ASPECTE SPECIFICE ALE METODICII DE INSTRUIRE A PRELUĂRILOR ÎN TENISUL DE CÂMP LA NIVEL DE ÎNCEPĂTORI

SPECIFIC ASPECTS OF THE METHODOLOGY FOR TEACHING RETURNS IN BEGINNER-LEVEL TENNIS

CZU: 796.342.015.15:303.62 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.128**

Vasile TĂBÎRȚA
ORCID: 0000-0002-6580-2720
E-mail: vasiletab@mail.ru
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Abstract: *This article presents an innovative methodological approach to teaching receptions in beginner-level tennis, based on a pedagogical experiment conducted over the course of one academic year. The research aimed to compare the effectiveness of an experimental instructional method with traditional training, involving two groups of novice athletes. The applied tests assessed the precision, execution speed, and number of technical errors during service receptions performed from both the right and left sides. The results indicated statistically significant improvements in the experimental group, reflected by an increased number of successful executions and a substantial reduction in technical errors ($P < 0.01$). The study was complemented by a questionnaire addressed to coaches from specialized sports schools, confirming the central role of technical training during the initiation phase. The findings support the applicability of the proposed methodology and recommend its integration into the training process for beginner tennis players.*

Keywords*: tennis, service, instructional methodology, beginners.*

INTRODUCERE

Tenisul de câmp se bucură de o creștere continuă a popularității la nivel național și internațional, fiind caracterizat, în ultimele decenii, printr-o dinamică accentuată și o spectaculozitate sporită, datorate intensificării ritmului de joc. Această dezvoltare este susținută de o serie de cercetări științifice care confirmă importanța și complexitatea disciplinei. Totuși, analiza literaturii de specialitate evidențiază o orientare predominantă către instruirea tehnicii ofensive, în special a loviturilor de atac [Dragnea, 2000; Zancu, 2000; Жур, 1983; Портных, 1996], în timp ce aspectele legate de tehnica defensivă, în mod particular preluările, sunt slab reprezentate în studii aplicative.

Această lacună devine și mai relevantă în contextul performanțelor modeste înregistrate la returul serviciului în competițiile internaționale recente, inclusiv în circuitul WTP (2017), atât în rândul sportivilor, cât și al sportivelor. Problematica preluărilor este abordată cu precădere de către cercetătorii din școlile europene și americane [Zancu,

2000; Губа, 2000], care subliniază necesitatea inițierii timpurii și a consolidării continue a acestei componente tehnice.

În contextul tenisului contemporan, marcat de un stil de joc agresiv și rapid, eficiența tehnico-tactică depinde în mare măsură de capacitatea jucătorului de a prelua inițiativa prin contraatac, forțând adversarul să greșească. În acest sens, precizia și forța execuțiilor devin direcții prioritare ale pregătirii sportive [Янчук, 2001], cu accent pe lovituri joase și rapide, capabile să limiteze timpul de reacție al oponentului.

Formarea jucătorilor de performanță presupune utilizarea mijloacelor netradiționale și a metodelor auxiliare care accelerează învățarea și optimizează execuțiile tehnice [Янчук, 2001]. Totodată, pregătirea fizică, considerată de autori precum Жук (1985) și Тарпищев (1999) drept fundamental dezvoltării tehnico-tactice, contribuie la crearea unei baze funcționale solide pentru învățarea și perfecționarea procedeelor specifice.

În pofida volumului crescut de lucrări privind pregătirea tehnico-tactică și modernizarea echipamentului, lipsa unor cercetări aplicative dedicate preluărilor justifică necesitatea unui demers științific focalizat pe această dimensiune, mai ales în etapa de inițiere sportivă.

Scopul cercetării a fost de a evalua eficiența unei metodici specifice de instruire a preluărilor în tenisul de câmp la începători, în vederea optimizării procesului tehnic de inițiere.

Obiectivele cercetării au fost formulate astfel*:* Analiza nivelului actual al pregătirii tehnice în tenisul de câmp și identificarea priorităților în instruirea sportivilor începători. Elaborarea și aplicarea unei metodici experimentale pentru învățarea preluărilor din serviciu, utilizând mijloace și exerciții specifice. Compararea rezultatelor obținute de grupele experimentală și martor în urma aplicării metodicii, pe baza testelor de precizie, viteză și număr de greșeli.

MATERIAL ȘI METODĂ

Cercetarea de față s-a desfășurat sub forma unui experiment pedagogic, având ca obiectiv central evaluarea eficienței unei metodici specifice de instruire a preluărilor în tenisul de câmp la nivel de începători. În acest scop, au fost implicați 24 de sportivi debutanți, împărțiți în două grupe omogene: grupa experimentală și grupa martor.

Grupa experimentală a beneficiat, timp de un an de studii, de aplicarea sistematică a unei metodici special concepute pentru însușirea preluărilor. Această metodică a fost implementată în partea principală a fiecărei lecții, prin alocarea unui segment de 15–20 de minute dedicat exclusiv instruirii tehnicilor de preluare. În schimb, grupa martor a urmat programa școlară sportivă obișnuită, fără aplicarea metodicii experimentale, servind ca reper comparativ pentru evaluarea impactului intervenției didactice.

Pentru completarea dimensiunii calitative a cercetării, a fost elaborat și aplicat un chestionar cu 8 întrebări adresat unui eșantion de 40 de antrenori din cadrul școlilor sportive specializate din Republica Moldova. Experiența profesională a respondenților

a variat între 5 și 30 de ani. Întrebările vizau percepțiile privind nivelul actual al tenisului de câmp în Republica Moldova, compartimentele prioritare în pregătirea sportivă a începătorilor și importanța instruirii preluărilor în etapa de debut sportiv. Respondenții au avut posibilitatea de a selecta una sau mai multe variante de răspuns, în funcție de convingerile proprii.

Pentru aprecierea obiectivă a progreselor înregistrate în urma aplicării metodicii, au fost utilizate două serii de testări tehnice, realizate la începutul și la finalul perioadei de experimentare. Fiecare serie de testare a inclus:

- Patru probe tehnice de control, dintre care două vizau precizia preluărilor (numărul de execuții reușite din 10 încercări), iar celelalte două evaluau durata și frecvența execuțiilor (numărul de lovituri efectuate în 1 minut și 30 secunde);
- Două probe suplimentare privind preluările din serviciu, atât din dreapta, cât și din stânga, evaluând atât precizia execuțiilor, cât și numărul de greșeli înregistrate (maximum 10 greșeli posibile).

Rezultatele obținute au fost interpretate statistic, fiind analizate valorile medii, deviațiile standard, testele T și nivelul semnificației statistice (P). Această abordare a permis formularea unor concluzii clare privind diferențele dintre cele două grupe și eficiența reală a metodicii aplicate în grupa experimentală.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În cadrul cercetării a fost inclusă și o componentă calitativă, constând în aplicarea unui chestionar adresat unui număr de 40 de antrenori cu experiență din școlile sportive specializate ale Republicii Moldova. Rezultatele obținute oferă o imagine realistă asupra percepțiilor din teren privind starea actuală a tenisului de câmp și necesitățile în procesul de instruire a începătorilor.

Astfel, majoritatea specialiștilor intervievați consideră că nivelul de dezvoltare al tenisului de câmp în Republica Moldova este mediu (35,0%) sau slab (52,5%), în timp ce un procent mai mic (7,5%) îl consideră foarte slab. Aceste procente reflectă o stare generală de subdezvoltare a ramurii, ceea ce justifică necesitatea unor intervenții metodologice și organizatorice direcționate.

Referitor la compartimentele prioritare în antrenamentul sportiv al începătorilor, răspunsurile au evidențiat următoarea distribuție: Pregătirea tehnică – 57,5%, Pregătirea fizică – 35,0%, Pregătirea teoretică – 5,0%, Pregătirea tactică – 2,5%.

Aceste rezultate arată în mod clar că pregătirea tehnică este percepută drept prioritară în formarea tenismenilor debutanți, fapt care corespunde și cu tendințele identificate în literatura de specialitate. Acest aspect susține, totodată, fundamentarea teoretică a cercetării de față, care vizează îmbunătățirea procesului de instruire tehnică, în mod special a preluărilor, în faza incipientă a formării sportivilor.

În urma aplicării metodicii experimentale de instruire a preluărilor, au fost obținute date relevante privind impactul acesteia asupra nivelului de pregătire tehnică al tenismenilor începători. Analiza statistică a rezultatelor a vizat compararea performanțelor celor

două grupe, experimentală și martor, în raport cu patru probe tehnice de control și două probe suplimentare privind preluările din serviciu.

Pentru evaluarea eficienței metodicii de instruire a preluărilor, au fost aplicate patru probe tehnice de control, vizând precizia și durata execuțiilor. Datele statistice obținute sunt prezentate în Tabelul 1 și analizate comparativ pentru grupele experimentală și martor.

Tabelul 1. Rezultatele pregătirii tehnice al tenisiștilor începători cuprinși în experimentul pedagogic (n=24)

Nr. d/o	**Procedeu tehnic**	**Grupa**	Testarea inițială $X_1 \pm m$	Testarea finală $X_2 \pm m$	**T**	**P**	**T Final**	**P**
1.	Lovitură la precizie din dreapta, nr. ori din 10 încercări.	M	2,6±0,33	5,2± 0,34	5,53	< 0,01	5,53	< 0,01
		E	2,7±0,53	8,3±0,45	6,67	<0,001		
2.	Lovitură la precizie din stânga, nr. ori din 10 încercări.	M	2,9±0,49	6,2±0,48	5,0	< 0,01	2,75	< 0,05
		E	2,8±0,53	8,4±0,64	6,7	<0,001		
3.	Lovitură liftată din dreapta în 1 min 30 sec, nr. ori.	M	22,6±1,86	31,5±1,95	2,97	<0,05	5,94	< 0,01
		E	23,1±1,73	48,2±1,98	9,54	<0,001		
4.	Lovitură liftată din stânga în 1 min 30 sec, nr. ori.	M	17,2±1,96	29,6±1,99	4,44	< 0,01	5,94	< 0,01
		E	17,3±1,87	44,2±1,88	10,15	<0,001		

La lovitura la precizie din dreapta, rezultatele testării inițiale au indicat un nivel similar în ambele grupe, cu medii de 2,6 ± 0,33 (martor) și 2,7 ± 0,53 (experimentală), ceea ce confirmă omogenitatea eșantionului la debutul studiului. La sfârșitul experimentului, scorurile au crescut considerabil: 5,2 ± 0,34 în grupa martor și 8,3 ± 0,45 în grupa experimentală. În ambele cazuri, progresul a fost semnificativ din punct de vedere

statistic, însă mai accentuat în grupa experimentală ($P < 0,001$), ceea ce reflectă eficiența superioară a metodicii aplicate. Diferența dintre cele două grupe la finalul experimentului a fost de asemenea semnificativă statistic ($P < 0,01$).

Al doilea indicator analizat a fost *lovitura la precizie din stânga.* La testarea inițială, grupele au înregistrat rezultate foarte apropiate ($2,9 \pm 0,49$ – martor și $2,8 \pm 0,53$ – experimentală). La final, copiii au demonstrat o mai bună însușire a loviturilor din stânga, cu scoruri de $6,2 \pm 0,48$ (martor, $P < 0,01$) și $8,4 \pm 0,64$ (experimentală, $P < 0,001$). Rezultatele relativ înalte și în grupa martor pot fi explicate prin faptul că acest procedeu, fiind unul de bază în tenis, a beneficiat de o atenție specială în procesul de instruire. Diferențele dintre grupe au rămas însă semnificative în favoarea grupei experimentale ($P < 0,01$).

Proba următoare a evaluat *loviturile executate în viteză*, timp de 1 minut și 30 de secunde, din partea dreaptă. Inițial, grupa martor a realizat în medie $22,6 \pm 1,86$ lovituri, iar grupa experimentală $23,1 \pm 1,73$ – o diferență nesemnificativă statistic ($P > 0,05$), ceea ce indică omogenitate și în acest caz. La final, media a crescut în ambele grupe: $31,5 \pm 1,95$ în grupa martor ($P < 0,05$) și $48,2 \pm 1,98$ în grupa experimentală ($P < 0,001$). Diferențele dintre rezultatele finale ale celor două grupe au fost semnificative în favoarea grupei experimentale ($P < 0,01$), evidențiind eficiența metodei aplicate.

Ultima probă a vizat *loviturile la viteză din partea stângă.* La începutul experimentului, ambele grupe executau aproximativ 17,2–17,3 lovituri în intervalul de timp stabilit. La sfârșitul studiului, numărul loviturilor a crescut la $29,6 \pm 1,99$ în grupa martor ($P < 0,01$) și la $44,2 \pm 1,88$ în grupa experimentală ($P < 0,001$). Analiza statistică a confirmat superioritatea grupei experimentale și în această probă ($P < 0,01$).

În concluzie, analiza indicatorilor tehnici ai tenismenilor începători demonstrează că aplicarea mijloacelor auxiliare, a trenajoarelor și a utilajului specific în cadrul lecțiilor de antrenament a avut un impact major asupra creșterii nivelului de pregătire tehnică în grupa experimentală. Aceste mijloace pot fi ușor adaptate și confecționate în școlile sportive sau instituțiile de învățământ general, oferind posibilități de perfecționare a diferitelor tipuri de lovituri, inclusiv lovituri liftate, cu rotație inversă, laterală sau mixtă.

Unul dintre criteriile esențiale în pregătirea tenismenilor începători îl constituie calitatea însușirii tehnice, exprimată prin corectitudinea biomecanică a executării procedeelor fundamentale. În contextul prezentului studiu, accentul s-a pus pe preluările din serviciu, realizate atât din partea dreaptă, cât și din partea stângă, în condiții reale de joc. În completare, s-a analizat și numărul de greșeli comise, considerat un indicator relevant al nivelului de stăpânire al procedeelor.

Conform datelor din Tabelul 2, sportivii au fost testați la începutul și la finalul experimentului, iar rezultatele obținute confirmă din nou superioritatea grupei experimentale.

Tabelul 2. Rezultatele însușirii serviciilor de către elevii începători cuprinși în experimentul pedagogic (n=24)

Nr. d/o	Procedeu tehnic	Grupa	Testarea inițială $X_1 \pm m$	Testarea finală $X_2 \pm m$	T	P	T Final	P
1.	Preluări din servicii la precizie din dreapta, nr. ori din 10 încercări.	M	2,5±0,33	5,7± 0,34	5,52	< 0,01	4,56	< 0,01
		E	2,4±0,53	8,6±0,45	6,64	<0,001		
2.	Preluări din servicii la precizie din stânga, nr. ori din 10 încercări.	M	2,8±0,49	7,1±0,48	5,03	< 0,01	2,71	< 0,05
		E	2,8±0,53	9,3±0,64	6,71	<0,001		
3.	Greșeli la îndeplinirea preluărilor din dreapta, (5 preluări) nr.	M	7,4±1,86	4,7±1,95	2,88	<0,05	5,74	< 0,01
		E	7,3±1,73	2,3±1,98	9,56	<0,001		
4.	Greșeli la îndeplinirea preluărilor din stânga, (5 preluări) nr.	M	8,3±1,964	4,7±1,99	4,47	< 0,01	5,79	< 0,01
		E	7,8±1,87	2,3±1,88	10,13	<0,001		

La *proba de preluare din serviciu executată din partea dreaptă*, valorile inițiale au fost apropiate între cele două grupe – în medie 2,5 execuții reușite în grupa martor și 2,4 în grupa experimentală. La finalul perioadei de aplicare a metodicii, grupa experimentală a înregistrat 8,6 preluări exacte, în timp ce grupa martor a obținut 5,7 execuții reușite ($P < 0,01$), diferența fiind semnificativă în favoarea metodei aplicate.

Rezultatele obținute la *preluările din partea stângă* au urmat o tendință similară. La începutul experimentului, ambele grupe au avut medii identice de 2,8 execuții reușite, iar la final s-au constatat progrese importante: 9,3 preluări reușite în grupa experimentală, comparativ cu 7,1 în grupa martor ($P < 0,01$). Deși nivelul de execuție a fost ușor superi-

or față de preluările din dreapta, ambele grupe au rămas, în mod evident, sub standardele cerute în formarea sportivilor de performanță – ceea ce confirmă importanța instruirii specializate.

În ceea ce privește *numărul de greșeli comise la preluările din serviciu*, valorile inițiale au fost de asemenea similare: aproximativ 7,3–7,4 greșeli în ambele grupe pentru execuțiile din dreapta, respectiv 7,8–8,3 pentru cele din stânga. La final, grupa experimentală a înregistrat o scădere substanțială, cu o medie de 2,3 greșeli, față de 4,7 greșeli în grupa martor – diferențe semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,01$). Aceeași tendință s-a păstrat în cazul execuțiilor din partea stângă, unde calculele statistice au confirmat din nou avantajul grupei experimentale ($P < 0,01$).

Prin urmare, aplicarea metodologiei experimentale în instruirea preluărilor a demonstrat o eficiență superioară în raport cu metoda tradițională. Rezultatele atestă atât o creștere cantitativă a execuțiilor reușite, cât și o scădere calitativă a erorilor, susținând validitatea intervenției pedagogice propuse. În consecință, metoda poate fi recomandată pentru implementare în practica curentă de formare a sportivilor începători.

CONCLUZII

Necesitatea perfecționării instruirii tehnice în tenisul de câmp, în special în ceea ce privește preluările, este tot mai accentuată în contextul tendințelor moderne ale jocului, caracterizat prin creșterea ritmului și a solicitărilor biomecanice încă din faza de inițiere.

Aplicarea metodicii experimentale a dus la creșteri semnificative ale preciziei și vitezei preluărilor în grupa experimentală, însoțite de o reducere substanțială a numărului de greșeli tehnice, ceea ce demonstrează eficiența abordării propuse.

Rezultatele obținute confirmă ipoteza cercetării și fundamentează recomandarea de integrare a acestei metodici în practica antrenamentelor specifice pentru tenismenii începători, ca mijloc de optimizare a procesului instructiv-formativ

REFERINȚE:

1. Dragnea A. *Teoria educaţiei fizice şi sportului*. – Bucureşti: Cartea şcolii, 2000. – 241 p.
2. Zancu S. *Tenis. Forţa interioară*. Editura Allfa, Bucureşti, 2000.
3. Губа В.П. *Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта*. Теория и практика физ. культуры. 2000. - № 9.– С.28 – 31.
4. Жур В.П. *Начальное обучение и тренировка теннисистов*. – Минск: Вышэйша школа, 1983. – 125 с.
5. Тарпищев Ш.А. *Самый долгий матч*. – М.: Вагриус, 1999. – 382 с.
6. Янчук В.Н. Теннис. *Простые истины мастерства*. –М.: АСТ-ПРЕСС, 2001.–224 с.