

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2023.41-1.03>

CZU: 796.015: 796.342

EFICIENȚA PREGĂTIRII TACTICE A ÎNCEPĂTORILOR PRIN MIJLOACE DIN TENIS 10

Bucătaru Răzvan-Marian¹

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

Moisescu Petronel Cristian²

<https://orcid.org/0009-0006-4848-750X>

^{1,2}Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați, România

Rezumat. Pregătirea tactică în jocul de tenis reprezintă în esență momentul în care antrenamentul devine solicitant. Practic, atunci când antrenorul începe să adauge elemente de natură strategică în programul de pregătire al sportivului, apar multe necunoscute, ce trebuie clarificate în următoarea perioadă.

În tenisul clasic, procesul învățării se eșalonează pe mai mulți ani, constituind o activitate îndelungată (6 - 8 ani). Tenis 10 este un program creat și implementat de către Federația Internațională de Tenis (ITF) la începutul anilor 2000, ca parte integrantă a unei campanii, ce poartă titlul de „Tennis Play and Stay”, lansată oficial în februarie 2007, având ca scop sporirea practicării jocului de tenis în întreaga lume. Campania Tennis Play and Stay și-a propus să promoveze tenisul ca pe un joc sportiv ușor de practicat, în scop distractiv și în vederea menținerii sănătății și să se asigure că toți jucătorii începători pot servi și lovi mingea încă de la prima lecție.

Scopul acestei lucrări este de a observa diferențe în pregătirea tactică a sportivilor începători cauzate de cele 2 mijloace metodice: Tenis 10 sau metoda clasică. Totodată, ne-am propus să evaluăm nivelul de pregătire tactică al grupelor de începători din România.

Cuvinte-cheie: Tenis 10, metodologie de tenis, pregătire tactică, jocuri de mișcare, rachete adaptate, teren adaptat, fileu adaptat.

Introducere

Pregătirea tactică aplicată încă de la o vârstă fragedă (8-10 ani) va constitui o bază extrem de importantă pentru jucătorul competitiv de tenis. Strategiile adoptate pentru pregătirea copiilor de până la 10 ani sunt foarte simple. De foarte multe, ori este necesar doar ca sportivul să trimită mingea în teren de cât mai multe ori posibil. O altă strategie de bază în tenis este trimiterea mingilor spre partea mai puțin bună a adversarului, în cele mai multe cazuri, pe reverul acestuia.

Ipoteza acestei lucrări pleacă de la ideea că, prin mijloace din Tenis 10, elementele tactice devin uzuale la sportivul de 10 ani care joacă cu mingi verzi, acest aspect datorându-se schimbărilor lungi de mingi ce se desfășoară cu regularitate încă de la primele

lecții de tenis. Practic, se estimează că, aplicând în procesul de antrenament metoda Tenis 10, rezultatele la testările finale vor fi mult mai bune la grupa experiment. O a doua ipoteză este aceea că, datorită procesului de antrenament aplicat regulat timp de un an, progresul din punct de vedere tactic va fi real în ambele grupe, și experiment, și martor, oricare ar fi metoda aplicată, clasică sau Tenis 10.

Metode și procedura cercetării

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

- Metoda de studiu bibliografic, aceasta fiind responsabilă pentru majoritatea informațiilor găsite în materialul prezentat;
- Metoda observației pedagogice;
- Metoda statistico-matematică, utilizată pentru prelucrarea și interpretarea datelor.

Activitatea de cercetare s-a desfășurat pe un lot de 40 subiecți (19 băieți și 21 fete) în vârstă de 7-10 ani, tenismeni în faza de inițiere, care se pregătesc în două cluburi diferite din orașul Brăila, respectiv Clubul de tenis Omega Brăila și Clubul NFS Brăila. Cei 40 de subiecți au format două grupe a câte 20 de practicanți ai tenisului, grupa martor (11 băieți și 9 fete), care s-a pregătit conform planului de antrenament din cadrul clubului Omega Brăila, prin metodele tradiționale și grupa experiment (8 băieți și 12 fete), care a beneficiat de metoda Tennis 10 în cadrul clubului NFS Brăila în baza unei programe experimentale. Toți subiecții cercetării au beneficiat de același volum de lucru, respectiv trei antrenamente pe săptămână a câte 60 de minute. Toate testările, atât cele inițiale cât și cele finale s-au desfășurat la baza de tenis BURSAGRIROM, situată în Brăila, pe un teren de tenis cu dimensiuni regulamentare.

Eșecurile și succesele repetate pot reprezenta adevărate capcane pentru învățare, însă o atenție deosebită trebuie acordată succesului, deoarece acesta are influențe puternice asupra psihicului. Succesul determină elevul să conștientizeze strategiile folosite, iar bucuria resimțită are efecte profunde asupra psihicului, determinând satisfacție, încredere în forțele proprii și o expansiune a sinelui, dar, totodată, îi creează elevului și statutul de privilegiat.

Testarea tactică a presupus folosirea a două baterii de teste, care au drept scop observarea datelor referitoare la acuratețea loviturilor, la forța acestora, precum și elemente tactice, ca direcția și lungimea loviturii, rotațiile mingii și viteza rachetei în lovitură. Pentru a reuși să obținem aceste rezultate, testările au fost realizate în așa fel încât un punctaj mare să fie direct proporțional cu o acuratețe mare.

În acest sens, am folosit un dispozitiv „ZEPP” atașat fiecărei rachete a sportivilor, ce afișează în timp real rotațiile mingii și viteza rachetei. De asemenea, a fost folosit „tunul de mingi” Spinfire Pro 2 V2, pentru acuratețea lansării mingii.

Dispozitivul Zepp Tennis Sensor folosește accelerometri duali și un giroscop pe 3 axe pentru a analiza direcția și viteza rachetei. Acest lucru oferă posibilitatea de a obține informații despre modul în care se execută lovitura, tipul loviturii (dreapta, tăiată, cu efect) și forța fiecărei loviturii. Toate datele sunt colectate în timp real pe telefon sau tabletă.

„Tunul de mingi” Spinfire Pro 2 V2 are un rezervor de 150 de mingi, pe care le poate lansa la intervale regulate între 2 și 15 secunde, cu viteze între 32 km/h și 130 km/h cu lungimi, traiectorii, înălțimi și efecte diferite. Toți acești parametri au fost setați să ofere un confort cât mai mare în loviturile micilor tenismeni.

Testul 1 - proba urmărește capacitatea sportivului de a trimite mingea cât mai lung, cât mai aproape de tușa de fund.

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: mingi de tenis, rachete de tenis, sistem Zepp Tennis Sensor și tun de mingi.

Procedura: Subiecții sunt în poziție de așteptare pe tușa de fund a terenului de tenis. Pe tușa de fund opusă este amplasat tunul de mingi, iar racheta are încorporat sistemul Zepp Tennis Sensor. Fiecare subiect va returna câte 20 de mingi, 10 de pe partea dreaptă și 10 de pe partea stângă, cât mai aproape de linia de fund din terenul-țintă. Terenul-țintă este împărțit în 3 zone: zona careurilor de serviciu și „zona interzisă”, împărțită în 2 zone identice ca suprafață (Figura 1). Lovitura în zona cea mai îndepărtată este apreciată cu 3 puncte, zona mediană 2 puncte, iar zona careurilor de serviciu, 1 punct. Numărul maxim de puncte ce pot fi acumulate este de 60.



Fig. 1 Reprezentarea grafică a Testului 1

Testul 2 – proba urmărește capacitatea sportivului de a direcționa mingea din punctul de vedere al direcționării mingilor spre lateralul terenului.

Materiale necesare pentru realizarea măsurătorii: mingi de tenis, rachete de tenis, sistem Zepp Tennis Sensor și tun de mingi.

Procedura: Subiecții sunt în poziție de așteptare pe tușa de fund a terenului de tenis. Pe tușa de fund opusă este amplasat tunul de mingi, iar racheta are încorporat sistemul Zepp Tennis Sensor. Fiecare subiect va returna câte 20 de mingi, câte 10 cu lovitură de dreapta și 10 cu lovitură de stânga. Din cele 10 lovituri de pe fiecare parte, vor fi

direcționate 5 în lung de linie și 5 în cros. În terenul-țintă se vor trasa 3 linii paralele cu liniile laterale astfel, încât să se creeze 4 zone identice ca dimensiuni și o linie transversală și paralelă cu tușa de fund la 2 m de aceasta (Figura 2). Se vor obține 2 puncte dacă mingea atinge zona indicată, dar e mai aproape de linia mediana a terenului-țintă și 3 puncte dacă mingea atinge zona indicată, dar e mai aproape de linia laterală. Mingea care nu este trimisă spre zona corectă nu punctează. De asemenea, vor fi înregistrate datele oferite de sistemul Zepp Tennis Sensor (viteza rachetei și rotațiile mingii).

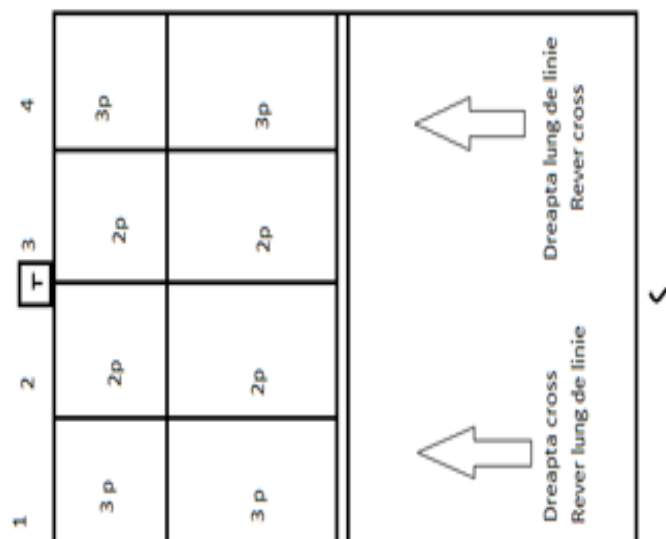


Fig. 2. Reprezentarea grafică a Testului 2

După aplicarea testărilor inițiale, implementarea mijloacelor specifice Tennis 10

și testările finale, am realizat următorul tabel centralizator.

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

Nr. crt.	Probe tehnico-tactice		Grupe și indicatori statistici	Indicatori statistici			
				TI $\bar{x} \pm m$	TF $\bar{x} \pm m$	t	P
1	Testul 1 Lovitura de dreapta	Lungime (pct.)	GE	16,15 ± 0,4	22,7 ± 0,52	16,91	<0,001
			GM	14,2 ± 0,37	16,95 ± 0,44	12,06	<0,001
			t	3,53	8,32	-	-
			P	<0,01	<0,001	-	-
2	Testul 1 Lovitura de stânga	Lungime (pct.)	GE	13,7 ± 0,38	19,55 ± 0,48	11,96	<0,001
			GM	13,55 ± 0,39	16,55 ± 0,41	15,63	<0,001
			t	0,27	4,65	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-
3	Testul 2 Lovitura de dreapta	Direcție (pct.)	GE	15,1 ± 0,33	29,2 ± 0,44		
			GM	14,8 ± 0,42	17,35 ± 0,47	16,61	<0,001
			t	0,55	7,01	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-
4	Testul 2 Lovitura de stânga	Direcție (pct.)	GE	14,15 ± 0,33	21,4 ± 0,36	24,32	<0,001
			GM	14,15 ± 0,33	17,3 ± 0,39	14,25	<0,001
			t	0	7,65	-	-
			P	>0,05	<0,001	-	-

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

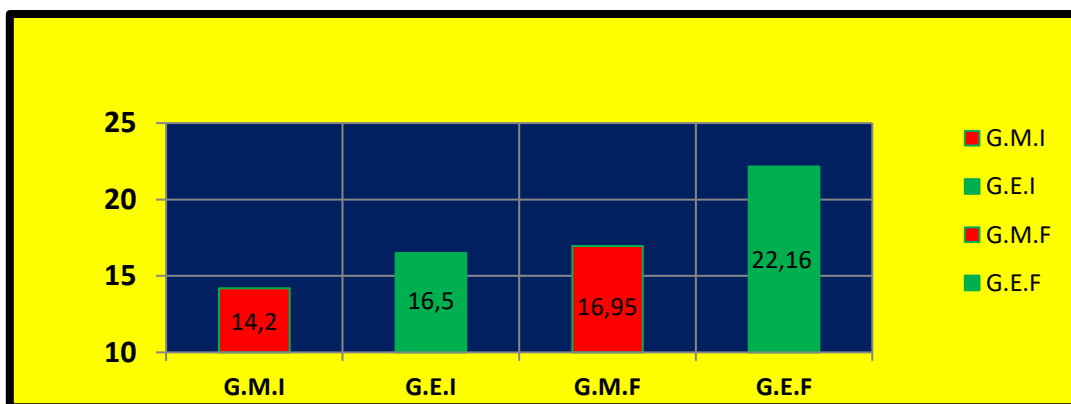


Fig. 3. Reprezentarea grafică a testului nr. 1 pentru lovitura de dreapta

În cadrul testării nivelului pregătirii tactice din punctul de vedere al lungimii loviturilor, cu lovitura de dreapta, media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 16,15 puncte la testarea inițială și de 22,7 puncte la testarea finală, rezultând o diferență de 6,55 puncte. Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este de 11,23%, iar la testarea finală – de 10,31%, fapt ce indică o

omogenitate ridicată a acestei grupe. În grupa martor, media de la testarea inițială a fost 14,2 puncte, iar la testarea finală 16,95 puncte, rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 2,75 puncte. Coeficientul de variabilitate în grupa martor la testarea inițială a fost 11,78%, iar la cea finală – 11,87%, fapt ce reflectă o omogenitate ridicată în grupa martor (Figura 3).

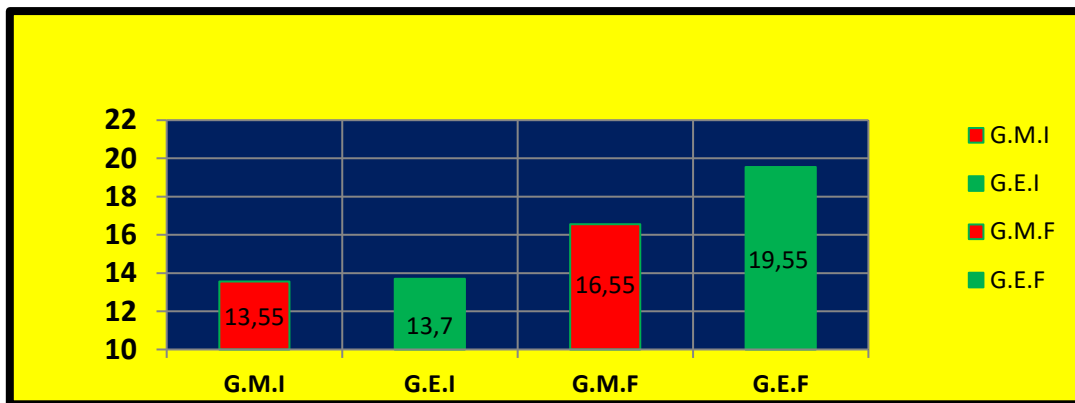


Fig. 4. Reprezentarea grafică a testului nr. 1 pentru lovitura de stânga

În cadrul testării nivelului pregătirii tactice din punctul de vedere al lungimii loviturilor, cu lovitura de stânga, media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 13,7 puncte la testarea inițială și de 19,55 puncte la testarea finală, rezultând o diferență de 5,85 puncte. Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este de 12,55%, iar la testarea finală de 11,19%, prin urmare, această grupă are o omogenitate înaltă. În grupa martor,

media de la testarea inițială a fost 13,55 puncte, iar la testarea finală – 16,55 puncte, rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 3 puncte. Coeficientul de variabilitate în grupa martor la testarea inițială a fost 12,99%, iar la cea finală – 11,34% fapt ce arată o omogenitate ridicată în grupa martor. Valoarea calculată a testului „t” pentru grupa experiment este 11,96, și pentru grupa martor 15,63 (Figura 4).

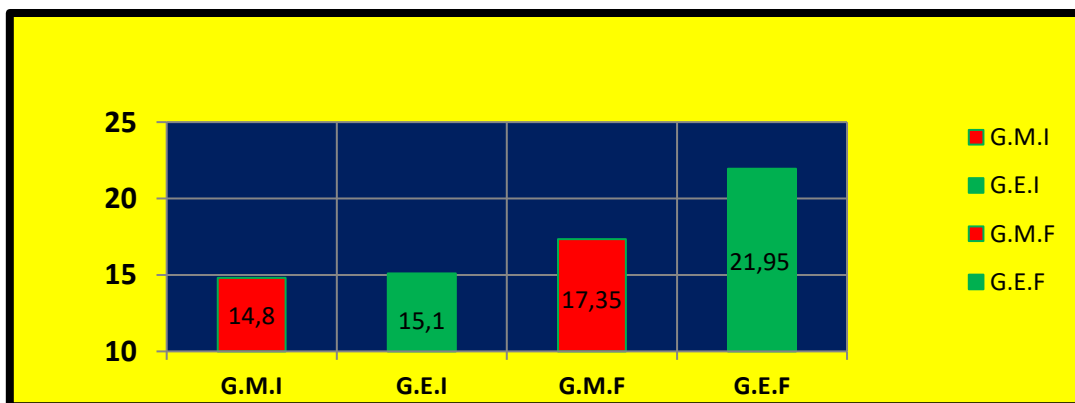


Fig. 5. Reprezentarea grafică a testului nr. 2 pentru lovitura de dreapta

La testarea nivelului pregătirii tactice din punctul de vedere al direcționării loviturilor, cu lovitura de dreapta, media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 15,1 puncte la testarea inițială și de 29,2 puncte la testarea finală, rezultând o diferență de 14,1 puncte. Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este de 9,82%, iar la testarea finală de 9,16%, fapt ce demonstrează că această grupă are o omogenitate sporită. La grupa martor,

media de la testarea inițială a fost 14,8 puncte, iar la testarea finală – de 17,35 puncte, rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 2,55 puncte. Coeficientul de variabilitate în grupa martor la testarea inițială a fost 12,89%, iar la cea finală 12,3%, fapt ce reflectă o omogenitate ridicată în grupa martor. Valoarea calculată a testului „t” pentru grupa experiment este 29,45, și pentru grupa martor – 16,61 (Figura 5).

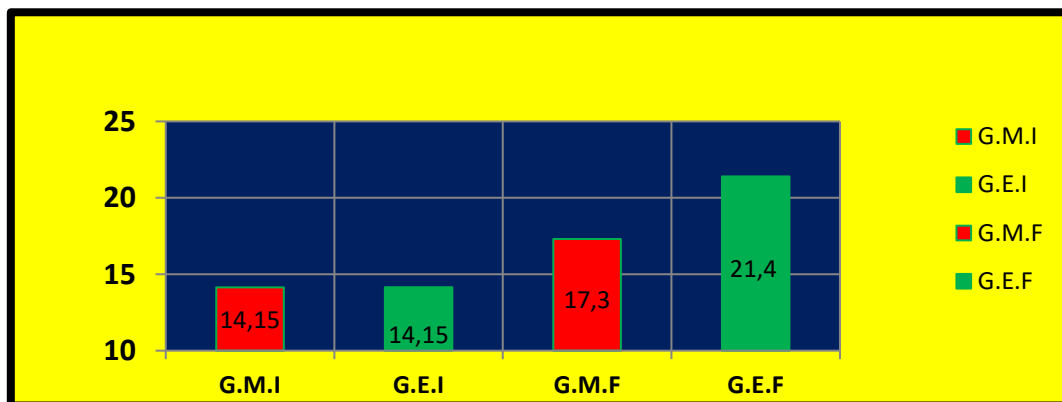


Fig. 6. Reprezentarea grafică a testului nr. 2 pentru lovitura de stânga

În cadrul testării nivelului pregătirii tactice din punctul de vedere al direcționării loviturilor, cu lovitura de stânga, media aritmetică obținută de grupa experiment a fost de 14,15 puncte la testarea inițială și de 21,4 puncte la testarea finală, rezultând o diferență de 7,25 puncte. Coeficientul de variabilitate la testarea inițială este de 10,57%, iar la testarea finală de 7,64% fapt ce indică o omogenitate ridicată a acestei grupe. În grupa martor, media de la testarea inițială a fost de 14,15 puncte, iar la testarea finală - de 17,3 puncte, rezultând o îmbunătățire a rezultatelor în medie de 3,15 puncte. Coeficientul de variabilitate în grupa martor la testarea inițială a fost 10,57%, iar la cea finală – 10,11%, fapt ce relevă o omogenitate ridicată în grupa martor (Figura 6).

Concluzii

După analizarea datelor obținute am formulat 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.

Ipoteza că ambele grupe, atât experiment, cât și martor, vor realiza un progres al rezultatelor a fost confirmată, grupa martor obținând un progres la testul 1 de 2,35 puncte pentru lovitura de dreapta și 3 puncte la lovitura de stânga. La testul numărul 2 grupa martor reușește un progres de 2,55 puncte pentru lovitura de dreapta și 3,15 puncte pentru lovitura de stânga. Grupa experiment a obținut un progres de 5,66 puncte la primul test cu lovitura de dreapta și 5,85 puncte la lovitura de stânga, iar la testul 2 cu lovitura de dreapta 6,85 puncte și cu lovitura de stânga 7,25 puncte. Analiza acestor date reflectă faptul că ambele metode de antrenament au asigurat progrese în urma aplicării.

Ca urmare a analizei statistico-matematică cu ajutorul testului t-Student pentru variabile dependente, putem afirma că în cadrul fiecărei grupe, experimentală și martor, diferențele dintre faza finală și cea inițială sunt semnificative din punct de vedere statistic, grupele fiind omogene.

În urma analizei statistico-matematică cu ajutorul analizei comparative și al 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.

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.