

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.35-1.04>

CZU: 796.015:796.38

STUDIU CU PRIVIRE LA PREGĂTIREA TACTICĂ A TENISMENILOR JUNIORI

Colibașanu Florin Bogdan¹, ORCID: 0000-0002-9240-9967

¹Universitatea Tehnică de Construcții, București, România

Rezumat. Problema pregătirii tactice în tenisul de câmp actual ocupă atenția antrenorilor și specialiștilor în domeniu, în mod deosebit, deoarece este partea esențială prin care jucătorii de aceeași valoare tehnică, fizică și psihică pot înclina balanța victoriei în favoarea lor. Din această cauză, 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 vârsta. În opinia noastră, studiul efectuat se referă la căutarea de soluții pentru îmbunătățirea pregătirii tactice a tenismenilor juniori, în timpul antrenamentelor.

Organizarea cercetării. Pornind de la analiza, proiectarea, stabilirea și interpretarea aspectelor teoretice, a rezultatelor chestionarului sociologic realizat pe un număr de 100 de tehnicieni și specialiști, de diferite vârste și sexe din România și Republica Moldova, care activează în centrele de copii și juniori, putem deduce că problema pregătirii tactice a tenismenilor juniori este de actualitate și preocupă în mod deosebit pe cei intervievați. De aceea, considerăm că, în procesul de antrenament, pregătirea tactică este condiționată de tematica lecțiilor, de exercițiile folosite, de metodologia aplicată de fiecare specialist în parte, precum și de trăsăturile individuale ale sportivilor.

Rezultate. Analizând răspunsurile specialiștilor din tenis, s-a evidențiat că noțiuni pentru învățarea tacticii jocului de simplu trebuie transmise sportivilor încă de la vârste mici, 75% din respondenți au indicat vârsta de sub 11 ani pentru aceasta, ceea ce subliniază încă o dată importanța tacticii în tenisul actual. Pentru a întări această idee și pentru a arăta rolul deosebit ocupat de tactica și strategia abordată în timpul unui meci de tenis, toți cei 100 de specialiști intervievați au răspuns pozitiv la întrebarea legată de această problemă, astfel, 66% au considerat-o foarte eficientă, restul de 34% eficientă.

Cuvinte-cheie: antrenament, tactică, competiție, stil, exerciții, jucător.

Introducere. Importanța teoretică în domeniul tenisului de câmp vizează o abordare nouă în pregătirea tactică a tinerilor tenismeni, care trebuie să conțină elemente de bază ale programării unor combinații, sisteme și complexe de mijloace, incluse în structura programelor tipice ale lecțiilor de antrenament, care se vor baza pe cunoașterea particularităților de vârstă și specificului dezvoltării tehnico-tactice a deprinderilor tinerilor sportivi cu aptitudini pentru un anumit stil de joc și care vor influența nivelul

pregătirii tactice, fapt ce va eficientiza activitatea de joc.

După cum menționează autorii [1, 7, 8, 17, 19, 27], ne este permis să constatăm că, pentru o analiză detaliată a aspectelor cu privire la pregătirea tactică în jocurile sportive, este necesar să scoatem 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 Ștefan

Achim (2005), tactica este „un sistem de planuri, de acțiuni alternative și distincte una față de cealaltă, care, pentru a atinge un obiectiv și respectând niște reguli, vizează dominarea unui adversar sau a unei echipe”. În această ordine de idei, T.O.Bompa (2003) definește 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”.

Studiul literaturii de specialitate continuă cu problemele actuale și noutățile apărute în tenisul de câmp în ultima perioadă, din punctul de vedere al modelării pregătirii. Literatura de specialitate din țară și din străinătate [2, 16, 20, 21, 22, 24] consemnează, iar practica jocului de înaltă performanță confirmă un fapt deosebit al modernismului în jocul de tenis, ce se referă la abordarea liniei ofensive în totalitate, atât a tehnicii, cât și a tacticii jocului de simplu, cu privire la finalizarea punctului. Pentru a putea atinge nivelul mării performanțe, este necesar ca jucătorul de tenis să parcurgă un program de antrenament științific, care să-i valorifice întregul potențial, în vederea satisfacerii cerințelor jocului actual. De asemenea, instrumentarea teoretică [13, 14, 18] a continuat cu factorii care condiționează pregătirea tactică a sportivilor, particularitățile individuale ale sportivilor la această vârstă, precum și importanța modelării în pregătirea tactică.

Pregătirea 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 într-o anumită situație dată de un ansamblu de împrejurări

create în timpul unui meci. Scopul acestui plan periodic este de a stabili liniile directoare pe care se conduce mai departe pregătirea jucătorilor.

În urma studiului efectuat asupra lucrărilor specialiștilor în domeniu [3, 11, 16], problema științifică importantă de cercetare vizează o abordare nouă în pregătirea tactică a tinerilor tenismeni, care trebuie să conțină elemente de bază ale programării unor combinații, sisteme și complexe de mijloace, incluse în structura programelor tipice ale lecțiilor de antrenament, care se vor baza pe cunoașterea particularităților de vârstă și a specificului dezvoltării tehnico-tactice a deprinderilor tinerilor sportivi cu aptitudini pentru un anumit stil de joc și care vor influența nivelul pregătirii tactice, ceea ce, implicit, va eficientiza activitatea de joc.

Scopul cercetării este stabilirea importanței pregătirii tactice în cadrul antrenamentului de tenis de câmp și a rolului ei în creșterea performanțelor sportivilor, prin chestionarea, interpretarea și studierea opiniilor antrenorilor și specialiștilor din domeniul tenisului de câmp.

Metodele de cercetare: documentarea științifică, studiul bibliografiei de specialitate, ancheta sub formă de chestionar, interpretarea datelor chestionarului.

Organizarea și interpretarea rezultatelor cercetării. Pentru a determina însemnătatea pregătirii tactice din cadrul antrenamentului, rolul tehnicii în desfășurarea unui meci oficial și influența ei asupra performanțelor jucătorilor, în perioada noiembrie 2015 - iunie 2016, am realizat un sondaj sociologic, cuprinzând 15 întrebări, la care au participat 100 de antrenori și specialiști în domeniu, din România și Republica Moldova. Pentru a face observarea vizuală mai bună, datele au fost prelucrate statistic și interpretate grafic prin diagrame care pun în evidență rezultatele descoperite.

Tabelul 1. Vârsta optimă de învățare a tacticii jocului de simplu

Întrebarea	Variantele de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Care, în opinia dvs., 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

În ce privește 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 optima peste 12 ani.

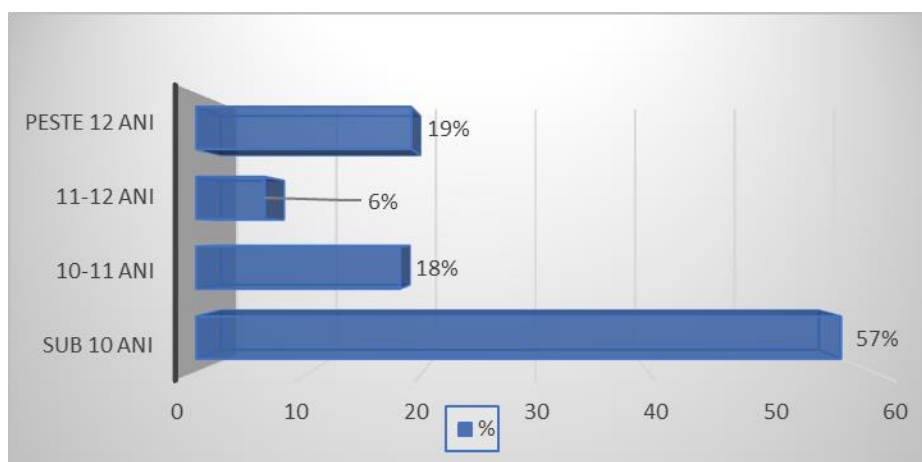


Fig. 1. Diagrama de structură privind vârsta optimă pentru începerea învățării tacticii jocului de simplu

Tabelul 2. Eficiența tacticii într-un meci oficial

Întrebarea	Variantele de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
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.

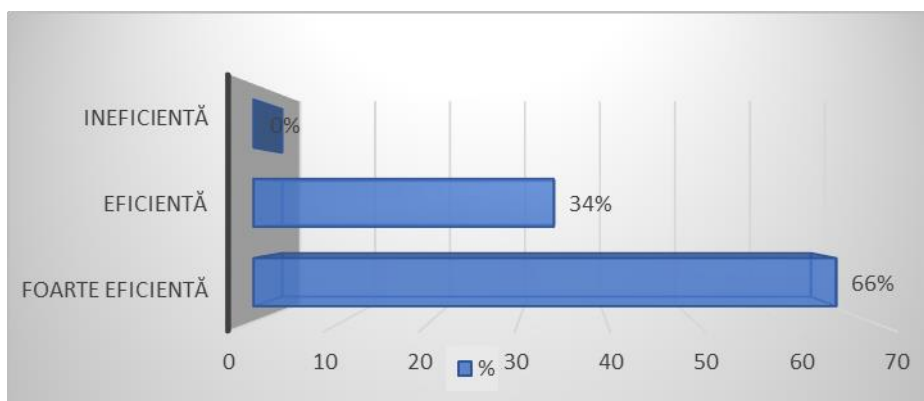


Fig. 2. Diagrama de structură privind eficiența tacticii într-un meci oficial

Tabelul 3. Factorii ce pot modifica tactica folosită în timpul unui meci oficial

Întrebarea	Variantele de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Care sunt factorii ce pot modifica tactica aleasă, pentru a fi folosită într-un meci de simplu?	A (evaluarea scorului)	24	24
	B (condițiile meteo)	11	11
	C (oboseală/accidentare)	13	13
	D (oboseală/accidentarea adversarului)	6	6
	E (tactica adversarului)	27	27
	F (pregătirea tehnică a adversarului)	14	14
	G (pregătirea fizică a adversarului)	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, cât de cât omogene. Pe primul loc a fost răspunsul 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 (observarea punctelor lui slabe), cu 14% din răspunsuri; 13% au considerat că oboseala sau o accidentare a elevului lor poate modifica tactica folosită; iar 11% au avut părerea că starea de oboseală, accidentarea adversarului sau pregătirea lui psihologică (stare de nervozitate) sunt factori ce modifică tactica utilizată pentru a câștiga meciul.

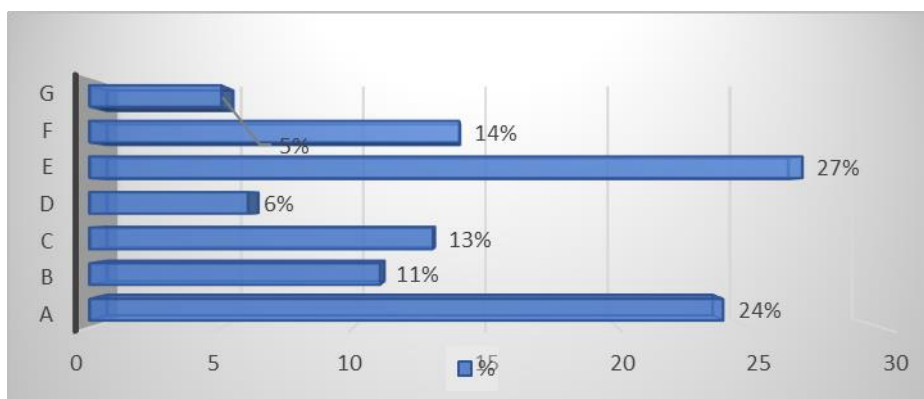


Fig. 3. Diagrama de structură privind factorii care pot modifica tactica folosită în timpul unui meci oficial

Tabelul 4. 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 antrenamentului 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. 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 au optat pentru 30-40% și 40-50% din timp, iar celelalte valori sunt nesemnificative.

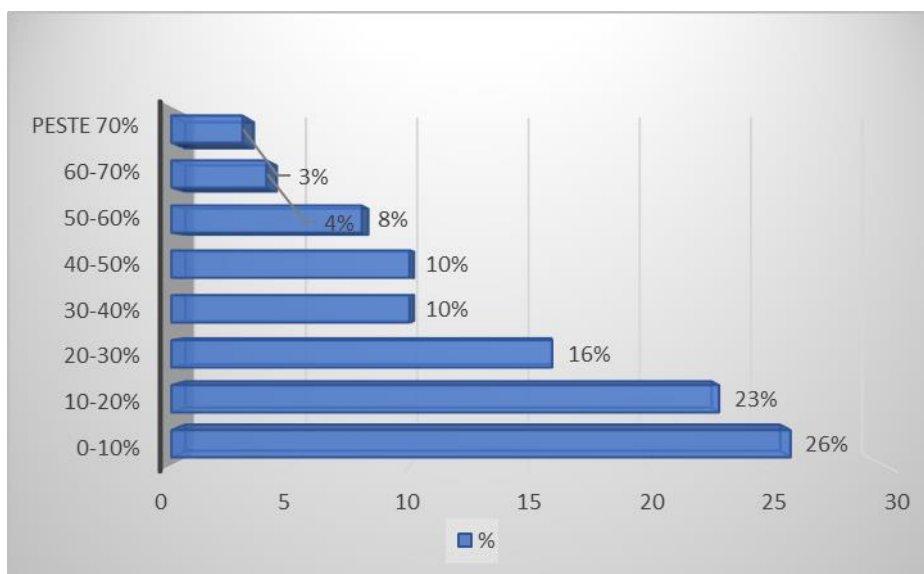


Fig. 4. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada pregătitoare

Tabelul 5. 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 antrenamentului 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% dintre respondenți.

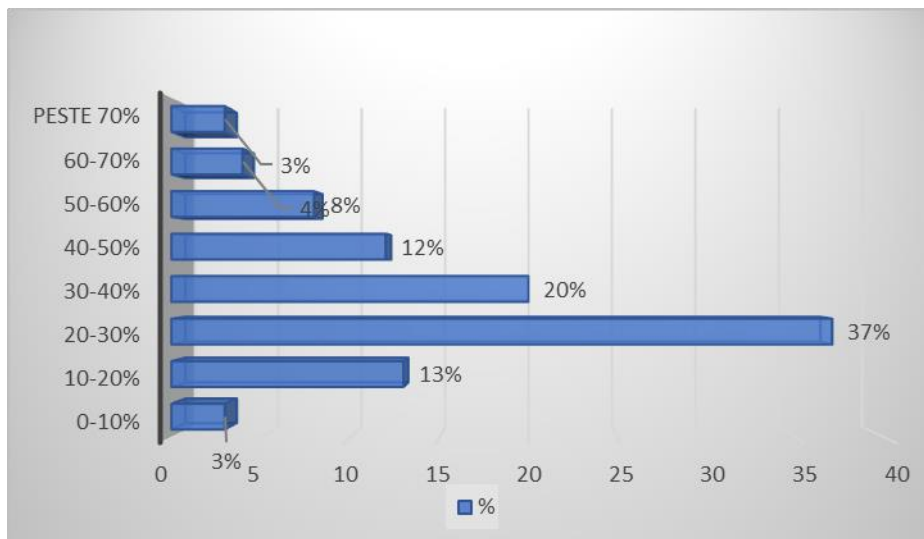


Fig. 5. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada precompetițională

Tabelul 6. Timpul pentru învățarea tacticii în perioada competițională

Întrebarea	Variantele de răspuns	Numărul de răspunsuri	%
Ce procent din timpul antrenamentului 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, 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 meci.

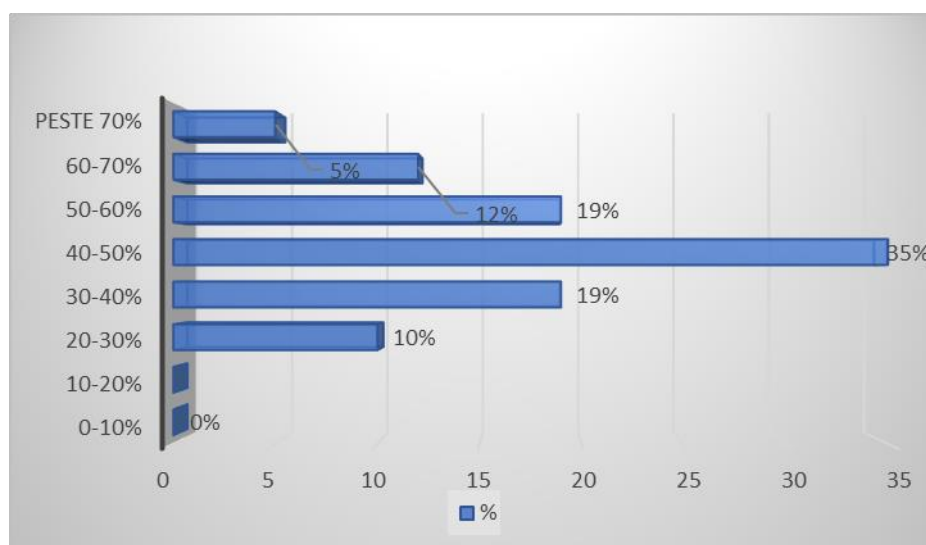


Fig. 6. Diagrama de structură privind timpul pregătirii tactice în perioada competițională

Analiza tuturor răspunsurilor obținute de la antrenorii și specialiștii ce-și desfășoară activitatea în tenisul de câmp ne conduce către concluzia că pregătirea tactică a tinerilor tenismeni trebuie efectuată gradual, de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la puțin la mai mult, încă de la vârste mici, pentru a putea fi ușor asimilată și înțeleasă, pentru a putea fi îmbunătățită odată cu vârsta și cu acumularea cunoștințelor și aptitudinilor în cadrul

antrenamentelor. Toate acestea se pot face numai corelându-se însușirea tacticii cu factorii care ajută și care sunt nelipsiți din învățarea și perfecționarea ei. Rezultatele studiului ne permit să concluzionăm că pregătirea fizică a tenismenilor este un proces complex, care se întinde pe toată durata carierei unui tenisman și nu poate lipsi din cadrul planului de antrenament.

Referințe bibliografice:

1. Achim Ș. (2005). *Planificarea în pregătirea sportivă*. București: Renaissance.
2. *American sport education program Coaching tennis technical & tactical skills*. Humman Kinetics, 2009.
3. Bollettieri N. (2015). *Bollettieri's tennis handbook*. Ediția a II. Humman Kinetics.
4. Bompa T. (2002). *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv*. București: Ex-Ponto CNFPA.
5. Bompa T. (2003). *Performanța în jocurile sportive*. București: Editura Ex-Ponto.
6. Bompa T. (2001). *Teoria și metodologia antrenamentului – periodizarea*. București: Editura Tana.
7. Bompa T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*. Constanța: Ex Ponto.
8. Bota I. (1989). *Modele de joc și pregătire*. București: Editura Sport-Turism.
9. Carp I. (2003). *Pregătirea specialiștilor în domeniul culturii fizice pentru activitatea de cercetare științifică*. Chișinău: Valinex SRL.
10. Colibaba-Evuleț D., Bota I. (1998). *Jocuri sportive. Teorie și metodică*. Editura Aldin.
11. Crespo M. (1995). *Tactical goals for different skill levels: a step by step plan*. Coaches Review.
12. Epuran M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*. București: Editura FEST.
13. Epuran M., Stănescu M. (2010). *Învățarea motrică – aplicații în activități corporale*. București: Discobolul.

14. Lăzărescu A., Moise G.D. (1986). *Tenis. Modelul de joc si metodica generală de pregătire – curs*. București: ANEFS.
15. Lăzărescu A., Teușdea C. (1999). *Tenis – tehnică, tactică, metodică*. București: Fundația „România de Mâine”.
16. Moise D., Antonescu D. (2002). *Teoria tenisului modern*. București: Printnet.
17. Negulescu C. I. (2008). *Relația dintre raționalizarea mijloacelor de antrenament și individualizarea pregătirii în jocurile sportive*. București: Bren.
18. Niculescu M. (2000). *Personalitatea sportivului de performanță, factori de personalitate condiționali ai performanței sportive de vârf*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
19. Platonov V.N. (2015). *Periodizarea antrenamentului sportiv*. București: Discobolul.
20. Schonborn R. (2011). *Tenisul, metodologia instruirii*. Oradea: Casa.
21. Schonborn R. (1998). *Advanced techniques for competitive tennis*. Meyer&Meyer Sport.
22. Segărceanu A. (1998). *Tehnică, tactică, metodică*. București: Guasar.
23. Schultz R. (1993). *Să învățăm tenis de inițiere la performanță*. Banat: Editura S.C.Helicon Banat S.A.
24. Stănescu R. (2014). *Resurse pentru optimizarea capacității de performanță*. București: Bren.
25. Teodorescu S. (2009). *Periodizarea și planificarea în sportul de performanță*. București: Alpha MDN.
26. Triboi V. (2014). *Teoria educației fizice și a sportului*. Chișinău: USEFS.
27. Zancu S. (1998). *Tenis. Tactica jocului de simplu*. București: Instant.