

4. Grimalschi T. Metodica instruirii tehnicii probelor ramurii sportive alese - Gimnastica artistică. Chișinău, USEFS, 2015. 105 p.
5. Брыкин А.Т. Помощь и страховка при обучении гимнастическим упражнениям женщин. Москва: ГЦОЛИФК, 1976. 42 с.
6. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. В: ТПФК, 1998, Вып.2. с. 21-42.
7. Елизарова О.С. Физиологическая характеристика гимнастики. Москва: ГЦОЛИФК, 1980. 29 с.
8. Коренберг В.Б. Критические ситуации в гимнастике. Гимнастика. Вып. II, 1981. с.40-44.
9. Михайлов В.М., Чебураев В.С. Специальная физическая подготовка гимнастов. Москва: ГЦОЛИФК, 1980. 20 с.

## EFICACITATEA APLICĂRII MODELELOR ELABORATE ASUPRA PREGĂTIRII TACTICE A TENISMENILOR

**Colibașanu Florin Bogdan,**

*Universitatea Tehnică de Construcții, București, România*

**Carp Ion,**

*Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova*

**Abstract.** *Tactics lie at the very heart of the game of tennis. For this reason, they should be front and center in the training of players at all skill levels. Tactics can be linked to virtually every other component of the game, be it technical, mental or physical in nature. Technique in particular, should rarely (if ever) be taught independently of tactical purpose. Tactics must always drive technique, and a player's technique must always be adapted to meet the tactical objective.*

**Keywords:** *training, rally, effort, competition, preparation, exercises.*

**Introducere.** Permanenta modernizare a procesului de antrenament și a competițiilor oficiale la nivelul tenisului de performanță, reprezintă o provocare serioasă pentru specialiștii și tehnicienii care își intensifică în continuu competențele profesionale în vederea reevaluării metodologiei de pregătire a viitorilor campioni.

În acest context, un loc aparte în sistemul de pregătire a tinerilor tenismeni îi revine pregătirii tactice ca factor decisiv al performanței sportive [1, 3, 5]. Antrenamentul tactic este mijlocul prin care sportivii percep metode și posibile căi de pregătire și de organizare ale acțiunilor ofensive sau defensive, pentru a îndeplini un obiectiv (adică pentru a înscrie puncte, a atinge o anumită performanță sau a obține o victorie). Pentru că pregătirea tactică depinde de o bună tehnică și de o pregătire fizică bună, o acțiune tactică nouă va fi precedată de o pregătire fizică și tehnică adecvată.

În această ordine de idei, considerăm drept obiectiv major al cercetării noastre elaborarea și aplicarea în practică a unor modele eficiente de pregătire tactică a tenismenilor de 13-14 ani.

**Scopul cercetării** constă în îmbunătățirea indicilor pregătirii tactice a tenismenilor juniori în baza unor modele elaborate și aplicate în procesul de antrenament.

Specialiștii în știința sportului [2, 4, 5] susțin că sportivii care, la vârsta copilăriei și adolescenței, urmează programe bine puse la punct, de pregătire sistematică, realizează, de regulă, cele mai bune performanțe. De obicei, antrenorii care nu au răbdare și îi grăbesc pe copii să obțină rapid rezultate au parte de eșecuri, pentru că, deseori, tinerii sportivi renunță la sport înainte de a ajunge la maturitatea sportivă. Aplicând însă corect principiile antrenamentului în tenisul de câmp și împărțind sistematic pregătirea juniorilor în etape de

dezvoltare, cu obiective clar definite, vor exista mai multe șanse ca sportivii antrenați să crească sănătoși și să obțină rezultate remarcabile.

Deoarece într-o competiție, sportivul face uz de toate calitățile biomotrice și deprinderile sale, în funcție de condițiile practice, reale, în confruntarea cu un adversar. Baza unui plan tactic reușit pentru orice sport este un nivel înalt al tehnicii. Măiestria tactică se bazează pe o cunoaștere teoretică profundă și pe capacitatea de a aplica tactica în funcție de particularitățile competiției și realizarea următoarelor obiective specifice:

- studierea principiilor strategiei sportive;
- studierea legilor și regulamentelor competițiilor din sportul sau proba respectivă;
- investigarea și cunoașterea calităților tactice ale celor mai buni sportivi din sportul practicat;
- cercetarea strategiei viitorilor adversari și a potențialului lor fizic și psihologic;
- studierea specificului instalațiilor și a cadrului unde va avea loc viitoarea competiție;
- dezvoltarea tacticilor individuale pentru competiția următoare, pe baza punctelor forte și slabe, în lumina ultimelor două aspecte;
- analiza performanțelor trecute în vederea confruntării cu viitorii adversari;
- învățarea și repetarea acestui model la antrenamente, până când devine un stereotip dinamic.

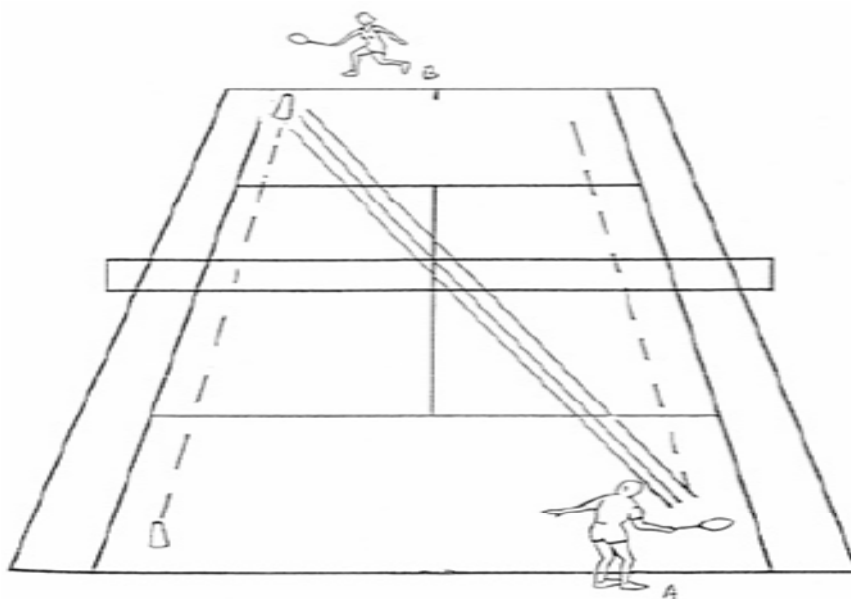
Raportul de utilizare în joc a procedurilor tehnice specifice și procentul factorilor de eficiență, materializarea acestor factori de eficiență la lovirea mingii își găsesc utilizarea în cadrul diferitelor faze tactice de joc, exprimate prin momentele componente specifice fiecărei faze de aplicare a acestora în joc și anume: declanșarea, menținerea, schimbarea sau combinarea lor cu fiecare acțiune la minge [6, p. 59]. Conținutul și nivelul de aplicare în joc a factorilor de eficiență la lovirea mingii sunt:

- direcția imprimată a mingii;
- traiectoria imprimată a mingii;
- lungimea imprimată la lovirea mingii;
- efectul imprimat și viteza de zbor a mingii.

#### ***Metodologia și organizarea cercetării.***

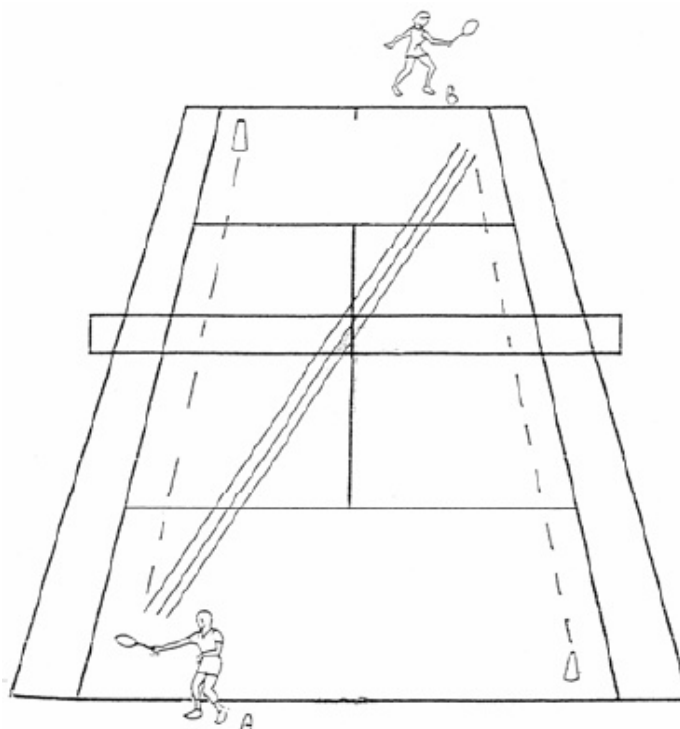
Studiul a fost efectuat la „Tenis Club București”, în perioada 1 februarie 2014 – 1 iunie 2014, în perioada precompetițională, din cadrul ciclului anual de pregătire. Eșantionul de lucru a fost reprezentat de două grupe a câte 6 sportivi, grupa martor și grupa experimentală, fiecare având în componență 3 băieți și 3 fete. Sportivii din grupa martor au avut antrenamente normale, corespunzătoare perioadei de pregătire în care se găsesc. Cei din grupa experimentală, au avut incluse în antrenamentul lor, mai multe teme și exerciții specifice pentru învățarea și perfecționarea tacticii jocului de simplu. Subiecții au fost testați la 4 probe tehnico-tactice, după cum urmează:

➤ Proba 1: “Schimb de direcție”, jucătorul A și jucătorul B, joacă dreapta pe diagonal, trei lovituri și la a patra schimbă direcția pe lung de linie la jalon, cu lovitura de dreapta. Fiecare are 15 încercări, se număra execuțiile reușite (Figura 1).



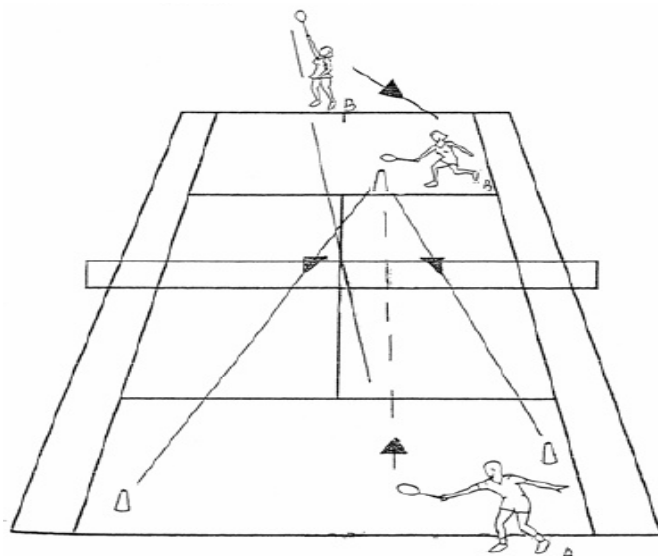
**Fig. 1**

➤ Proba a 2-a: “Schimb de direcție”, jucătorul A și jucătorul B, joacă “rever” pe diagonal, trei lovituri și la a patra schimbă direcția pe lung de linie la jalon, cu lovitura de “rever”. Fiecare are 15 încercări, se număra execuțiile reușite (Figura 2).



**Fig. 2**

➤ Proba a 3-a: “finalizarea punctului din interiorul terenului de joc” jucătorul B servește în careul din dreapta, jucătorul A returnează pe mijlocul terenului, jucătorul B execută o lovitură de dreapta plasată spre jalon. Fiecare jucător are 15 acțiuni, se numără cele reușite (Figura 3).



**Fig. 3**

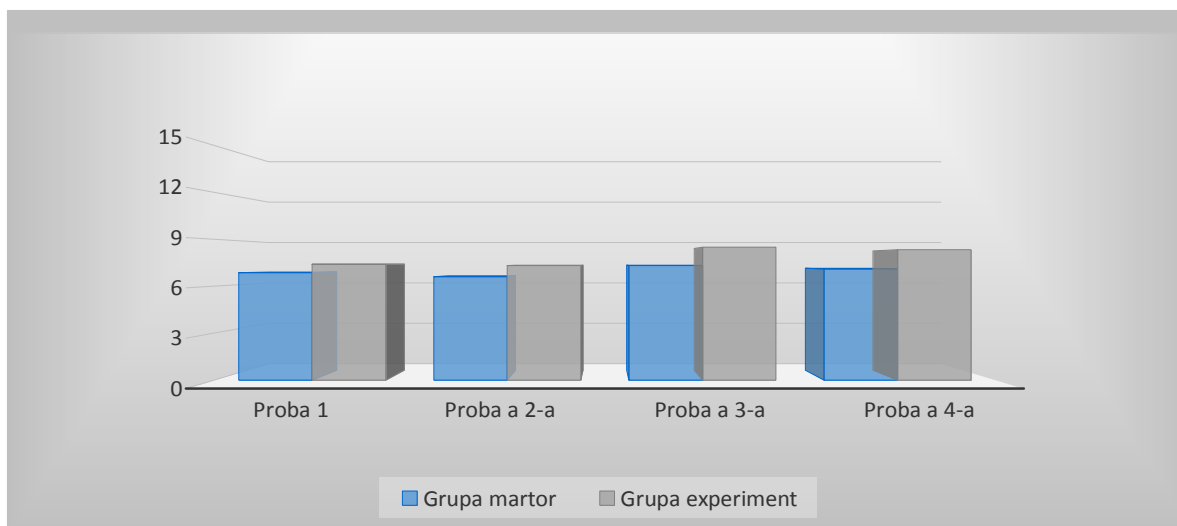
➤ Proba a 4-a: “finalizarea punctului din interiorul terenului de joc”, la fel ca proba a 3-a, doar că jucătorul B servește în careul din stânga, jucătorul A returnează pe mijlocul terenului, jucătorul B execută o lovitură de “rever” plasată spre jalon. Fiecare jucător are 15 acțiuni, se numără cele reușite.

**Analiza rezultatelor cercetării.**

În urma aplicării probelor menționate și a colectării datelor de la rezultatele obținute de cele două eșantioane de subiecți, grupa martor și grupa experiment, prezentăm următoarele rezultate, care sunt regăsite în Tabelul 1.

**Tabelul 1. Rezultatele obținute la cele 4 probe tactice la eșantioanele de subiecți cuprinși în cercetare (n=6) pentru fiecare grupă**

	P1		P2		P3		P4	
NUME								
Grupa M.	I	F	I	F	I	F	I	F
O.H.	8	10	8	9	9	10	9	9
M.R.	7	8	7	9	9	9	8	9
S.T.	8	9	9	11	10	11	9	10
C.A.	9	9	7	8	9	9	9	10
P.I.	7	9	7	9	8	9	8	9
I.M.	9	10	7	8	8	9	8	9
Grupa Ex.								
G.F.	8	9	8	9	9	11	10	12
R.I.	10	11	8	10	8	10	8	10
I.E.	8	10	8	11	10	12	9	11
C.M.	9	10	9	12	11	13	11	13
O.F.	9	9	6	8	8	11	9	11
L.T.	8	10	10	11	11	13	10	11



**Graficul 1. Valorile testării finale a grupelor**

**Concluzii.** În urma desfășurării experimentului, a analizei datelor și interpretării rezultatelor obținute, se poate afirma ca ipoteza de lucru s-a confirmat și scopul acestui experiment a fost atins. Acest lucru este susținut de progresele realizate la probele de control tehnico-tactice și de rezultatele din competițiile oficiale ale jucătorilor testate. De asemenea, se pot formula următoarele concluzii:

1. Momentul tactic definitoriu pentru evoluția tinerilor jucători de tenis, în realizarea unui punct, este reprezentat de începerea și continuarea lui conform planului de joc ales.

2. Datele înregistrărilor atestă importanța pe care o au cele două acțiuni tehnico-tactice de joc testate: „schimbarea de direcție” și finalizarea punctului cu lovitură din interiorul terenului, din această cauză, fapt ce permite să menționăm că, la juniori se constată o eficiență crescută a fazei de finalizare din apropierea liniei de fund a terenului, dar mai ales din interiorul terenului de joc.

3. Preocupările în direcția îmbunătățirii conținutului tehnico-tactic al celor două procedee, având la baza pregătirea athletică corespunzătoare, este confirmată de literatura de specialitate, iar experimentul de față a contribuit substantial la ameliorarea metodologiei de antrenament utilizată.

În cadrul mezociclurilor, mai ales din perioada precompetițională de pregătire trebuie introduse aceste exerciții, cu o pondere mai mare în timpul antrenamentelor, deoarece aceasta poate duce la excluderea loviturilor alternative din timpul meciului, ducând la câștigarea mai rapidă a punctelor.

*Referințe bibliografice:*

1. Bogdan C. *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*, Arad, 2005, pag 59.
2. Dragnea A., Bota A. *Teoria activităților motrice*. București: Didactică și Pedagogică, 1999. 284 p.
3. Moise G. D. *Teoria tenisului modern*. București: ed. Yes, 2002. vol. 1 243 p. vol. 2 232 p.
4. Segărceanu A. *Tehnică. Tactică. Metodică*. București: Quasar, 1998. 320 p.
5. Schultz R. *Să învățăm tenis de la inițiere la performanță*. Timișoara: ed. Helicon, 1993. 138 p.
6. Voia R. *Tenis de la A la Z*. București: Sport Turism, 1987. 410 p.