

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2023.41-1.02>

CZU: 796.342-053.2

EFICIENȚA PREGĂTIRII TACTICE PRIN MIJLOACE DIN TENIS 10 LA ÎNCEPĂTORI

Bucătaru Răzvan-Marian¹

<https://orcid.org/0009-0006-1524-9425>

¹Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați, România

Rezumat. Prin definiție, tehnica jocului de tenis reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice specifice ca formă și conținut, ce concentrează modul de mânuire a rachetei, lovirea mingii și deplasările specifice în teren, toate desfășurându-se după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim de joc.

Actualmente, tehnica în jocul de tenis are un caracter dinamic, complex și mereu perfectibil prin diversitatea variantelor și nuanțelor specifice imprimare mingii de către marii campioni. Totodată tehnica este influențată de personalitatea jucătorului, de desfășurarea jocului pe puncte, de materialele folosite (rachete, mingi, suprafață de joc), de viteza și spectacolul sportiv în ansamblul lui.

În aceasta lucrare vreau să observ diferența dintre nivelul de pregătire tehnică la sportivii care sunt instruiți prin metoda moderna de antrenament "Tenis 10" și cei care se antrenează clasic cu mingi galbene încă de la primul contact cu sportul alb. În același timp vreau să analizez ipoteza în care sportivii antrenați prin metodologia Tenis 10 vor realiza rezultate mai bune decât cei ce se antrenează clasic, cu materiale inadecvate vârstei.

Keywords: Tenis 10, metodologie tenis, pregătire tehnică, teren adaptat, fileu adaptat.

Introducere

Pregătirea tehnică în jocul de tenis, prin mecanismele specifice, are o strânsă legătură cu conținutul tactic al fiecărei faze de joc, cu calitățile motrice și psihice ale jucătorului. Procedul tehnic reprezintă un sistem complex de acte motrice, o succesiune stereotipă de poziții și mișcări ale segmentelor corpului structurate cât mai rațional, aplicabile într-o fază asemănătoare ofensivei în cadrul jocului are un rol extrem de important. În tenisul actual, tehnica s-a adaptat permanent la suprafețele de joc (cât mai diversificate) la caracteristicile diferitelor școli de tenis și a particularităților morfologice ale jucătorilor.

După opinia specialiștilor jocul de tenis se compune din: 1/3 tehnic, 1/3 fizic și 1/3 psihic iar din totalul acțiunilor întreprinse de jucători, aproximativ 50% din acțiuni sunt greșite iar restul de reușite se împart între învingător și învins. Importanța tehnicii în jocul actual de

tenis poate fi evaluată din următoarele considerente: 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, tehnica are un caracter individual datorită particularităților individului, tehnica este complexă, tehnica realizată la un grad superior de maestru contribuie la derularea dinamică a segmentelor corpului făcând să crească viteza de circulație a mingii.

Tehnica modernă vizează printre altele următoarele aspecte mai importante: echilibrul, compensarea efortului la nivelul segmentelor, sincronizarea segmentelor, reechilibrarea corpului, plasamentul și replasamentul la minge, gândire, imaginație, anticiparea, reacție rapidă.

Tehnica constă dintr-o serie de elemente tehnice prin care înțelegem formele generale

ale mișcării prin care se acționează asupra mingii.

În tenis sunt învățate următoarele elemente tehnice:

- ✓ poziția fundamentală;
- ✓ jocul de picioare sau elementele de mișcare în teren;
- ✓ priza rachetei;
- ✓ lovitura de pe partea dreaptă;
- ✓ lovitura de pe partea stângă (reverul);
- ✓ serviciul;
- ✓ voleul;
- ✓ smeciul;
- ✓ lobul;
- ✓ demivoleul;
- ✓ stopul sau mingea scurtă.

Procedeele tehnice reprezintă concretizarea și adaptarea la situațiile de joc a elementelor tehnice astfel:

- ✓ priza rachetei poate fi schimbătoare sau neschimbătoare;
- ✓ următoarele elemente tehnice: serviciul, lovitura de dreapta, reverul, lobul pot fi executate cu efect: plat, liftat sau tăiat;
- ✓ voleul, atât pe rever cât și pe dreapta, poate fi executat de deasupra fileului, de sub fileu sau stop-voleu;
- ✓ smeciul, executat din aer sau după contactul mingii cu solul, poate fi executat plat sau tăiat.

Nota personală pe care jucătorul o imprimă execuțiilor tehnice, datorită particularităților activității nervoase superioare, a calităților motrice și a celor de ordin morfologic, determină stilul.

În ceea ce privește clasificarea elementelor tehnice, după criteriul importanței, ele se împart astfel:

- ✓ lovituri principale: serviciul, dreapta, reverul, voleul, smeciul;
- ✓ lovituri secundare: lobul, stopul, demivoleul.

În continuare vom prezenta elementele de bază respectiv poziția fundamentală, jocul de picioare sau elementele de mișcare în teren, priza rachetei, serviciul, dreapta și reverul care se învață la vârsta de 8-10 ani.

Atât la începutul jocului cât și pe parcursul fazelor de joc, jucătorul trebuie să se afle într-o poziție care să-i favorizeze lovitura cu maximă eficiență. Această poziție, din care jucătorul poate efectua cu succes deplasări în orice direcție în vederea unei lovituri, a fost denumită poziția fundamentală și se realizează astfel:

- ✓ picioarele sunt puțin flexate și depărtate aproximativ cât lățimea umerilor, greutatea corpului e repartizată egal pe ambele picioare, tălpile aproape paralele și sprijinite pe partea anterioară mai mult, trunchiul este aplecat ușor înainte, brațele îndoite din cot țin racheta într-o poziție mediană, iar privirea urmărește mingea.

Trecerea prin poziția fundamentală favorizează rapiditatea acțiunilor, angrenarea rapidă a aparatului locomotor ajutând la o deplasare rapidă către toate punctele terenului de tenis.

Cerința de bază a tehnicii în jocul actual de tenis este aceea de a contribui alături de tactică și pregătirea fizică, la creșterea vitezei de circulație a mingii în toate fazele jocului. Scopul acestei lucrări este acela de a analiza evoluția a doua grupe, experiment și martor din punct de vedere tehnic înainte și după aplicarea mijloacelor clasice de antrenament sau cele moderne „Tenis10”

Metoda Tenis 10 nou introdusă în pregătirea copiilor din tenis este destinată copiilor între 7 și 10 ani, fiind concepută special pentru nevoile și posibilitățile acestora. Totul pare atât de greu pentru un copil de 7 ani pe un teren de tenis cu dimensiuni normale, racheta este atât de lungă și de grea, mingea parcă „fuge” prea repede. De aceea, a fost creat acest sistem, pentru a permite copiilor să poată învăța și juca într-un mediu potrivit lor. Această metoda permite copiilor încă de la prima lecție să servească, să facă raliuri și să obțină puncte, tenisul devenind astfel mai atractiv și mai interesant. Cu fiecare antrenament parcurs, copiii mai urcă o treaptă și astfel totul devine mult mai plăcut și mai distractiv. Cheia acestui sistem constă în faptul

că tenisul este un sport simplu și distractiv, iar cu cât un jucător capătă îndemânare și pricepere, cu atât el va fi mai entuziasmat și dornic să continue. Dimensiunea redusă a rachetei permite micilor jucători o manevrabilitate mai bună, ceea ce duce la învățarea mai rapidă a tehnicii corecte și dezvoltarea unei viteze de execuție mai ridicate. De asemenea, se recomandă copiilor să folosească rachete cu suprafața de lovire (capul rachetei) mai mare pentru a-i ajuta să rezolve mai ușor problemele de control în timpul lovirii mingii. Adaptarea echipamentului la necesitățile și cerințele copiilor (rachete, mingi, fileu, teren, etc) este o măsură necesară în dezvoltarea jocului. Studiul a avut la baza un pachet de testări inițiale a căror rezultate au fost comparate.

Metode și procedura cercetării

Metodele utilizate care au stat la baza prezentei cercetări au fost următoarele:

- a) Metoda de studiu bibliografic, aceasta fiind responsabilă pentru majoritatea informațiilor găsite în materialul prezentat;
- b) Metoda observației pedagogice;

- c) Metoda statistico-matematică, utilizată pentru prelucrare și interpretare a datelor;
- d) Metoda specialiștilor.

Se vor analiza 15 criterii specifice tehnicii de lovire și se vor nota de la 1 la 5 cu 1 ca fiind cel mai nereprezentativ și 5 ca fiind cel mai bine reprezentat. (Fig. 1). Fiecare sportiv în parte va avea la dispoziție 5 minute în care va realiza lovituri de pe fundul terenului, de dreapta și de stânga cu un partener.

Acest proces va fi filmat în totalitate astfel încât specialiștii să poată examina în amănunt fiecare fază a loviturilor. Specialiștii vor avea în vedere următoarele criterii astfel: Pentru faza incipientă a loviturii: poziția mâinii, pregătirea rachetei spre înapoi, poziția picioarelor în pregătirea loviturii. Pentru lovitura propriu-zisă: transferul centrului de greutate, mișcarea în momentul lovirii, tiparul rachetei, planul rachetei, nivelul înălțimii față de sol al mingii în momentul contactului cu racheta, priza rachetei. Pentru finalul execuției: poziția de după lovire, poziția brațului neîndemânatic, coordonarea segmentelor, cursivitatea loviturii, timingul loviturii.

Tabelul 1. Rezultatele analizei comparative a indicilor pregătirii tehnice la grupele experiment și martor (n=40)

Nr. crt.	Evaluare	Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici			
			TI $\bar{x} \pm m$	TF $\bar{x} \pm m$	t	P
1	Metoda experților (pct.)	GE	1,76 ± 0,02	3,13 ± 0,02	41,19	<0,001
		GM	1,8 ± 0,01	2,31 ± 0,02	13,57	<0,001
		t	2,31	22,11	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-

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

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

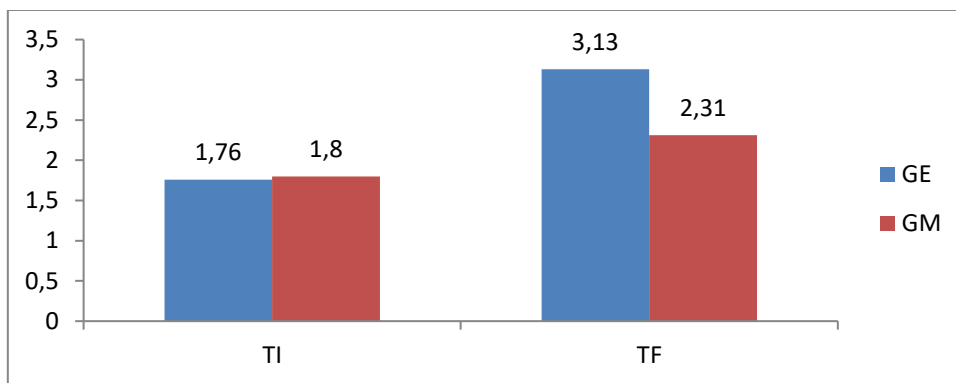


Fig. 1. Dinamica pregătirii tehnice evaluată prin metoda experților

În cadrul testării nivelului pregătirii tehnico-tactice prin metoda experților, media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 1,76 puncte la testarea inițială și de 3,13 puncte la testarea finală rezultând o diferență de 1,37 puncte. Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este de 5,44% iar la testarea finală de 3,51% fapt ce indică că această grupă are o omogenitate ridicată. La grupa martor media de la testarea inițială a fost 1,8 puncte iar la testarea finală 2,31 puncte rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 0,51 puncte. Coeficientul de variabilitate la grupa martor în testarea inițială a fost 4,42% iar la cea finală 5,33% fapt ce relatează o omogenitate ridicată în grupa martor. Valoarea calculată a testului „t” pentru grupa experiment este 41,19 și pentru grupa martor 13,57. Comparând valorile obținute cu valoarea lui „t” din tabelul lui „Fisher” aferent numărului de cazuri din coloana $f = n - 1$, (20-1 pentru ambele grupe) observăm că diferențele sunt semnificative cu o siguranță de 99%. Pentru grupa experiment, valoarea t calculată este mai mare decât valoarea lui „t” critic din tabela Fisher, la pragul de semnificație 0.01 ($41,19 > 2,861$), ceea ce respinge ipoteza de nul (valorile obținute nu se datorează întâmplării) și se acceptă ipoteza alternativă, diferența dintre medii fiind semnificativă cu o încredere de 99%, $p < 0,01$. La grupa martor situația e asemănătoare, valoarea lui „t” fiind mai mare decât valoarea lui „t” critic din tabela lui Fisher, la pragul de semnificație

0,01 ($13,57 > 2,861$). Din analiza testării inițiale a celor două grupe (experiment și martor) pragul de semnificație $P > 0,05$, ceea ce înseamnă că diferențele nu sunt semnificative, situație pe care o întâlnim și la testarea finală unde valoarea lui $P > 0,05$ indică o diferență ne semnificativă între cele două grupe (Figura 1).

Concluzii

După analizarea datelor obținute am elaborat următoarele concluzii:

Rezultatele coeficientului de variabilitate și ale abaterilor standard de la ambele grupe indică o omogenitate crescută în cadrul grupelor experiment și martor ceea ce conferă premisa unui studiu real.

O a doua concluzie trasă după parcurgerea perioadei de implementare a metodologiilor este aceea că jocul bilateral încă de la primele contacte cu antrenamentul de tenis facilitează în mod pozitiv dobândirea tehnicii de joc într-un timp mai scurt.

Ipoteza că ambele grupe atât experiment cât și martor vor realiza un progres al rezultatelor a fost confirmată, grupa martor obținând un progres la testarea finală de 0,51 puncte iar grupa experiment un progres mult mai mare de 1,37 puncte. Analiza acestor date relatează faptul că ambele metode de antrenament au creat progrese în urma aplicării mijloacelor specifice fiecărei metodologii.

Ca urmare a analizei statistico-matematice cu ajutorul testului t pentru

variabile dependente putem afirma că în cadrul fiecărei grupe experimentale și martor, diferențele dintre faza finală și cea inițială sunt semnificative din punct de vedere statistic, grupele fiind omogene.

În urma analizei statistico-matematice cu ajutorul analizei comparative și a testului t pentru variabile independente putem afirma că există diferențe semnificative din punct de

vedere statistic între mediile obținute de grupa experiment și grupa martor, precum și că grupa experiment a obținut un progres mai mare decât grupa martor fapt ce confirmă ipoteza principală în care ne propusesem să analizăm impactul aplicării metodologiei tenis10 care se pare că este mult superioară metodei clasice.

Referințe bibliografice:

1. CRISTEA E. (1972). *Tenis. Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor*. București: Editura Stadion, p. 24.
2. CRISTEA E., NĂSTASE I. (1975). *Tenis*. București: Sport – Turism.
3. ENE-VOICULESCU C. (2006). *Tenis. Îndrumar metodologic*. Constanța: Editura Ovidius University Press, p. 49.
4. MOISE D.G. (2009). *Monografia jocului de tenis*. București: Editura Universității din București, p. 80.
5. MOISE D.G. (2011). *Metodologia pregătirii fizice în tenisul de performanță*. București: Editura pentru Sport, p.88.
6. MOISE D.G., ANTONESCU D. (2002). *Teoria tenisului*. Vol. I și II. București: Editura PRINTnet.
7. MOISE G., LĂZĂRESCU A. (1986). *Tenis. Curs*. București: Institutul de educație fizică și sport.
8. MOISE D.G. (2011). *Pregătirea fizică, factorul de modernizare al tenisului de performanță*. București: Editura pentru Sport.
9. MOISESCU P. (2003). *Tenis*. Galați: Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos.
10. SCHÖNBORN R. (2011). *Tenisul. Metodologia instruirii*. Oradea: Editura Casa.
11. SCHOLL P. (2014). *Să jucăm corect tenis. Antrenament optim de la bun început*. Oradea: Editura CASA.