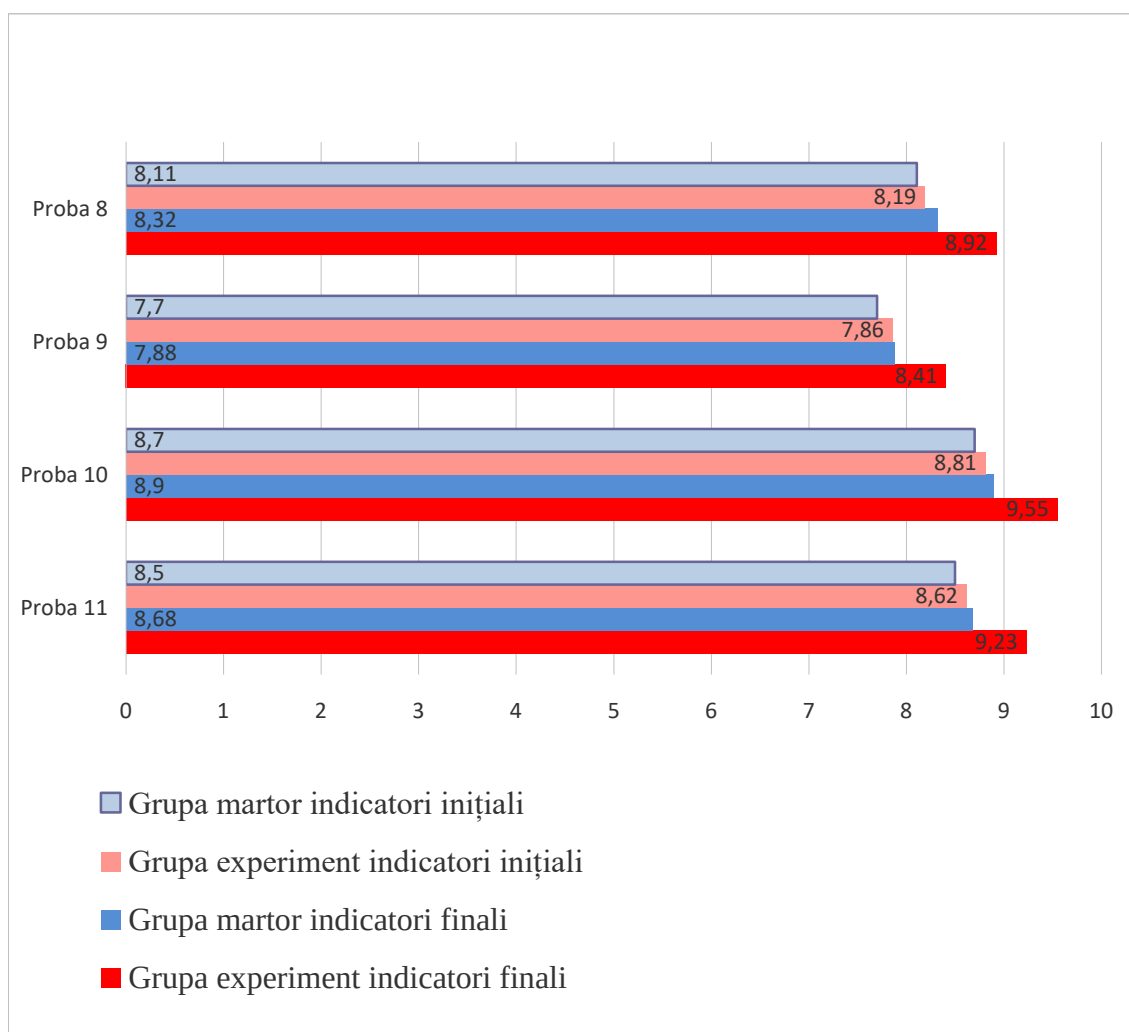


Figura 3.17. Diagrama de structură privind analiza statistică a indicilor realizați la probele tactice pentru faza alternativă de joc, a pregătirii atacului și finalizarea punctului, a eșantionului de subiecți cuprinși în cercetare

La schimbarea de direcție pe lung de linie, cu lovitura de rever, din “rally”-ul pe diagonală, 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 măsurate 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 sportivele 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 modelele de antrenament prezentate de noi în această cercetare sunt eficiente și pot fi aplicate cu succes în planul anual de pregătire. Modelele se găsesc prezentate în Anexele 9 – 16, unde sunt încadrate în planuri ale micro și mezociclurilor propuse și aplicate de noi în cadrul planului anual de pregătire. Eficacitatea utilizării acestor modelelor elaborate asupra pregătirii tactice a jucătoarelor din grupa experimentală, a fost demonstrată cu rezultate foarte bune, producând efectul dorit și în meciurile oficiale ale sportivelor din competițiile naționale și internaționale.

3.3. Concluzii la capitolul 3

1. Programa experimentală, modelul de pregătire tactică propus de noi pentru aceste sportive, întinsă pe un ciclu anual, conține exerciții și teme ale pregătirii tactice, adaptate la calitățile și particularitățile fiecăreia, numărul de ore special destinate acesteia este de 94, reprezentând 11,5% din totalul timpului acordat antrenamentelor normale, adaugându-se apoi și timpul dedicat meciurilor de verificare și oficiale, dar și 50% din cel pentru antrenamentele individuale, ceea ce face, ca la final, timpul destinat pregătirii tactice specifice jocului de tenis să fie de 305 ore,

însemnând 37% din totalul timpului planului anual de pregătire. Acest lucru ne face să considerăm că volumul de ore planificat și împărțit pe modele de antrenament, este suficient pentru pregătirea tactică a tenismenelor junioare în această perioadă de dezvoltare.

2. Analiza indicilor pregătirii fizice la toate probele propuse de noi în cercetare au arătat creșteri semnificative ale rezultatelor finale pentru grupa experiment față de grupa martor, în special la probele de alergare pe distanță scurtă, cu diferite feluri de deplasări. La cele mai complexe probe din experiment, de alergare cu pas adăugat, “hexagon-ul” și “evantai-ul” s-a evidențiat că grupa experimentală a avut o îmbunătățire semnificativă a indicilor măsurați, având pragul de semnificație $P < 0,01$, față de $P > 0,05$ al grupei martor. Toate aceste îmbunătățiri ale indicilor fizici ale sportivelor din cadrul grupei experiment ne permit să concluzionăm că pregătirea tinerelor jucătoare pe parcursul anului a fost aplicată corect, modelele exercițiilor și temele din antrenamentele efectuate, au fost îndreptate spre optimizarea jocului practicat.

3. Din acțiunile tactice propuse de noi pentru testarea fazei alternative de joc, a pregătirii atacului și finalizarea punctului am observat și verificat faptul că modelul exercițiilor folosite în lecțiile de antrenament, pentru pregătirea tactică a sportivelor, a fost cel optim. Acest fapt a reieșit din analiza statistică a acestor probe, indicii rezultați la lovitura câștigătoare de dreapta din interiorul terenului, au 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 $9,55 \pm 0,20$, cu $t = 4,35$ și $P < 0,01$, pentru cea martor, înregistrările inițiale au avut valoarea de $8,70 \pm 0,24$, iar cele finale $8,90 \pm 0,23$. O altă probă a experimentului se referă la lovitura de rever, din interiorul terenului, cu care jucătoarele încheie punctul. 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 probele acestei faze de joc, ne încurajează în a trage concluzia că modelul de antrenament prezentat în cercetare este bun și poate fi aplicat cu succes în planul anual de pregătire.

4. În concordanță cu direcțiile cercetării noastre, fiecare perioadă componentă a planului anual de pregătire propus, are obiectivele și însușirile ei specifice, fiind în strânsă relație cu modificările din calendarul competițional, forma sportivă și accidentările. Toate acestea vor ține cont de specificul și tactica jocului de tenis, diferit de multe alte sporturi.

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 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 acesteia 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

în limba română

1. ABABEI R. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Bacău: Editura corpului didactic, 2006. Vol.1. ISBN 973-8928-11-7
2. ABABEI R. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Bacău: Editura corpului didactic, 2006. Vol.2. ISBN 973-8928-12-5
3. ACHIM Ș. Planificarea în pregătirea sportivă. București: Renaissance, 2005. ISBN 973-87158-3-0
4. ALEXE N. Modelarea și programarea în teoria și practica antrenamentului sportiv contemporan. În: Educație fizică și sport, nr. 11, 1979, p.5-9.
5. ALEXE N. Raționalizarea antrenamentului sportiv. București: C.C.P.P.S., 1992. ISBN 796.015.2
6. ALEXE N. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993. ISBN 973-41-0316-4
7. AMBROSI N., BUDEVICI-PUIU A. Epistemologia și metodologia cercetării în educația fizică. Chișinău: Valinex SRL, 2015. ISBN 978-9975-68-277-0
8. ANTONESCU D., MOISE D. Principii de bază ale jocului de tenis (II). În: Revista ANEFS, nr. 3, București, 1995, p. 29.
9. ANTONESCU D., MOISE D. Teoria tenisului modern. București: Yes, 2002. ISBN 973-99788-4-3
10. ATANASIU C. Particularitățile de creștere la copii și juniori și valorificarea lor în antrenament. În: Revista E.F.S. București, 1993, p.85-87.
11. BADEA D. Teoria antrenamentului sportiv și a competiției. București: Discobolul, 2017. ISBN 978-606-8603-53-7
12. BECEA L. Odihna activă-respirație și stretching. București: Discobolul, 2011. 108 p. ISBN 978-606-8294-36-0
13. BERGER J., MINOW H.J. Macro ciclul în metodică antrenamentului. În: Sportul de performanță, nr. 263, București: C.C.E.F.S., 1987.
14. BOLETTIERI N., DAVIS B. Schimbând jocul. București: Publica, 2015. ISBN 978-606-722-024-7
15. BOMPA T. Antrenamentul pentru sporturile de echipă. București: CNPFA, 2013. 303 p. ISBN 978-973-87262-1-5

16. BOMPA T. Dezvoltarea calităților biomotrice. Constanța: Ex-Ponto, 2001. 281 p. ISBN 973-8227-76-3
17. BOMPA T. Performanța în jocurile sportive. Constanța: Ex-Ponto, 2003. 224 p. ISBN 973-644-172-5
18. BOMPA T. Periodizarea: Teoria și metodologia antrenamentului. București: Tana, 2001. 442 p. ISBN 973-87111-9-3
19. BOMPA T. Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Constanța: Ex Ponto, 2003. 267 p. ISBN 973-644-276-4
20. BOMPA T. , CARRERA M. Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Tana, 2006. 253 p. ISBN 973-87111-3-4
21. BOMPA T., HAFF G. Periodizarea. Teoria si metodologia antrenamentului. București: Ad Point, 2014. ISBN 978-973-87262-2-2
22. BOTA I. Modele de joc și pregătire. București: Sport-Turism, 1989.
23. BOTA C. Ergofiziologie. București: Globus, 2000. 393 p. ISBN 973-49-0107-9
24. BROWN G. Tenis – lovituri, tactică și programe de pregătire. București: Teora, 1997.
25. CARP I., SEGÂRCEANU A., CUPTOV I. Dinamica indicilor pregătirii tehnice a tenismenilor la diverse etape ale selecției sportive. În: Știința Culturii Fizice. Chișinău: INEFS, 2006 Nr.4, pag. 35-37, ISSN 1841-1606
26. CARP I., ABABEI R. Bazele teoretico-metodologice ale activității de cercetare. Chișinău: Valinex SRL, 2016. 232 p. ISBN 978-9975-68-310-4
27. CÂRSTEA G. Teoria educației fizice și sportului. București: AN-DA, 2000. 198 p. ISBN 973-99256-6-9
28. CERGHIT I. Sisteme de instruire alternative și complementare. Iași: Polirom, 2008. ISBN 978-973-46-1016-7
29. COJOCARU V. Strategia pregătirii juniorilor pentru fotbalul de performanță. București: Axis Mundi, 2000 ISBN: 973-97141-6-1
30. COLIBABA-EVULEȚ D., BOTA I. Jocuri sportive. Teorie și metodică. București: Aldin, 1998 ISBN: 973-98005-4-8
31. COLIBABA-EVULEȚ D. Modelarea antrenamentului sportiv potrivit exigențelor competiționale. În: Educație fizică și sport, nr.7, 1982.
32. COLIBABA E.D. Model de joc și modelare. În: Discobolul, nr. 4-5 și nr. 6, București: A.N.E.F.S., 1996, 1997.

33. COLIBABA E.D. Proiectarea didactică științifică și implementare ei în activitatea sportivă de performanță // “Știința Sportului” București: nr. 12, p. 13-20, 1986
34. **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. În: Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics, vol. 13(62), no 2, 2020, p. 35-42 ISSN 2344-2026
35. **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. ISSN 1857-4114
36. **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 națională de comunicări științifice, București, UTCB, 2014, p. 13-17. ISSN 2392-6872
37. **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 națională de comunicări științifice, București, UTCB, 2015, p. 15-19. ISSN 2392-6872
38. **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
39. **COLIBĂȘANU F.B.** 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
40. **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 națională de comunicări științifice. București: UTCB, 2016, p. 12-16. ISSN 2392-6872
41. **CRISTEA E.** Tenis – aspecte ale pregătirii juniorilor și seniorilor. București: Sport-Turism, 1984.
42. **DELIU D.** Predicția performanțelor motrice sportive. București: Bren, 2007. ISBN 978-973-648-710-1
43. **DJOKOVIC N.** Dieta câștigătoare. București: Publica, 2013. ISBN 978-606-8360-66-9

44. DRAGNEA A. Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport. București: Sport-Turism, 1984.
45. DRAGNEA A. Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice. București: A.N.E.F.S., 1991.
46. DRAGNEA A. Antrenamentul sportiv. București: Didactică și Pedagogică, 1996.
47. DRAGNEA A. Teoria educației fizice și sportului. București: Cartea școlii, 2000.
48. DRAGNEA A. Teoria sportului. București: FEST, 2002. ISBN 973-85143-3-9
49. DRAGNEA A., BOTA A. Teoria activităților motrice. București: Didactică și Pedagogică, 1999 ISBN 973-30-9721-7
50. DRAGOMIR M. Modalități de optimizare a pregătirii copiilor în tenisul de câmp. În: Studii și cercetări în educație fizică, antrenament sportiv și activitate psiho-medicală: Simpozion internațional. Pitești, 1999, p. 293-299.
51. DUMITRESCU V. Metode statistico-matematice în sport. București: I.E.F.S., 1991.
52. EPURAN M. Motricitate și psihism în activitățile corporale. București: FEST, 2014. ISBN 978-973-87886-7-1
53. EPURAN M. Metodologia cercetării activităților corporale. București: FEST, 2005. ISBN 973-85143-9-8
54. EPURAN M., HOLDEVICI I., TONIȚĂ V. Psihologia sportului de performanță. București: FEST, 2001. ISBN 973-85143-0-4
55. EPURAN M., STĂNESCU M. Învățarea motrică – aplicații în activități corporale. București: Discobolul, 2010. ISBN 978-606-8294-01-8
56. GAGEA A. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport. București: România mare, 1999 ISBN 973-582-246-6
57. GAGEA A. Tratat de cercetare științifică în educație fizică și sport. București: Discobolul, 2010. ISBN 978-606-8294-02-5
58. GALLWEY T.W. Jocul interior și tenisul. București: Spandugino, 2013. ISBN 978-606-8401-27-0
59. GEORGESCU M. Caracteristici medico-biologice esențiale ale antrenamentului fizic în sportul de performanță actual. În: Educație fizică și sport, nr.3, 1989, p. 18-22.
60. GHENADI V., GRAPA F., MÂRZA D. Model și modelare în voleiul de performanță. Bacău: Plumb, 1994 ISBN: 973-9150-25-X
61. GHIMP A., BUDEVICI-PUIU A. Teoria și metodică jocurilor dinamice. Chișinău: Valinex SRL, 2016. ISBN – 978-9975-68-294-7

62. GHÎȚESCU I. G., MOANȚĂ A. G. Bazele jocului de baschet. București: Matrix Rom, 2008. ISBN: 978-973-755-301-0
63. GILBERT B. Războiul mental în tenis. București: Publica, 2013. ISBN 978-606-8360-72-0
64. GOLOMAZOV V.A., CROITORU D. Volei. București: ANEFS, 2000. ISBN 973-99191-8-9
65. HARMAN N. În culisele tenisului. București: Publica, 2014. ISBN 978-606-722-014-8
66. HORGHIDAN V. Problematika psiho-motricității. București: Globus, 2000. ISBN 973-49-0106-0
67. IGOROV-BOSI M. Handbal: Bazele antrenamentului sportiv. București: UNA, 2005. ISBN 973-663-242-3
68. LĂZĂRESCU A., MOISE G.D. Tenis. Modelul de joc si metodica generală de pregătire – curs. București: ANEFS, 1986.
69. LĂZĂRESCU A., TEUȘDEA C. Tenis – tehnică, tactică, metodică. București: Fundația „România de Măine”, 1999.
70. MANOLACHI V., BUDEVICI-PUIU A., MANOLACHI V. Teoria și metodica selecției în probele sportive olimpice. Chișinău: Valinex SRL, 2016. ISBN 978-9975-68-308-1
71. MANOLACHI V. Teoria și didactica sportului feminin (evaluare, planificare, dirijare și nutriție). București: Discobolul, 2018. ISBN 978-606-798-019-6796
72. MATVEEV L.P., NOVICOV A.D. Teoria și metodica educației fizice. București: Sport-Turism, 1980.
73. MITRACHE G., TUDOS Ș., PREDOIU R. Psihologia sportului – note de curs. București: UNEFS, 2014.
74. MOANȚĂ A. D. Baschet. Metodică. Buzău: Alpha, 2005. ISBN 973-7871-29-4
75. MOISE G.D. Caracteristicile și conținutul jocului de tenis la nivelul diferitelor tipologii de jucători // Sesiunea jubiliară de comunicări științifice a Universității „Transilvania”. – Brașov, 1998. – P. 34-38.
76. MOISE GH. Aspecte noi și contribuții cu privire la ameliorarea pregătirii fizice și tehnico-tactice în tenisul de performanță. București: ANEFS, 2003.
77. MOISE G.D. Factorii ce condiționează eficiența acțiunilor la lovirea mingii în tenisul de performanță. În: Sesiunea jubiliară de comunicări științifice a Universității „Transilvania”. Brașov, 1998, p. 38-44.
78. 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

79. MOISE G.D. Aspecte relevante cu privire la rolul și conținutul tehnicii în cadrul procesului de modernizare a jocului de tenis actual de înaltă performanță. În: Sesiunea de comunicări științifice a Universității „G.Barițiu”. Brașov, 2001, p. 69-74.
80. MOISE G.D. Teoria tenisului modern. București: Yes, 2002. Vol.I. ISBN 973-99788-4-3
81. MOISE G.D. Teoria tenisului modern. București: Yes, 2002. Vol.II. ISBN 973-99788-4-3
82. MOISE G.D., MATEI S. Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță. București: Editura pentru sport, 2011. ISBN 978-606-92772-0-1
83. MOISE G.D., CARP D. Contribuții cu privire la abordarea modelării pregătirii și a jocului de performanță în tenis. În: Probleme actuale ale metodologiei pregătirii sportivilor de performanță: Conferință științifică internațională. Chișinău: USEFS, 2010, p. 57 – 61.
84. MURARU A. Ghidul antrenorului I și II. București: Proxima, 2004.
85. MURARU A. Ghidul antrenorului III. București: CNFPS-SNA, 2005.
86. MURARU A. Ghidul antrenorului IV. București: Proxima, 2005. ISBN 973-76-36-00-7
87. MURARU A. Ghidul antrenorului V. București: Tana, 2006. ISBN 973-87111-0-X
88. MURARU A. Pedagogia sportului. București: SNA, 2005. ISBN 973-7636-10-4
89. MURARU A. Manualul antrenorului. Teoria și metodologia pregătirii. Constanța: Ex-Ponto, 2008. ISBN 978-973-644-775-4
90. NADAL R., CARLIN J. Povestea mea. București: Publica, 2013. ISBN 978-606-8360-17-1
91. NEGULESCU C. I. Relația dintre raționalizarea mijloacelor de antrenament și individualizarea pregătirii în jocurile sportive. București: Bren, 2008.
92. NASTASE I., BECHERMAN D. Autobiografie: talent, impetuos și rebel incurabil. - București: R.A. „Monitorul Oficial”, 2004.
93. NICU A. Antrenamentul sportiv modern. București: Editis, 1993 ISBN 973-41-0316-4
94. NICULESCU M. Personalitatea sportivului de performanță: factori de personalitate condiționali ai performanței sportive de vârf. București: Didactică și Pedagogică, 2000 ISBN 973-30-2854-1
95. NICULESCU M. Elemente de psihologia sportului de performanță și mare performanță. București: Didactică și Pedagogică, 1999. ISBN 973-30-9781-0
96. PLATONOV V.N. Periodizarea antrenamentului sportiv. București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-10-0
97. PLATONOV V.N. Principiile pregătirii pe termen lung. În: Teoria antrenamentului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport. București, 1995, p. 59-80.

98. POP MOLDOVAN A., MURARIU D. Manualul viitorilor campioni – București, 2013
99. PREDESCU C., STANESCU M., APOSTU M., CREȚU A. Fiziologia și biochimia efortului sportiv. București: Discobolul, 2011. ISBN 978-606-8294-14-8
100. RAȚĂ G. Psihopedagogia sportului de performanță: note de curs. Bacău, 2005-2006
101. RAȚĂ G. Didactica educației fizice și sportului. Iași: PIM, 2008. ISBN 973-606-520-032-8
102. RĂDUȚ C. Prognoza și modelul performanței sportive. În: Revista Educație Fizică și Sport, București, nr. 2, 1989, p. 31-36.
103. SAMPRAS P., BODO P. În mintea unui campion. București: Publica, 2013. ISBN 978-606-8360-45-4
104. SCHONBORN R. Tenisul, metodologia instruirii. Oradea: Casa, 2011. ISBN 978-606-8189-26-0
105. SEGĂRCEANU A. Tenis pentru copii. București, Sport – Turism, 1994
106. SEGĂRCEANU A. Tenis de câmp – curs. București, Universitatea Ecologică FEFS, 1995.
107. SEGĂRCEANU A. Tehnică, tactică, metodică. București: Cuasar, 1998.
108. SCHULTZ R. Să învățăm tenis de la inițiere la performanță. Timișoara: S.C.Helicon Banat S.A., 1993. ISBN 973-9133-49-5
109. STEPHEN J. BULL Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. București: Trei, 2011 ISBN 978-973-7075-42-0
110. STĂNESCU R. Resurse pentru optimizarea capacității de performanță. București: Bren, 2014.
111. STĂNESCU R. Sporturi cu racheta. București: Discobolul, 2010. ISBN 978-973-99530-8-5
112. STĂNESCU R. Tenis: fundamente teoretico-metodice. București: Bern, 2014. ISBN 978-606-610-112-7
113. STĂNESCU R. Capacitatea de performanță în tenis. București: ANEFS, 2001.
114. TEODORESCU S. Antrenament și competiție. București: Alpha MDN, 2009.
115. TEODORESCU S. Periodizarea și planificarea în sportul de performanță. București: Alpha MDN, 2009. ISBN 978-973-139-093-2
116. TEUȘDEA C. Tenis. Specializare. București: Fundația „România de Măine”, 2002. ISBN 973-582-382-9
117. TRIBOI V. Teoria educației fizice și a sportului. Chișinău: USEFS, 2014. ISBN 978-9975-131-03-2
118. ȚÎRCĂ M. Tratat de statistică. București: Didactică și Pedagogică, 1998.

119. TUDOR V. Teoria și metodica educației fizice și sportului. București: Discobolul, 2015. ISBN 978-606-8603-20-9
120. TUDOR V. Măsurare și evaluare în sport. București: Discobolul, 2013. ISBN 978-606-8294-52-0
121. TUDOȘ Ș. Generare și regenerare psihică. Principii, legități, soluții. București: SPER, 2004. ISBN 973-8383-02-1
122. TUDOȘ Ș. Perspective actuale în psihologia sportului. Modele și soluții. București: SPER 2003. ISBN 973-8383-04-8
123. TUDOȘ Ș. Criterii psihologice în fundamentarea și structurarea pregătirii sportive. București: Paidea, 2000. ISBN 873-8064-62-5
124. VOIA R. Tenis de la A la Z. București: Sport-Turism, 1987.
125. WEINEK J. Clasificarea stadiilor de dezvoltare în funcție de vârsta cronologică, Sportul la copii și juniori, Nr. 1, 2, Editura CCPS, București, 1995.
126. WILLIAMS S. Pe linie. București: Publica, 2014. ISBN 978-606-8360-99-7
127. ZANCU S. Tenis. Forța interioară. București: Allfa, 2000. ISBN 973-9477-49-6
128. ZANCU S. Tenis. Tactica jocului de simplu. București: Instant, 1998. ISBN 973-98885-1-8
129. *** Colecția buletinelor informaționale ale Federației Române de Tenis
130. *** Tenis, modelul de joc și metodica unitară de pregătire, Federația Română de Tenis, 1986.
131. *** Manualul antrenorilor avansați – Federația Română de Tenis, 1998
132. *** Biomecanica tenisului avansat – Federația Română de Tenis, 1999

BIBLIOGRAFIE ÎN LIMBA RUSĂ

133. БОРИСОВА О. Научно-теоретические и методические основы развития тенниса в Украине // Perspective moderne ale impactului societății contemporane asupra educației fizice și sportului: Mater. conf. științ. internaț. Chișinău: INEFS, 2006. P. 240-243.
134. БРИЛЬ М.С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт, перспективы. В: Теория и практика физической культуры, 2001, № 5, с. 32 – 33.
135. БОЛЛЕТЬЕРИ Н. Теннисная академия. Москва: Изд-во Эксмо, 2003. 448 с. ISBN 5-699-03856-6
136. БЫКАНОВА Н., ТАРПИЩЕВ Ш. Великолепная семерка или Российские звезды мирового тенниса. Москва: ЗАО «Теннис и бизнес», 2006.

137. ВОЛКОВ Л.В. Теория спортивного отбора: Способности, одарённость, талант. Киев: Вежа, 1997.
138. ВОРОБЬЕВ Г.П. Физическая подготовка в современном теннисе // Метч-бол-Теннис, 2001, № 3, с. 65 – 68.
139. ГОЛЕНКО В.А. Анализ и обоснование современной техники игры в теннис. Москва: Моносовполиграф, 1997.
140. ГОЛЕНКО В.А., СКОРОДУМОВА А.П., ТАРПИЩЕВ Ш.А. Школа тенниса. Москва: Дедалус, 2001.
141. ГОЛЕНКО В.А., СКОРОДУМОВА А.П., ТАРПИЩЕВ Ш.А. Академия Тенниса. Москва: Дедалус, 2002.
142. ГОРОХОВСКИЙ В.Л. Большой теннис для всех и для каждого. Ростов на Дону: Феникс, 2004.
143. ГУБА В.П., САМОЙЛОВ А.Б. Влияние морфобиомеханических характеристик на надежность соревновательной деятельности юных теннисистов. В: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2001, №1, с. 33 – 36.
144. ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д., ПОРТНОВ Ю.М. Спортивные игры: Учебник. Москва, 2000.
145. ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д., ПЕТРОВ П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2002.
146. ЗАЙЦЕВА Л.С., ЛАПТЕВ А.А. Основные тенденции развития современной подачи в теннисе. В: Теория и методика физической культуры, 2007, №3, с. 41-42.
147. ЗАПОРОЖАНОВ В.А., ПЛАТОНОВ В.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте // Теория спорта. Киев: Вища шк., 1987.
148. ИВАНОВА Г.П. с соавт. Двигательная асимметрия как определяющий фактор координационной структуры ударного действия в теннис. В: Теория и практика физической культуры, 2003, № 1, с. 26 – 42.
149. ИВАНОВА Т.С. Основы подготовки юных теннисистов: Учебное пособие для студентов РГАФК. М., 2000.
150. КАРП И., КАРП Д. Методологія освіти гравців у теніс на початковому етапі навчання. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 27-28. Івано-Франківськ ДВНЗ „Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника” 2017, с.111-117. ISSN 2078-3396

151. НАБАТНИКОВА М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1982.
152. ОЗОЛИН Н.Г. Настольная книга тренера /науки побеждать/ профессия-тренер. Москва: Астрель, 2002.
153. РАЙТЕР П., ГРОППЕЛЬ Д. Теннис мирового класса. Москва: Изд-во Эксмо, 2004. 297р. ISBN 5-699-04794-8
154. СКОРОДУМОВА А., ЖИХАРЕВА О. Взгляд на энергообеспечение в теннисе. В: Теория и практика физической культуры. 2007. №3. С. 35-53
155. ТАРПИЩЕВ Ш.А. Самый долгий матч. Москва: Вагриус, 1999.
156. ТАФЕРНЕР В., ТАФЕРНЕР С. Теннис для начинающих. / Перевод с нем. Е.Королевой. Москва: Агентство «ФАИР», 1997.
157. ЯНЧУК В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. Москва: АСТ-ПРЕСС, 2001.

BIBLIOGRAFIE ÎN LIMBA STRĂINĂ

158. American sport education program Coaching tennis technical & tactical skills. Humman Kinetics, 2009. ISBN – 978-0736053808
159. ATKINSON T. Marketing to the Generation Today // ITF Coaching and Sport Science Review, 2009, 16 (48): pag. 5 – 9
160. ATKINSON J. Componets of performance // E.T.A. Coaches Symposion, Nordich, 1990
161. BOLLETTIERI N. Bollettieri's tennis handbook. Humman Kinetics, ediția a doua, 2015. ISBN 978-1-4504-8943-0
162. BOMPA T., CARRERA M. Conditioning young athlets - Champaign: Human Kinetics, 2015 ISBN 978-1-4925-0309-5
163. CRESPO M. Tactical goals for different skill levels: a step by step plan // Coaches Review, ianuarie 1995: pag. 24-29
164. CRESPO M. Principles in tennis coaching // International conference Agra, India 2002
165. CRESPO M., GRANITO G., MILEY D. ITF Developing young tennis players // ITF Ltd. London, 2002
166. DONALD A.C. Power tennis training. Human Kinetics, 1994 ISBN 978-0-8732-2616-5
167. ELLIOT B.C., REID M., CRESPO M. Biomechanics of advanced tennis // International Tennis Federation Manual, 2003

168. ELLIOT B.C., REID M., CRESPO M. Technique development in tennis stroke production // International Tennis Federation Manual, 2009
169. GALLWEY T. W. The inner game of tennis. Random House/ New York. 1977, 183p. ISBN 0-679-77831-4, traducere în limba rusă ZAO „Olimp – Bisnis”. 2010 ISBN – 978-5-9693-0164-1
170. GRATTON C., JONES J. Research methods for sport studies. Routledge, 2010 ISBN – 978-0-2038-7938-2
171. LAFONT D., Six good reason to keep your eye of the ball // ITF Coaching Sport Science Rev, 2008 pag. 35-42
172. LOEHR J.E. The mental game. Penguin books, 1990. ISBN 978-0-8289-0758-3
173. PLATONOV V.N. L’Entrainement sportif: Theorie et methodologie. Paris: Revue EPS, 1984. ISBN 2-86713-032-8
174. ROETERT P., GROPPPEL J. World-class tennis technique Human Kinetics, 2001. ISBN 978-0-7360-3747-1
175. SCHONBORN R. Advanced techniques for competitive tennis. Meyer&Meyer Sport, 1998. ISBN 978-1-8412-6046-4
176. SCHWARTZ B., DAZET C. Competitive tennis. Human Kinetics, 1998. ISBN 978-0-8801-1755-5
177. SEGĂRCEANU A., CARP. I. Feature indicates specific psychological selection in tennis. În: „Physical education and sport healthy lifestyle boost factors”: International Scientific Conference. Bucharest, 2011, p. 80-84. ISSN 2065-7856.

*** Tennis Magazine și Tennis de France

CHESTIONAR

Doctorand Colibășanu Florin Bogdan, vă prezint mai jos chestionarul cu privire la teza de doctorat “Modelarea pregătirii tactice a tenismenelor junioare înre-un ciclul anual de antrenament”. Răspunsurile dumneavoastră rămân confidențiale și sunt destinate exclusiv unor analize statistice. Vă mulțumesc.

Vârsta:

Sex: F ☐ M ☐

Calificare:

antrenor asistent ☐

antrenor ☐

antrenor senior ☐

antrenor maestru ☐

antrenor emerit ☐

Vechime ca antrenor :

ÎNTREBĂRI:

1. Care considerați că este vârsta optima pentru începerea învățării tacticii jocului de simplu, în tenis?

A. mai puțin de 10 ani ☐

B. 10-11 ani ☐

C. 11-12 ani ☐

D. peste 12 ani ☐

2. Care considerați că este vârsta optima pentru începerea învățării tacticii jocului de dublu, în tenis?

A. mai puțin de 10 ani ☐

B. 10-11 ani ☐

C. 11-12 ani ☐

- D. peste 12 ani ☐
3. La nivelul juniorilor (14 ani), ponderea principalelor componente ale antrenamentului sportiv, va fi următoarea:
- A. pregătire fizică
 - B. pregătire tehnică
 - C. pregătire tactică
 - D. pregătire psihologică
 - E. pregătire teoretică
4. Către ce tip de jucător îndrumați sportivul pe care îl antrenați?
- A. jucător de atac ☐
 - B. jucător de pe fundul terenului ☐
 - C. jucător combinativ ☐
 - D. alt tip de jucător ☐
5. Căror particularități ale personalității sportivului dați prioritate în procesul de învățare a tacticii generale?
- A. dominant ☐
 - B. agresivitate ☐
 - C. motivație specific ☐
 - D. încredere în sine ☐
 - E. stabilitate emoțională ☐
 - F. sociabilitate ☐
 - G. nesiguranța ☐
6. Cât de mult este influențată pregătirea tactică de tehnica unui jucător?
- A. puțin ☐
 - B. mediu ☐
 - C. mult ☐
 - D. foarte mult ☐
7. Cât de mult este influențată pregătirea tactică de pregătirea fizică a unui jucător?
- A. puțin ☐

- B. mediu ☐
- C. mult ☐
- D. foarte mult ☐

8. Ce procent din timpul antrenamentului de tenis zilnic acordați învățării tacticii, în faza pregătitoare din cadrul ciclului anual de antrenament?

- A. 0-10% ☐
- B. 10-20% ☐
- C. 20-30% ☐
- D. 30-40% ☐
- E. 40-50% ☐
- F. 50-60% ☐
- G. 60-70% ☐
- H. peste 70% ☐

9. Ce procent din timpul antrenamentului de tenis zilnic acordați învățării tacticii, în faza precompetițională din cadrul ciclului anual de antrenament?

- A. 0-10% ☐
- B. 10-20% ☐
- C. 20-30% ☐
- D. 30-40% ☐
- E. 40-50% ☐
- F. 50-60% ☐
- G. 60-70% ☐
- H. peste 70% ☐

10. Ce procent din timpul antrenamentului de tenis zilnic acordați învățării tacticii, în faza competițională din cadrul ciclului anual de antrenament?

- A. 0-10% ☐
- B. 10-20% ☐
- C. 20-30% ☐
- D. 30-40% ☐
- E. 40-50% ☐
- F. 50-60% ☐
- G. 60-70% ☐
- H. peste 70% ☐

11. Ce procent din timpul antrenamentului de tenis zilnic acordați învățării tacticii, în faza postcompetițională din cadrul ciclului anual de antrenament?

- A. 0-10% ☐
- B. 10-20% ☐
- C. 20-30% ☐
- D. 30-40% ☐
- E. 40-50% ☐
- F. 50-60% ☐
- G. 60-70% ☐
- H. peste 70% ☐

12. Cum apreciați eficiența tacticii într-un meci oficial de tenis?

- A. foarte eficientă ☐

B. eficientă ☐

C. ineficientă ☐

13. Care considerați că este cea mai importantă fază de joc a unui punct, într-un meci de simplu?

A. faza fixă ☐

B. faza de joc alternativ ☐

C. faza de joc decisiv ☐

D. faza de joc de trecere ☐

14. Care sunt factorii ce pot modifica tactica aleasă pentru a fi folosită în timpul unui meci de simplu?

A. evoluția scorului ☐

B. condițiile meteo ☐

C. oboseala sau o posibilă accidentare ☐

D. oboseala sau o posibilă accidentare a adversarului ☐

E. tactica adversarului ☐

F. nivelul de pregătire tehnică a adversarului ☐

G. nivelul de pregătire psihologică a adversarului ☐

15. Considerați că este util să dați sfaturi tactice pe parcursul unui meci oficial, din cadrul unei competiții de tenis?

A. da, atunci când jucătorul antrenat de mine are un meci ușor și îi dau o anumită temă de urmărit în timpul aceluiași joc ☐

B. da, atunci când jucătorul antrenat de mine pierde, folosind tactica stabilită înaintea meciului ☐

C. da, atunci când nu am putut studia adversarul înainte pentru a putea pregăti tactic meciul ☐

D. nu, pentru că vreau ca jucătorul să urmărească tactica stabilită până la sfârșitul meciului ☐

E. nu, pentru că regulamentul interzice acest lucru ☐

FIȘĂ DE OBSERVAȚIE MECIURI OFICIALE

	SETUL I	SETUL II	SETUL III	TOTAL
Puncte câștigate				
Puncte pierdute				
Greșeli neforțate				
Dreapta câștigătoare				
Rever câștigător				
Atac la fileu				
Serviciul 1				
Serviciul 2				
Returul primului servici				
Returul serviciului doi				
Greșeli neforțate la retur				
Timp de joc				

Tabelele rezultatelor inițiale ale indicilor pregătirii fizice

Grupa martor (n = 10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (CM.)	PROBA2 (CM.)	PROBA3 (SEC.)	PROBA4 (SEC.)	PROBA5 (SEC.)	PROBA6 (SEC.)	PROBA7 (SEC.)
1	680	680	1,98	489	6,46	8,61	18,22
2	640	580	2,01	481,2	6,8	8,36	17,63
3	540	600	1,94	450	6,92	7,95	19,55
4	720	700	2,02	459	6,5	8,67	18,91
5	560	560	2,19	487,2	6,4	8,99	18,84
6	550	540	2,08	495	6,6	8,7	18,2
7	710	690	2,07	468	6,8	8,2	18,5
8	550	540	1,94	477	6,5	8,25	17,52
9	700	650	1,98	480	6,3	8,44	17,65
10	640	570	1,96	486	6,9	8,3	18,4

Grupa experiment (n = 10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (CM.)	PROBA2 (CM.)	PROBA3 (SEC.)	PROBA4 (SEC.)	PROBA5 (SEC.)	PROBA6 (SEC.)	PROBA7 (SEC.)
1	670	670	2,01	481,8	6,45	8,5	18,2
2	540	580	1,95	489	6,8	7,9	17,9
3	640	620	1,98	477	6,6	8,4	18,5
4	550	540	2,02	481,2	6,9	7,8	18,35
5	690	680	2,01	472,8	6,7	8,65	18,45
6	710	690	2,1	483	6,5	8,38	17,92
7	640	590	1,95	486	6,6	7,82	18,5
8	680	690	1,8	475,2	6,3	8,72	17,8
9	670	650	1,9	468	6,8	8,6	18,25
10	720	680	1,85	483,6	6,7	8,3	18,35

Tabelele rezultatelor finale ale indicilor pregătirii fizice

Grupa martor (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (CM.)	PROBA2 (CM.)	PROBA3 (SEC.)	PROBA4 (SEC.)	PROBA5 (SEC.)	PROBA6 (SEC.)	PROBA7 (SEC.)
1	720	690	1,97	471	6,39	8,46	18,08
2	670	610	1,99	470,4	6,65	8,24	17,51
3	580	630	1,93	444	6,81	7,81	19,32
4	750	730	2	434,4	6,40	8,52	18,65
5	590	590	2,1	471	6,28	8,69	18,63
6	600	560	1,98	474	6,35	8,56	17,95
7	740	710	1,99	456	6,61	8,06	18,33
8	590	590	1,93	4462	6,29	8,14	17,41
9	730	680	1,84	459	6,18	8,31	17,42
10	660	610	1,86	477	6,72	8,21	18,19

Grupa experiment (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (CM)	PROBA2 (CM)	PROBA3 (SEC.)	PROBA4 (SEC.)	PROBA5 (SEC.)	PROBA6 (SEC.)	PROBA7 (SEC.)
1	690	690	1,94	462	6,28	8,33	17,98
2	580	630	1,93	459	6,59	7,71	17,74
3	680	670	1,9	455,4	6,41	8,31	18,31
4	590	590	1,92	465	6,80	7,53	18,14
5	710	730	1,89	456	6,54	8,31	18,21
6	720	730	1,92	471	6,38	8,17	17,83
7	690	640	1,84	468	6,39	7,51	18,31
8	730	730	1,78	459	6,14	8,49	17,59
9	710	690	1,81	455,4	6,58	8,41	18,08
10	750	720	1,73	462	6,53	8,12	18,16

Tabelele rezultatelor inițiale ale testelor din cadrul fazei fixe de joc

Grupa martor (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA5 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA6 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA7 (LOVIT. REUȘITE)
1	7	8	11	10	9	8	9
2	6	7	9	8	8	7	10
3	8	9	11	9	9	10	11
4	9	7	9	8	9	8	9
5	7	7	8	9	8	7	9
6	7	7	8	7	8	9	8
7	7	7	7	8	8	8	9
8	7	6	7	7	8	8	9
9	6	7	8	8	9	9	8
10	7	7	8	8	9	8	9

Grupa experiment (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA5 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA6 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA7 (LOVIT. REUȘITE)
1	7	8	9	10	10	9	11
2	8	8	8	7	8	9	9
3	7	8	10	9	9	10	9
4	7	7	11	11	11	11	12
5	6	6	8	9	9	9	10
6	9	11	11	12	12	10	11
7	8	9	9	8	8	9	8
8	7	8	8	7	8	8	9
9	8	8	8	7	6	8	7
10	9	7	9	8	9	9	8

Tabelele rezultatelor finale ale testelor din cadrul fazei fixe de joc

Grupa martor (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA5 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA6 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA7 (LOVIT. REUȘITE)
1	8	8	12	10	10	9	9
2	7	7	10	9	9	8	11
3	9	9	12	10	10	10	12
4	9	8	10	9	10	9	9
5	8	8	9	9	9	8	10
6	8	8	8	9	9	9	9
7	7	7	8	8	9	9	10
8	8	7	9	9	8	8	9
9	7	8	8	9	8	9	9
10	7	7	9	8	9	8	10

Grupa experiment (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA5 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA6 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA7 (LOVIT. REUȘITE)
1	9	10	11	12	13	12	13
2	11	11	10	10	10	11	12
3	10	11	12	12	12	11	11
4	10	9	13	14	13	14	14
5	9	9	10	12	11	12	12
6	13	13	14	15	14	13	14
7	10	11	10	11	10	11	10
8	11	9	10	11	10	11	11
9	10	10	11	10	11	10	11
10	11	11	10	12	10	11	10

Tabelele rezultatelor inițiale ale testelor din cadrul fazei alternative de joc, pregătirii atacului și finalizării punctului

Grupa martor (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)
1	8	8	9	9
2	7	7	9	8
3	8	9	10	9
4	9	7	9	9
5	7	7	8	8
6	9	7	8	8
7	7	8	8	9
8	8	7	9	8
9	9	8	8	8
10	9	9	9	9

Grupa experiment (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)
1	8	8	9	10
2	10	8	8	8
3	8	8	10	9
4	9	9	11	11
5	9	6	8	9
6	8	10	11	10
7	9	7	9	9
8	8	8	8	9
9	10	7	9	10
10	9	9	9	9

Tabelele rezultatelor finale ale testelor din cadrul fazei alternative de joc, pregătirii atacului și finalizării punctului

Grupa martor (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)
1	10	9	10	9
2	8	9	9	9
3	9	11	11	10
4	9	8	9	10
5	9	9	9	9
6	10	8	8	9
7	8	10	9	10
8	10	8	10	10
9	9	8	9	10
10	9	9	9	9

Grupa experiment (n=10)

PROBA/ NUME	PROBA1 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA2 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA3 (LOVIT. REUȘITE)	PROBA4 (LOVIT. REUȘITE)
1	9	9	11	12
2	11	10	10	10
3	10	11	12	11
4	10	12	13	13
5	9	8	11	11
6	10	11	13	11
7	9	9	10	12
8	10	10	12	13
9	11	9	11	12
10	10	11	11	11

MODEL DE PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU PERIOADA PREGĂTITOARE***Disciplina sportivă de specializare: Tenis***

Clubul : AS Tenis Club București

Anul competițional: 2014 - 2015

Grupa: junioare 14 ani

Nivel valoric: performanță

Antrenor : Colibășanu Florin

Etapa de pregătire: PREGĂTITOARE**MEZOCICLUL nr. 1****Perioada: 17 – 30 noiembrie 2014**

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII						
Numărul lecției	Data	Obiective operaționale	Competențe specifice	Conținuturi	Mijloace	Dozare
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
1.	17.11.2014	Dezv. calit. motrice de bază. Consolidarea procedeele tehnice de bază.		Dezv. vitezei de deplasare, de reacție, de execuție. Consolidarea poziției fundamentale, plasamentului.	Alergare lansată, accelerată, cu plecare liberă, cu plecare la semnal sonor, de viteză cu plecare din diferite poziții. Alergare cu genunchii la piept în tempo 4/4, cu pendularea gambelor înapoi tempo 4/4. Diferite deplasări în poziție fundamentală.	60 min. 120 min.
2.	18.11.2014	Perfecționarea deprinderilor motrice. Consolidarea procedeele tehnice de bază.		Perfecționarea alergării și săriturii. Consolidarea loviturii de dreapta și de rever.	Școala alergării, școala săriturii. Mers pe vârfuri, pe călcâie, mers cu ridicare pe vârfuri. Școala alergării. Sărituri pe un picior, pe ambele picioare, școala săriturii. Lovituri izolate cu dreapta și cu reverul, mingea se trimite în diagonală și în lung de linie.	30 min. 120 min.
3.	18.11.2014	Perfecționarea deprinderilor		Perfecționarea prinderii și aruncării.	Față în față, prinderea și pasarea mingii de	30 min.

		motrice. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Consolidarea serviciului, plat, tăiat, liftat.	tenis. Aruncarea, prinderea mingii de tenis în peretele de antrenament. Se executa serviciul cu accent pe efectul plat, taiat, liftat.	120 min.
4.	19.11.2014	Dezvoltarea calităților motrice specifice. Consolidarea procedeelor tehnice specifice.		Dezvoltarea îndemânării, coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate. Consolidarea loviturii de dreapta și de rever în cros scurt.	„Culesul cartofilor,, ”Oglinda”. Schimburi de lovituri pe diagonală, cu dreapta și cu reverul, cu trimiterea mingii, din poziții și unghiuri optime, în cros scurt.	60 min. 120 min.
5.	20.11.2014	Consolidarea loviturilor de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice. Dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante.		Consolidarea loviturii de atac de pe partea dreaptă și de pe partea stângă în lung de linie. Dezvoltarea tenacității. Eliminarea sentimentului de teamă față de adversar sau față de competiție.	Schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul pe diagonală. Din aceasta tema, atac cu dreapta și cu reverul pe lung de linie. Schimburi de lovituri din spatele terenului, cu finalizare pe lung de linie. Joc școală cu temă. Discuții antrenor-jucator pentru eliminarea sentimentului de teamă față de adversar sau meci oficial.	120 min.
6.	21.11.2014	Consolidarea acțiunilor tactice specifice. Consolidarea cunoștințelor despre prevederile reglamentare. Dezvoltarea rezistenței.		Consolidarea acțiunii tactice servici-vole sau smeci. Consolidarea cunoștințelor despre regulamentul de concurs, greșeli de arbitraj, abaterile de la prevederile reglamentare.	Se execută lovituri de servici, apoi vole și smeci. Se executa acțiunea tactică servici-vole. Lovituri izolate de vole și smeci, vole-smeci. Joc școala cu temă.	120 min. 45 min.
7.	21.11.2014	Consolidarea acțiunilor tactice colective de atac în jocul de dublu. Dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante.		Consolidarea așezării în teren, consolidarea atacului prin lovituri puternice, plasate în zonele libere ale terenului, urmate de venire la fileu. Dezvoltarea combativității și completarea între parteneri.	Teme și exerciții pentru consolidarea așezării în teren, pentru diferite situații tactice ale jocului de dublu. Joc școală de dublu cu temă. Discuții pentru dezvoltarea combativității și întrajutorării.	120 min.
8.	22.11.2014	Consolidarea acțiunilor tactice. Consolidarea cunoștințelor despre regulile de comportament în competiție. Dezvoltarea vitezei în regim		Consolidarea returului de servici, finalizare de la linia de fund, finalizare de la fileu. Consolidarea cunostintelor despre relatiile de subordonare, comportamentul din concurs, situațiile critice apărute în concurs.	Se execută serviciul în diferite zone ale cureului de servici. Retur pe direcția aleasă. Se execută lovituri din spatele terenului, urmate de finalizarea punctului.	120 min.

		de rezistență.			Joc școală cu temă. Alergare de viteză pe diferite distanțe / în pantă / la vale	45 min.
9.	24.11.2014	Dezvoltarea calităților motrice de bază. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție, de execuție. Consolidarea poziției fundamentale și a plasamentului.	Alergare lansată, accelerată, de viteză, cu plecare liberă, cu plecare la semnal sonor. Alergare de viteză cu plecare din diferite poziții. Alergare cu genunchii la piept, cu pendularea gambelor înapoi, în tempo crscut. Deplasări în poziție fundamentală pe diferite direcții. Schimburi de lovituri pe diagonală și pe lung de linie, cu dreapta și cu reverul. Serviciul.	60 min. 120 min.
10.	25.11.2014	Perfecționarea deprinderilor motrice. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Perfecționarea alergării și săriturii. Consolidarea loviturii de dreapta și de rever.	Școala alergării, săriturii. Sărituri pe un picior, pe ambele picioare. Schimburi de lovituri pe diagonală și pe lung de linie, cu dreapta și cu reverul. Voleul și smeciul.	45 min. 120 min.
11.	25.11.2014	Perfecționarea deprinderilor motrice. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Perfecționarea prinderii și aruncării. Consolidarea serviciului, plat, tăiat, liftat.	Față în față, peste fileu, prinderea și pasarea mingii speciale pentru agilitate, pe lung de linie și diagonală. Schimb de lovituri, pe direcțiile de bază. Se execută serviciul cu accent pe efectul plat, taiat, liftat.	30 min. 120 min.
12.	26.11.2014	Dezvoltarea calităților motrice specifice. Consolidarea procedeelor tehnice specifice.		Dezvoltarea îndemânării, coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate. Consolidarea loviturii de dreapta și rever, în cros scurt.	„Culesul cartofilor”, „Oglinda”. Lovituri cu dreapta și reverul pe diagonală, cu trimiterea mingii în cros scurt, în momentele propice.	60 min. 120 min.
13.	27.11.2014	Consolidarea acțiunilor tactice specifice. Dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante.		Consolidarea loviturii de atac de pe partea dreaptă și de pe partea stânga, în lung de linie. Dezvoltarea dorinței de victorie. Eliminarea sentimentului de teama față de adversar.	Schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul în lung de linie, atac cu dreapta și cu reverul în lung de linie, urmat de venire la fileu. Schimburi de lovituri din spatele terenului cu finalizare în lung de linie. Joc școală cu temă.	120 min.
14.	27.11.2014	Consolidarea		Consolidarea acțiunii	Execuția serviciului,	

		loviturilor de bază și a acțiunilor tactice specifice. Consolidarea cunoștințelor despre regulament.		tactice servici-vole. Consolidarea cunoștințelor despre regulamentul de concurs, greșelile de arbitraj, abaterile de la prevederile regulamentare și consecințele acestora.	execuția voleului și smeciului. Acțiuni tactice de servici urmate de venire la fileu și finalizarea punctului. Joc școală cu temă principală venirea la fileu.	120 min.
15	28.11.2014	Consolidarea acțiunilor tactice colective de atac, pentru jocul de dublu.		Consolidarea așezării în teren, consolidarea atacului prin lovituri puternice, plasate în zonele libere ale terenului.	Joc școală de dublu, cu temă.	120 min.
16.	29.11.2014	Consolidarea acțiunilor tactice recomandate individual. Consolidarea cunoștințelor despre regulile de comportament în turneu.		Consolidarea returului de servici, finalizării de la linia de fund, finalizării de la fileu. Consolidarea cunoștințelor despre relațiile de subordonare, comportamentul din concurs, situațiile critice din concurs.	Execuția serviciului. Retur de servici. Se execută lovituri de dreapta și de rever, din spatele terenului, pentru căutarea finalizării punctului. Joc școală cu temă.	120 min.

Modele de lecții de antrenament

Plan de antrenament											
Locația:		TENIS CLUB BUCURESTI		Ora de începere:		7:45					
Data:		20.11.2014		Durata:		120 min.					
Nr. participanți:	Baieti	Vârsta:	13-14 ANI	Echipament/ Resurse Necesare	MINGI NOI, COȘ DE MINGI ȘI CONURI						
	Fete	Nivel:	PERFORMANȚĂ	Nevoi speciale (ex: accidentări/ probleme medicale..)	NU						
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA LOVITURILOR DE BAZĂ									
		2. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE SPECIFICE									
		3. DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR PSIHICE DOMINANTE									
	Timp Alocat	Tema principală a antrenamentului									
Încălzire		1. CONSOLIDAREA LOVITURILOR DE BAZĂ									
	10 min	lovituri din mijlocul terenului									
	2x7 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros									
	2 min	pauza									
	2x7 min	lovituri pe lung de linie									
	2 min	pauza									
	2x5 min	voleu si smeci									
Activitate 1		2. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE SPECIFICE									
	2x7min	din schimbul de lovituri pe diagonal, cros de dreapta, unul din jucatori, ataca pe lung de linie, cu venire la fileu si finalizare									
	2x1 min	pauze									
Activitate 2											
	2x7 min	din schimbul de lovituri pe diagonal, cros de rever, unul din jucatori, ataca pe lung de linie, cu venire la fileu si finalizare									
	2x1 min	pauze									
	25 min	servicii cu cosul, la conuri									
Încheiere		3. DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR PSIHICE DOMINANTE									
	6 min	discuții antrenor - jucător pentru eliminarea sentimentului de teamă față de adversar									
	5 min	strângerea materialelor si refacerea terenului									

Plan de antrenament											
Locația:		TENIS CLUB BUCUREȘTI			Ora de începere:		14:45				
Data:		27.11.2014			Durata:		120 min.				
Nr. participanți:	Baieti	Vârsta:	13-14 ANI	Echipament/ Resurse Necesare	MINGI NOI, COS DE MINGI SI CONURI						
	Fete	Nivel:	PERFORMANȚĂ	Nevoi Speciale (ex: accidentari/ probleme medicale..)	NU						
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA LOVITURILOR DE BAZA									
		2. CONSOLIDAREA ACTIUNILOR TACTICE SPECIFICE									
		3. CONSOLIDAREA CUNOSTIINTELOR DESPRE PREVEDERILE REGULAMENTARE									
	Timp Alocat	Tema principala a antrenamentului									
Încălzire		1. CONSOLIDAREA LOVITURILOR DE BAZĂ									
	10 min	lovituri din mijlocul terenului									
	2x5 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros									
	2 min	pauza									
	2x5 min	lovituri pe lung de linie									
	2 min	pauza									
2x5 min	voleu si smeci										
Activitate 1		2. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE SPECIFICE									
	20 min	servicii cu cosul, la conuri									
	15 min	servici urmat de venire la fileu si finalizare cu voleu sau smeci									
	15 min	returul plasat, punerea adversarului de la vole in dificultate									
	2x1 min	pauze									
Activitate 2											
	20 min	joc pe puncte cu discutii legate de regulament, cazuri concrete									
Încheiere	4 min	strângerea materialelor și refacerea terenului									

MODEL DE PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ

Disciplina sportivă de specializare: Tenis

Clubul : AS Tenis Club București

Anul competițional: 2014 - 2015

Grupa: junioare 14 ani

Nivel valoric: performanță

Antrenor : Colibășanu Florin

Etapa de pregătire: PRECOMPETIȚIONALĂ

MEZOCICLUL nr. 13

Perioada: 16 – 22 martie 2015

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII						
Numărul lecției	Data	Obiective operaționale	Competențe specifice	Conținuturi	Mijloace	Dozare
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
1.	16.03.2015	Dezvoltarea calitatilor motrice de bază. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție, de execuție. Consolidarea pozitiei fundamentale și a plasamentului în terenul de joc.	Alergare lansată, accelerată, cu plecare liberă, cu plecare la semnal sonor. Alergare de viteză cu plecare din diferite poziții. Alergare cu genunchii la piept, cu pendularea gambelor înapoi. „Oglinda”, diferite deplasari în poziție fundamentală. Schimburi de lovituri pe direcțiile de bază, diagonal și lung de linie. Serviciul.	60 min. 120 min.
2.	17.03.2015	Consolidarea acțiunilor tactice specifice. Dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante.		Consolidarea loviturii de atac de pe partea dreapta și de pe partea stângă în lung de linie. Dezvoltarea dorinței de victorie. Eliminarea sentimentului de teama față de adversar.	Schimburi de lovituri, dreapta și rever în lung de linie, atac cu dreapta și cu reverul în lung de linie. Schimburi de lovituri din spatele terenului cu finalizare în lung de linie. Joc școală cu temă. Discuții antrenor-sportiv, pentru motivare și eliminarea fricii față de adversar.	120 min.
3.	17.03.2015	Consolidarea procedeelor		Consolidarea loviturilor de dreapta	Schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul pe	

		tehnice de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice. Dezvoltarea rezistenței.		și de rever. Consolidarea acțiunilor tactice de atac. Alergare de rezistență.	diagonală și lung de linie. Schimbarea de direcție din schimburile de lovituri. Atacul la fileu cu finalizare. Joc școală cu temă. Alergare de rezistență	120 min. 30 min.
4.	18.03.2015	Consolidarea procedeelor tehnice de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice.		Consolidarea loviturilor speciale. Consolidarea loviturii de atac în lung de linie cu dreapta și cu reverul.	Se execută lovituri izolate – lob liftat, passing-shot pe lângă partenerul de la fileu. Joc școală cu temă. Lovituri izolate cu dreapta și cu reverul în lung de linie.	120 min.
5.	18.03.2015	Consolidarea procedeelor tehnice de bază. Consolidarea trasaturilor psihice dominante. Dezvoltarea calităților motrice.		Consolidarea serviciului. Dezvoltarea curajului, stăpânirii și încrederii în sine.	Se execută serviciul, cu trimiterea mingii în exterior, pe mijloc, la ”T”. Joc școală cu temă. Alergare de rezistență	120 min. 30 min.
6.	19.03.2015	Consolidarea procedeelor tehnice de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice.		Consolidarea loviturii de dreapta și de rever. Consolidarea poziției fundamentale de apărare, passing- shotului și a lobului.	Se execută schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul din spatele terenului, în cros și lung de linie. Lovituri izolate, 2 cu dreapta 1 cu reverul, 2 cu reverul 1 cu dreapta. Joc școală cu temă, jucătorul care câștigă punctul cu passing-shot sau lob primește două puncte.	120 min
7.	19.03.2015	Dezvoltarea calităților motrice de bază. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție și de execuție. Consolidarea poziției fundamentale și a plasamentului în terenul de joc.	Alergare lansată, accelerată. Alergare de viteză cu plecare liberă și cu plecare la semnal sonor. Alergare de viteză cu plecare din diferite poziții. Alergare cu genunchii la piept, cu pendularea gambelor. Teme și exerciții pentru consolidarea poziției fundamentale și pentru diferite deplasări în teren.	60 min. 120 min.
8..	20.03.2015	Consolidarea procedeelor tehnice de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice.		Consolidarea loviturii de dreapta și de rever. Consolidarea poziției fundamentale de apărare, passing- shotului și a lobului.	Schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul, din spatele terenului, pe diagonală și lung de linie, cu temă de atac și apărare, în situație de colaborare.	120 min.

Modele de lecții de antrenament

Plan de antrenament									
Locația:		TENIS CLUB BUCURESTI		Ora de începere:		7:45			
Data:		17.03.2015		Durata:		120 min.			
Nr. participanți:	Baieti	Vârsta:	13-14 ANI	Echipament/ Resurse Necesare	MINGI NOI, COȘ DE MINGI ȘI CONURI				
	Fete	Nivel:	PERFORMANȚĂ	Nevoi Speciale (ex: accidentari/ probleme medicale..)	NU				
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA LOVITURILOR DE BAZA							
		2. CONSOLIDAREA ACTIUNILOR TACTICE SPECIFICE							
	Timp Alocat	Tema principala a antrenamentului							
Încălzire		1. CONSOLIDAREA LOVITURILOR DE BAZA							
	10 min	lovituri din mijlocul terenului							
	2x7 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros							
	2 min	pauza							
	2x7 min	lovituri pe lung de linie							
	2 min	pauza							
	2x5 min	voleu si smeci							
Activitate 1		2. CONSOLIDAREA ACTIUNILOR TACTICE SPECIFICE							
	15 min	serii de lovituri, dreapta de pe fundul terenului, rever din fundul terenului, atac cu dreapta, vole de dreapta, vole de rever si smeci - cu coșul							
	2 min	pauză							
	15 min	același exercițiu, dar totul pe partea opusă - cu coșul							
Activitate 2	2 min	pauză							
	30 min	joc pe puncte cu temă, orice minge care este în careul de servici							
		se atacă							
Încheiere	4 min	strângerea materialelor și refacerea terenului							

Plan de antrenament									
Locația:		TENIS CLUB BUCURESTI		Ora de începere:		7:45			
Data:		19.03.2015		Durata:		120 min.			
Nr. participanți:	Baieti	Vârsta:	13-14 ANI	Echipament/ Resurse Necesare	MINGI NOI, COȘ DE MINGI ȘI CONURI				
	Fete	Nivel:	PERFORMANȚĂ	Nevoi Speciale (ex: accidentari/ probleme medicale..)	NU				
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ 2. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE SPECIFICE							
	Timp Alocat	Tema principală a antrenamentului							
Încălzire		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZA							
	10 min	lovituri din mijlocul terenului							
	2x5 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros							
	2 min	pauza							
	2x5 min	lovituri pe lung de linie							
	2 min	pauza							
	20 min	serviciul la conuri cu coșul							
Activitate 1		2. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE SPECIFICE							
	2x5 min	voleul și smeciul							
	1 min	pauză							
	50 min	joc pe puncte cu temă, serviciul al doilea liftat pe reverul adv., folosirea lungimii, plasamentului și efectului mingii pentru a forța							
Activitate 2		adversarul sa greșească sau să scurteze mingea							
Încheiere	5 min	strângerea materialelor și refacerea terenului							

MODEL DE PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU PERIOADA COMPETITIONALĂ

Disciplina sportivă de specializare: Tenis

Clubul : AS Tenis Club Bucuresti

Anul competițional: 2014 – 2015

Grupa: junioare 14 ani

Nivel valoric: performanță

Antrenor : Colibășanu Florin

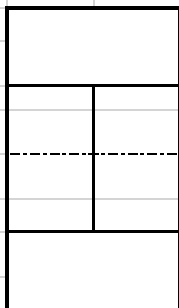
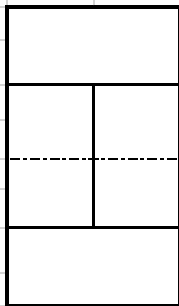
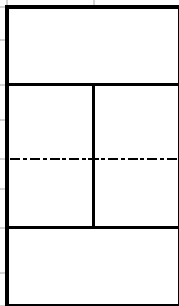
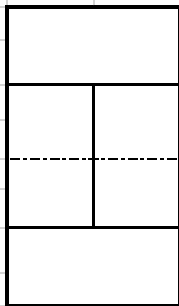
Etapa de pregătire: COMPETIȚIONALĂ

MEZOCICLUL nr. 27**Perioada: 10 – 23 august 2015**[illegible]

		Consolidarea procedeeelor tehnice de bază.		tactice de schimbare de direcție.	delimitate. Lovituri cu dreapta și reverul cros și lung de linie, cu schimbare de direcție în momentele optime. Joc școală cu temă.	90 min.
4.	13.08.2015	Consolidarea procedeeelor tehnice de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice.		Consolidarea loviturilor speciale. Consolidarea loviturii de atac în lung de linie cu dreapta și cu reverul.	Se execută lovituri izolate – lob liftat, passing-shot pe lângă partenerul de la fileu. Joc școală cu temă. Lovituri de atac cu dreapta și cu reverul în lung de linie.	90 min.
5.	14.08.2015	Consolidarea procedeeelor tehnice de bază. Consolidarea trăsăturilor psihice dominante.		Consolidarea serviciului. Dezvoltarea curajului, stăpânirii și încrederii în sine.	Execuția serviciului cu trimiterea mingii în exterior, pe mijloc, la "T". Joc școală cu temă. Discuții pentru dezvoltarea curajului, stăpânirii și încrederii în sine.	90 min.
6.	17.08.2015	Consolidarea procedeeelor tehnice de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice. Alergare de relaxare.		Consolidarea loviturii de dreapta și de rever. Consolidarea poziției fundamentale de apărare, a passing-shotului și a lobului.	Se execută schimburi de lovituri cu dreapta și reverul din spatele terenului, pe diagonală și lung de linie. Lovituri izolate, 2 cu dreapta 1 cu reverul, 2 cu reverul 1 cu dreapta. Joc școală cu temă, jucătorul care câștigă punctul cu passing-shot sau lob primește două puncte. Alergare ușoară.	90 min. 20 min.
7.	19.08.2015	Dezvoltarea calitatilor motrice de bază. Consolidarea procedeeelor tehnice de bază.		Dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție și de execuție. Consolidarea poziției fundamentale și a plasamentului în teren.	Alergare lansată și accelerată. Alergare de viteză cu plecare liberă și la semnal sonor. Alergare de viteză cu plecare din diferite poziții. Alergare cu genunchii la piept și cu pendularea gambelor, în tempo crescut. Exerciții pentru poziția fundamentală în teren. Teme pentru plasament și replasament după lovituri.	60 min. 90 min.
8..	20.08.2015	Consolidarea procedeeelor tehnice de bază. Consolidarea acțiunilor tactice specifice.		Consolidarea loviturii de dreapta și de rever. Consolidarea poziției fundamentale de apărare, a passing-shotului, lobului.	Se execută schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul din spatele terenului pe diagonală și lung de linie. Joc școală cu temă.	90 min.

Modele de lecții de antrenament

Plan de antrenament									
Locația:		TENIS CLUB BUCUREȘTI		Ora de începere:		8:15			
Data:		10.08.2015		Durata:		90 min			
Nr. participanți:	Baieti	Vârsta:	13-14 ANI	Echipament/ Resurse Necesare		MINGI NOI, COȘ DE MINGI			
	Fete	Nivel:	PERFORMANȚĂ	Nevoi Speciale (ex: accidentari/ probleme medicale..)		NU			
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE LA FAZA FIXĂ DE JOC 2. JOC PE PUNCTE CU DIFERITE TEME							
	Timp Alocat	Tema principala a antrenamentului							
Încalzire									
	10 min	lovituri din mijlocul terenului							
	2x5 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros							
	2 min	pauza							
	2x5 min	lovituri pe lung de linie							
	2 min	pauza							
Activitate 1		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE LA FAZA FIXĂ DE JOC							
	15 min	servicii cu cosul, la conuri							
	1 min	pauza							
	15 min	returul plasat, punerea adversarului de la vole in dificultate							
	1 min	pauza							
Activitate 2		2. JOC PE PUNCTE CU DIFERITE TEME							
	10 min	joc pe puncte cu accent pe regularitate							
	10 min	joc pe puncte liber							
Încheiere	4 min	strângerea materialelor și refacerea terenului							

Plan de antrenament									
Locația:		TENIS CLUB BUCUREȘTI			Ora de începere:		8:15		
Data:		12.08.2015			Durata:		90 min		
Nr. participanți:	Baieti	Varsta:	13-14 ANI		Echipament/ Resurse Necesare	MINGI NOI			
	Fete	Nivel:	PERFORMANȚĂ		Nevoi Speciale (ex: accidentari/ probleme medicale..)	NU			
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ 2. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE SPECIFICE JOCULUI DE DUBLU							
	Timp Alocat	Tema principală a antrenamentului							
Încălzire		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ							
	10 min	lovituri din mijlocul terenului							
	2x7 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros							
	2 min	pauza							
	2x7 min	lovituri pe lung de linie							
	2 min	pauza							
Activitate 1		2. CONSOLIDAREA ACȚIUNILOR TACTICE SPECIFICE JOCULUI DE DUBLU							
	2x5 min	voleu pe diagonal							
	1 min	pauza							
	2x5 min	voleu pe lung de linie							
	1 min	pauza							
Activitate 2									
	10 min	joc pe puncte cu pornire din spate pentru ambii parteneri și venire							
	12 min	la fileu împreună, când mingea cade în careul de servici							
		joc pe puncte de dublu							
Încheiere									
	4 min	strângerea materialelor și refacerea terenului							

MODEL DE PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU PERIOADA POSTCOMPETIȚIONALĂ

Disciplina sportivă de specializare: Tenis

Clubul : AS Tenis Club București

Anul competițional: 2014 – 2015

Grupa: junioare 14 ani

Nivel valoric: performanță

Antrenor : Colibășanu Florin

Etapa de pregătire: POSTCOMPETIȚIONAL

MEZOCICLUL nr. 17

Perioada: 20 – 26 aprilie 2015

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII						
Număr lecție	Data	Obiective operaționale	Competențe specifice	Conținuturi	Mijloace	Dozare
01.	02.	03.	04.	05.	06.	07.
1.	20.04.2015	Dezvoltarea calitatilor motrice de bază. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție și de execuție. Consolidarea poziției fundamentale și a plasamentului în teren.	Alergare lansată și accelerată. Alergare de viteză cu plecare liberă, la semnal sonor și din diferite poziții. Alergare cu genunchii la piept și cu pendularea gambelor în tempo crescut. Exerciții și teme pentru poziția fundamentală și a plasamentului în terenul de joc.	60 min. 90 min.
2.	21.04.2015	Perfecționarea deprinderilor motrice. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Perfecționarea prinderii și aruncării. Consolidarea serviciului, plat, tăiat și liftat.	Față în față, peste fileu, prinderea și pasarea mingii de agilitate. Aruncarea și prinderea mingii de baseball. Se execută serviciul cu accent pe efectul plat, tăiat și liftat.	60 min. 120 min.
3.	21.04.2015	Dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante. Consolidarea procedeelor tehnice de bază.		Dezvoltarea tenacității, curajului, combativității. Consolidarea voleului.	Se execută voleul, atât cu dreapta, cât și cu reverul, cu trimiterea mingii pe diagonal și lung de linie. Vole-vole. Execuția voleului liftat.	120 min.
4.	22.04.2015	Dezvoltarea calităților motrice specifice.		Dezvoltarea îndemânării, coordonarea tuturor	„Culesul cartofilor,, „oglinda”. Schimburi de lovituri cu	30 min.

		Consolidarea procedeele tehnice specifice.		segmentelor. Consolidarea loviturii de dreapta și de rever în cros scurt.	dreapta și reverul, cu trimiterea mingii în cros scurt, în momentele optime.	120 min.
5.	22.04.2015	Dezvoltarea calităților motrice specifice. Consolidarea procedeele tehnice de bază.		Dezvoltarea îndemânării în regim de viteză. Consolidarea loviturii de dreapta și de rever.	Traseu aplicativ, sprint 10m, cațărare și coborâre la scara fixă, mers pe o banca de gimnastica întoarsă invers, alergare cu spatele. Teme și exerciții cu schimburi de lovituri, de dreapta și rever, pe direcțiile de bază.	30 min. 120 min.
6.	23.04.2015	Dezvoltarea calităților motrice de bază. Consolidarea procedeele tehnice de bază.		Dezvoltarea vitezei de deplasare, de reacție și de execuție. Consolidarea poziției fundamentale și a plasamentului în suprafața de joc.	Alergare lansată, accelerată, alergare de viteză cu plecare liberă, la semnal sonor și cu pornire din diferite poziții. Alergare cu genunchii la piept, cu pendularea gambelor, deplasări pe distanțe scurte cu pași adăugați, pe diferite direcții în tempo rapid. Schimburi de lovituri și teme pentru deplasări laterale, înainte și înapoi.	60 min. 120 min.
7.	23.04.2015	Perfecționarea deprinderilor motrice. Consolidarea procedeele tehnice de bază.		Perfecționarea prinderii și aruncării. Consolidarea serviciului plat, tăiat și liftat.	Față în față, peste fileu prinderea și pasarea mingii de baseball. Joc pe puncte, în careul mic, cu mâna și mingea de tenis. Schimburi de lovituri pe direcțiile principale. Serviciul cu accent pe efectul plat, tăiat și liftat.	30 min. 120 min.
8.	24.04.2015	Consolidarea procedeele tehnice de bază. Dezvoltarea trăsăturilor psihice dominante.		Consolidarea voleului normal și liftat. Dezvoltarea curajului, combativității și a încrederii în jocul propriu.	Schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul, cu trimiterea mingii pe diagonală și lung de linie. Execuția diferitelor tipuri de voleu, tăiat și liftat, din minge oferită din coș.	120 min.
9.	24.04.2015	Dezvoltarea calităților motrice specifice. Consolidarea procedeele tehnice specifice.		Dezvoltarea îndemânării, coordonarea tuturor segmentelor corpului în condiții variate. Consolidarea loviturii de dreapta și de rever, pe diagonala scurtă.	„Culesul cartofilor”, „Oglinda”, traseu utilitar. Schimburi de lovituri de dreapta și de rever, cu trimiterea mingii în cros scurt. Joc pe puncte cu temă.	60 min. 120 min.
10.	25.04.2015	Dezvoltarea calităților motrice specifice. Consolidarea procedeele tehnice de bază.		Dezvoltarea îndemânării în regim de viteză. Consolidarea loviturii de dreapta și de rever.	Traseu aplicativ, cu diferite obstacole, diferite tipuri de alergare și mai multe sarcini. Schimburi de lovituri cu dreapta și cu reverul pe diagonală și lung de linie, cu schimbare de direcție.	60 min. 120 min.

Modele de lecții de antrenament

Plan de antrenament							
Locația:		TENIS CLUB BUCURESTI		Ora de începere:		8:15	
Data:		23.04.2015		Durata:		90 min	
Nr. participanți:	Baieti	Vârsta:	13-14 ANI	Echipament/ Resurse Necesare	MINGI NOI, COȘ DE MINGI ȘI CONURI		
	Fete						
		Nivel:	PERFORMANȚĂ	Nevoi Speciale (ex: accidentari/ probleme medicale..)	NU		
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ					
	Timp Alocat	Tema principală a antrenamentului					
Încălzire							
	10 min	lovituri din mijlocul terenului					
	2x5 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros					
	2 min	pauza					
	2x5 min	lovituri pe lung de linie					
	2 min	pauza					
Activitate 1		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ					
	10 min	serii de lovituri de dreapta, jucătorul trimite mingea pe direcția dorită de el					
	2 min	pauză					
	10 min	serii de lovituri de rever, jucătorul trimite mingea pe direcția dorită de el					
	2 min	pauză					
Activitate 2	25 min	serviciul, cu toate variantele lui					
Încheiere	7 min	discuții libere, strângerea materialelor și refacerea terenului					

Plan de antrenament																							
Locația:		TENIS CLUB BUCURESTI			Ora de începere:		8:15																
Data:		24.04.2015			Durata:		90 min																
Nr. participanți:	Baieti	Vârsta:	13-14 ANI		Echipament/ Resurse Necesare	MINGI NOI, COȘ DE MINGI ȘI CONURI																	
	Fete	Nivel:	PERFORMANȚĂ		Nevoi Speciale (ex: accidentari/ probleme medicale..)	NU																	
Obiectivele Antrenamentului		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ																					
	Timp Alocat	Tema principala a antrenamentului																					
Încălzire								<table border="1"><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>															
10 min	lovituri din mijlocul terenului																						
2x5 min	lovituri pe diagonal , dreapta cros, apoi rever cros																						
2 min	pauza																						
2x5 min	lovituri pe lung de linie																						
2 min	pauza																						
Activitate 1		1. CONSOLIDAREA PROCEDEELOR TEHNICE DE BAZĂ						<table border="1"><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>															
15 min	serii de lovituri cu voleul de dreapta, jucătorul trimite mingea pe direcția dorită de el, cu coșul de mingi																						
2 min	pauză																						
15 min	serii de lovituri cu voleul de rever, jucătorul trimite mingea pe direcția dorită de el, cu coșul de mingi																						
Activitate 2		pauză						<table border="1"><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>															
2 min	pauză																						
15 min	serii de lovituri cu voleul liftat, din diferite poziții în teren, cu coșul de mingi																						
Încheiere	7 min	discuții libere, strângerea materialelor și refacerea terenului																					

Acte de implementare



Nr înregistrare: 1.003 / 26.10.2021

Act de implementare

Prin prezenta se adeverește că dl. Colibășanu Florin Bogdan, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, antrenor în cadrul clubului nostru, a înaintat spre analiză și verificare o nouă metodologie de pregătire tactică a tenismenilor cu vârsta între 13-14 ani bazată pe modelare.

Metodologia propusă a fost verificată practic în antrenamentele efectuate cu grupa experimentală din cadrul studiului pedagogic realizat de Colibășanu Florin Bogdan, în teza de doctorat "Modelarea pregătirii tactice a tenismenelor junioare într-un ciclu anual de antrenament", iar analiza și interpretarea datelor cuprinse în cercetare au demonstrat eficiența modelelor propuse în instruire și influența calitativă adusă în tactica jucătorilor în meciurile oficiale.

În opinia noastră, metodologia propusă și demonstrată de dl. Colibășanu Florin Bogdan, poate fi folosită cu succes de către alți antrenori ce predau tenisul de câmp, având o influență pozitivă asupra indicilor pregătirii tactice, implicit o creștere a rezultatelor pozitive ale sportivilor.

Eliberăm prezenta adeverință pentru completarea dosarului de doctorat.

PRESEDINTE,

Ioana GEORGESCU



Str. Glodeni nr 3, sector 2, Bucuresti
Tel: +40.21.242.16.15

Email: receptie.tenis@pescariuspports.ro
Fax: +40.37.287.27.19



ADEVERINȚĂ

Prin prezenta, Asociația Club Sportiv GS Tennis Club Bistrița, prin reprezentatul său Cristian Pungovschi adevărește faptul că domnul Colibășanu Florin Bogdan, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, a aplicat în clubul nostru metodologia de cercetare aferentă lucrării sale de doctorat “Modelarea pregătirii tactice a tenismenelor junioare în ciclul anual de antrenament”.

Aplicarea metodicii date a contribuit esențial la îmbunătățirea nivelului pregătirii tactice a juniorilor de 13-14 ani.

Se eliberează prezenta pentru a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Data
08.03.2022

Asociația Club Sportiv Tennis Club Bistrita
prin reprezentant Cristian PUNGOVSKI



ASOCIATIA CLUBUL SPORTIV

"ACADEMIA DE TENIS HERĂSTRĂU"

București, Șos. Nordului nr. 7-9, sector 1,

Nr. Registrul Special 103 / 20.10.2009

C.I.F. : 2629836

NR de inregistrare...01

Din data 27.12.2021



ADEVERINȚĂ

Prin prezenta se adeverește că dl. Colibășanu Florin Bogdan, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, a efectuat în unitatea noastră un studiu de specialitate prin implementarea unei noi metodologii de pregătire tactică a tenismenilor cu vârsta între 13-14 ani, bazată pe modelarea antrenamentelor în funcție de cerințele moderne ale tenisului actual.

Antrenorii clubului nostru au colaborat în vederea realizării cu succes a studiului de specialitate. Proiectarea optimă și analitică a conținutului planului anual de pregătire a respectat principiile și cerințele de bază ale procesului instructiv-educativ, rezultatele fiind pozitive.

Se eliberează prezenta pentru a-i servi la susținerea tezei de doctorat.

Declarație privind asumarea răspunderii

Subsemnatul, Colibășanu Florin Bogdan, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Colibășanu Florin

Semnătura _____

Data: 07.08.2023

CV-ul candidatului

INFORMAȚII PERSONALE

Colibășanu Florin Bogdan



 Mihail Kogalniceanu 34, Tunari, Ilfov, România

 0722300169

 bibidromania@yahoo.com

Sexul masculin | Data nașterii 18.09.1974 | Naționalitatea română

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

Perioada	1.10.2000 – 1.01.2003
Funcția sau postul ocupat	Preparator universitar
Activități și responsabilități principale	Predarea practică a educației fizice și sportului
Numele și adresa angajatorului	Universitatea Tehnică de Construcții București
Perioada	1.10.2001 – 1.10.2019
Funcția sau postul ocupat	Antrenor tenis
Activități și responsabilități principale	Predarea practică a tenisului
Numele și adresa angajatorului	Tenis Club București
Perioada	1.01.2003 - prezent
Funcția sau postul ocupat	Asistent universitar
Activități și responsabilități principale	Predarea practică a educației fizice și sportului
Numele și adresa angajatorului	Universitatea Tehnică de Construcții București

EDUCAȚIE ȘI FORMARE

Perioada	2013 - prezent
Calificarea / diploma obținută	Doctorand
Disciplinele principale studiate	Educație fizică și sport, kinetoterapie și recreație
Numele și tipul instituției de învățământ	Universitatea de stat de educație fizică și sport, Chișinău, Republica Moldova
Numele și tipul instituției de învățământ	Universitatea de stat de educație fizică și sport, Chișinău, Republica Moldova
Perioada (de la până la)	1997 - 2000
Calificarea / diploma obținută	Licențiat în educație fizică și sport
Disciplinele principale studiate	Teoria și metodologia educației fizice
Numele și tipul instituției de învățământ	Academia națională de educație fizică și sport – Facultatea de educație fizică și sport, București

Perioada (de la până la)	1993 - 1997
Calificarea / diploma obținută	Antrenor tenis de câmp
Disciplinele principale studiate	Teoria antrenamentului sportiv
Numele și tipul instituției de învățământ	Academia națională de educație fizică și sport – Colegiul național de educație fizică și sport, București

Perioada (de la până la)	1989 - 1993
Calificarea / diploma obținută	Electronist
Disciplinele principale studiate	Electronică și electrotehnică
Numele și tipul de învățământ	Liceul „Electronica” – București

COMPETENTE PERSONALE

Limba maternă română

Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Limba engleză	C1	B1	C2	B1	B1
Limba germană	B1	B1	C2	B2	A2

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat
Cadru european comun de referință pentru limbi străine

Competențe de comunicare

- bune competențe de comunicare dobândite prin experiența proprie de profesor, antrenor și lucrul cu studenții, copii și părinții acestora.

Competențe organizaționale/manageriale

- leadership, prin conducerea orelor și antrenamentelor
- organizarea de turnee și competiții

Competențe dobândite la locul de muncă

- o bună cunoaștere a proceselor de control al calității suprafețelor de joc
- utilizarea și înțelegerea folosirii materialelor ajutoare în procesul de pregătire sportivă

Competențe informatice

- cunoașterea și folosirea următoarelor programe: pachet Microsoft Office, Microsoft Teams, Zoom

Alte competențe

- responsabilitate
- munca în echipă
- managementul personalului și luarea deciziilor

Permis de conducere

- B