

## PREGĂTIREA FIZICĂ ÎN TENISUL DE MASĂ

*Diaconescu Dragoș, Dragomir Marian,  
Universitatea din Craiova, România*

**Rezumat.** *Tenisul de masă este o disciplină sportivă accesibilă și pretabilă practicării performanțiale sau la nivelul sportului pentru toți. Concurența din tenisul de masă a devenit foarte acerbă, sportivii încercând să-și surprindă și să-și depășească adversarii, observându-se modificări ale jocului de tenis de masă, acesta devenind extrem de agresiv. Scopul cercetării a fost acela de a identifica opiniile a 43 de antrenori de tenis de masă ce au în pregătire jucători juniori, întrebările chestionarului făcând referire la procesul de pregătire fizică și la ponderea calităților motrice în antrenamentul jucătorilor.*

**Cuvinte-cheie:** *tenis de masă, antrenament sportiv, pregătire fizică, sport pentru toți, performanță sportivă, calități motrice, sondaj sociologic.*

**Introducere.** Obținerea marilor performanțe sportive necesită pe lângă o dezvoltare armonioasă a tuturor calităților motrice și o dezvoltare suplimentară a unora din ele specifice fiecărei discipline sportive. Numeroase discipline sportive au înregistrat regresie simțitoare când unii tehnicieni au abandonat total utilizarea mijloacelor nespecifice la sportivii de performanță, atribuind încredere exclusivă eficacității mijloacelor specifice.

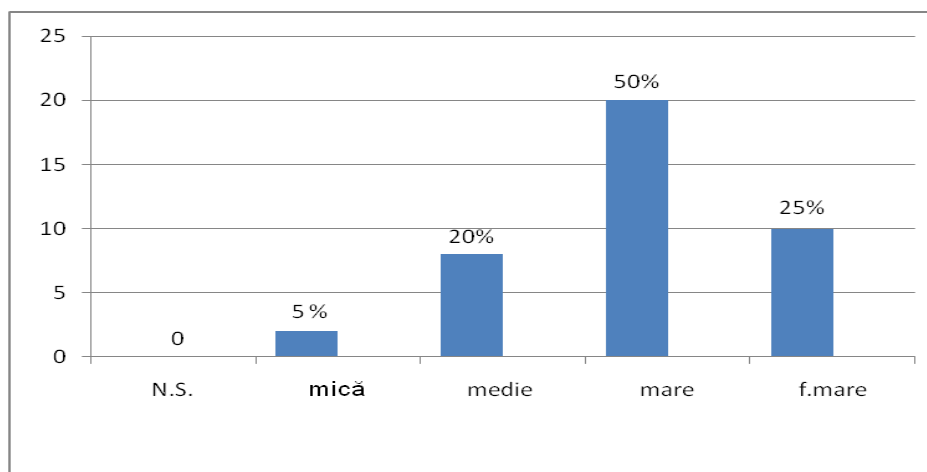
Literatura de specialitate este relativ „săracă” în studii și articole legate de problematica pregătirii fizice în tenisul de masă, însă, referitor la conținutul antrenamentului sportiv autorii români [1, 2, 3, 7, 8] disting următoarele elemente principale de conținut, denumite factori sau componente ale antrenamentului sportiv: pregătirea fizică, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea psihologică, pregătirea teoretică, la care, pentru unele discipline sportive, se adaugă și pregătirea estetică.

Termenul consacrat de pregătire fizică, înlocuit uneori cu cel de condiție fizică [2] sau de capacitate fizică [3, p. 99-105], înseamnă partea de conținut a antrenamentului care asigură starea de pregătire fizică a sportivului de performanță și constă dintr-un proces metodic organizat și orientat în direcția dezvoltării optime a calităților motrice ale omului [4, 5, 6, 8] în concordanță cu cerințele performanței sportive și specificul efortului din ramura de sport.

Astfel, studiul nostru a urmărit identificarea părerilor unor antrenori de tenis de masă din România, cu referire la procesul de pregătire fizică a juniorilor.

**Organizarea cercetării.** Metoda anchetei pe bază de chestionar a fost aplicată în calitate de investigație sub formă scrisă, reprezentată de o succesiune de întrebări ordonate logic adresate subiecților pe marginea fenomenului studiat, respectiv a pregătirii fizice în antrenamentul sportiv la tenis de masă. Chestionarul conceput și aplicat de noi a cuprins un număr de 18 întrebări, 7 fiind întrebări deschise și 11 întrebări închise pe un contingent de 40 antrenori cu experiență în domeniul problemei cercetate.

**Rezultatele cercetării.** Astfel, în contextul problemei cu privire la importanța pregătirii fizice și cadrul antrenamentului sportiv, din datele prezentate în Graficul 1, reiese că majoritatea specialiștilor consideră componenta pregătirii fizice ca fiind importantă (50%) sau foarte importantă (25%), 25% apreciază importanța ca fiind medie sau mică, cu precizarea că nici un specialist nu consideră importanța acestui factor ca fiind nesemnificativă. Se constată că distribuția opiniilor specialiștilor privind importanța pregătirii fizice este concentrată în proporție majoritară – 95% - în jurul aprecierii ca mare, cu o ușoară tendință de asimetrie către dreapta și cu o boltire normală.



**Graficul 1. Reprezentarea grafică a opiniilor privind importanța factorului pregătirii fizice în tenisul de masă**

Întrebarea ce a vizat opiniile privind factorul antrenamentului sportiv care ar trebui abordat cu preponderență în tenisul de masă. Rezultatele cifrice și procentuale sunt prezentate în Tabelul 1, reieșind că numărul răspunsurilor – 97 este mai mare decât cel al persoanelor cuprinse în grupul anchetat, respectiv 40.

**Tabelul 1. Preponderența accentului pe componentele antrenamentului sportiv în efective și procente**

Componente antrenamentului	Efective	Efective cumulate	Procente	Procente cumulate
Pregătirea fizică	18	18	18,4%	18,4%
Pregătirea tehnică	41	59	43,0%	61,4%
Pregătirea tactică	29	88	29,6%	91,0%
Pregătirea psihologică	6	94	6,0%	97,0%
Pregătirea teoretică	3	97	3,0%	100%

Acesta rezultă din faptul că s-au bifat două sau trei componente ale antrenamentului sportiv, pe care ar trebui să se pună accentul în pregătirea sportivă specifică tenisului de masă. Se constată că marea majoritate a opiniilor specialiștilor, respectiv 91%, se îndreaptă către cei trei factori care sunt abordați preponderent prin intermediul exercițiului fizic. Ordinea de preponderență a accentului în pregătire în cadrul celor trei factori situează pe primu plan, cu un avans semnificativ, pregătirea tehnică – 43,0%, urmată de pregătirea tactică – 29,6% și cea fizică – 18,4%.

Rezultă o pondere a componentei tehnico-tactice de 72,6%, urmată de cea fizică - 18,4%, psihologică – 6% și teoretică – 3%. Constatăm însă o necorelație între opiniile exprimate la întrebarea privitoare la importanța pregătirii fizice și cele regăsite la întrebarea cu privire la ponderea accentului în pregătire pe factorii antrenamentului în sensul că, potrivit răspunsurilor, importanța pregătirii fizice este mare și foarte mare în proporție de 75%, în timp ce ponderea accentului în pregătire rezultată din opiniile exprimate la întrebarea următoare este de numai 18,45. Deși nu am solicitat argumentarea punctelor de vedere exprimate prin răspunsuri la întrebări, credem că aceste necorelații în aprecieri se datorează și unei concepții care mai persistă la jocurile sportive potrivit căreia o bună parte din pregătirea fizică se realizează prin exercițiile realizate în cadrul pregătirii tehnice și tactice. Acest punct de vedere a fost infirmat în practica activității și combătut în lucrări de specialitate de actualitate.

Un aspect semnificativ din perspectiva temei lucrării s-a referit la ponderea procentuală a calităților motrice dată de specificul efortului în tenisul de masă masculin, calități motrice enumerate inițial conform conceptului și clasificării. Rezultatele privind opiniile exprimate de subiecții grupului cercetat sunt prezentate în Tabelul 2.

Din răspunsurile specialiștilor se conturează atât un model al ponderii calităților motrice în efortul specific tenisului de masă la băieți, cât și un model specific vârstei fazei a doua formative.

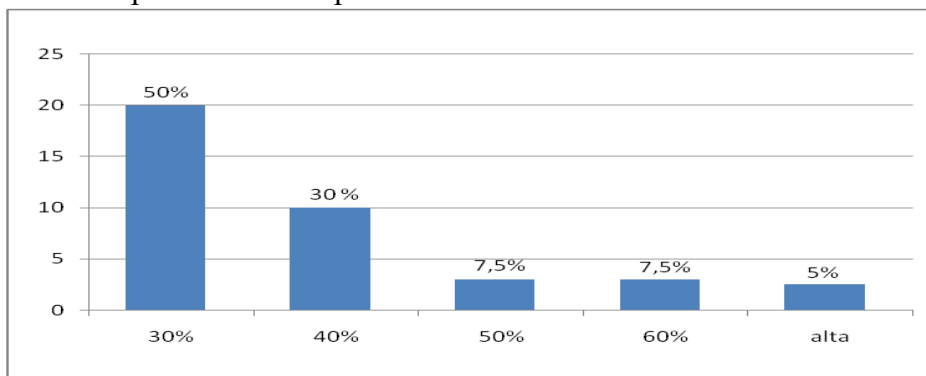
Se constată o preponderență a caracteristicilor de îndemânare și viteză, de 40% și 30% în efortul specific tenisului de masă la băieți, la care se adaugă și cele de rezistență și forță în proporții egale – 15%. În acest context semnalăm creșterea ponderii manifestării forței în forme specifice tenisului de masă, precum și o viziune largă, integrată celor patru calități motrice, în contrast cu puncte de vedere potrivit cărora tenisul de masă era doar un sport de îndemânare.

**Tabelul 2. Rezultatele investigației opiniilor specialiștilor privind ponderea procentuală a calităților motrice în tenis de masă la băieți și în faza a doua formativă**

Calitățile motrice	Ponderea în tenis de masă băieți	Ponderea în faza a doua formativă
Viteză	30%	40%
Îndemânare	40%	45%
Rezistență	15%	10%
Forță	15%	5%

În ce privește proporțiile calităților motrice în faza a doua formativă considerăm că acestea sunt în concordanță cu potențialul de dezvoltare indicilor de viteză, îndemânare, rezistență și forță existentă la copii practicanți ai tenisului de masă aflați în faza formativă în discuție. De altfel câțiva profesori – antrenori chiar au specificat că atunci când vorbesc de dezvoltarea rezistenței la această vârstă fac referire la rezistența generală cu suport aerob și că lucrul pentru dezvoltarea indicilor specifici de forță este realizat exclusiv cu îngreunarea propriului corp.

Cu privire la ponderea alocată pregătirii fizice în cadrul efortului de antrenament prevăzut în plan anual de pregătire al sportivilor aflați în faza a doua formativă – Graficul 2 – opinia majorității antrenorilor este că aceasta ar trebui să fie până la 30% - jumătate din cei chestionați și până la 40% - 12 subiecți. 6 persoane afirmă că alocă pregătirii fizice până la 50 sau chiar 60% din volumul de lucru cuprins în planurile anuale pentru pregătirea fizică, iar doi subiecți bifează altă pondere fără a specifica care este aceasta.



**Graficul 2. Reprezentarea ponderii pregătirii fizice în volumul de lucru din planul anual - faza a doua formativă**

Dat fiind conceptul de alcătuire al chestionarului, opiniile exprimate la această întrebare trebuie considerate ca atare. Dacă însă analizăm corelativ răspunsurile la întrebările următoare, se pot constata unele contradicții. De exemplu, majoritatea specialiștilor – 30 din 40 consideră importanța pregătirii fizice ca fiind mare – 20 persoane sau foarte mare – 10 persoane. După răspunsurile la o altă întrebare, reiese că jumătate din specialiști alocă până la 30% din volumul lucrului de antrenament anual pentru pregătirea fizică, deși creșterea și evoluția copiilor ar impune altă viziune.

Răspunsurile la următoarele întrebări pot și trebuie analizate împreună pentru că se referă la același set de probleme în două etape temporale ale perioadel pregătitoare, respectiv prima și a doua parte. Sunt vizate un număr de patru probleme: numărul lecțiilor de antrenament pe săptămână, numărul lecțiilor de antrenament numai cu teme de pregătire fizică, numărul celor cu teme de pregătire fizică și tehnico-tactică și numărul celor cu teme numai tehnico-tactice, toate cu referire la copii aflați în faza a doua formativă.

Constatăm că numărul lecțiilor de antrenament se menține constant la 6 pe săptămână, aspect pe care îl considerăm normal, având în vedere programul și obligațiile școlare ale copiilor. Constatăm astfel că în prima parte a perioadei pregătitoare volumul de lucru pentru componenta fizică este egal cu cel alocat componentei tehnico-tactice. Dacă luăm ca reper lecția de antrenament de 120', în prima parte a perioadei pregătitoare se alocă cca 360 min, atât pentru componenta pregătirii fizice, cât și pentru cea a pregătirii tehnico-tactice. În cea de-a doua parte a perioadei pregătitoare timpul abordat pregătirii fizice scade la 240 min, pe când cel alocat pregătirii tehnico-tactice crește la cca 480 min. Rezultă că în medie în cadrul perioadei pregătitoare dintr-un volum de lucru de antrenament de cca 720' într-o săptămână 300' - cca 41,66% sunt alocate pregătirii fizice și 420' - 58,33% pregătirii tehnico-tactice.

Pentru perioada pregătitoare și ciclul al doilea, de formare, proporția pare a fi funcțională dat fiind necesitățile formative și de dezvoltare. Condiția ar fi ca din ceea ce numim tehnico-tactic majoritatea timpului să fi alocat componentei tehnice, adică minim 80%.

În perioada competițională, opinia antrenorilor este că se desfășură numai lecții cu teme mixte, cu caracter fizico-tehnic-tactic, dispărând cele specializate fie numai pe pregătirea fizică, fie numai pe pregătirea tehnico-tactică.

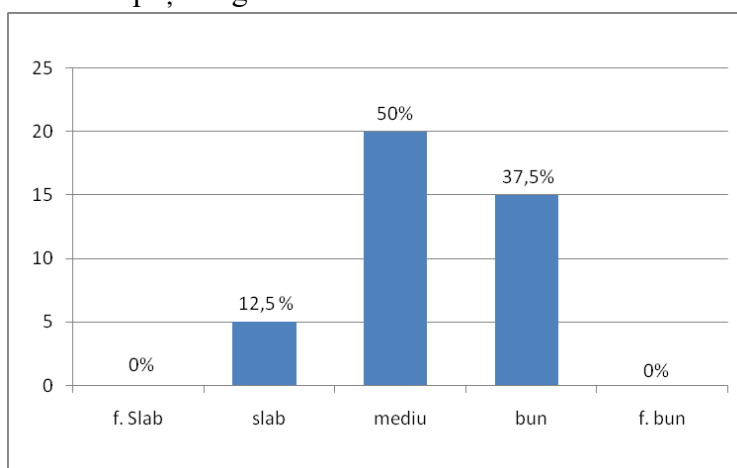
Cunoscut fiind faptul că pregătirea fizică are două componente, respectiv pregătirea fizică generală și pregătirea fizică specifică, am considerat necesar să aflăm punctele de vedere ale specialiștilor cu privire la ponderea procentuală a acestora în lucrul de antrenament în trei momente ale ciclului anual de pregătire: începutul perioadei pregătitoare, sfârșitul perioadei pregătitoare și în perioada competițională. Opiniile aflate prin intermediul chestionarului au conturat următoarele procente:

- începutul perioadei pregătitoare: 80% pregătire fizică generală și multilaterală și 20% pregătire fizică specifică;
- sfârșitul perioadei pregătitoare: 70% pregătire fizică generală și multilaterală și 30% pregătire fizică specifică;
- în perioada competițională procentele sunt de 60 – 40%.

Se constată două aspecte semnificative: ponderea mai mare a pregătirii fizice generale indiferent de etapa de pregătire și tendința de creștere a ponderii pregătirii fizice specifice, fără a egala ponderea cele generale. O altă problemă de interes a fost aceea a aprecierii de către specialiști a nivelului la care se situează pregătirea fizică a jucătorilor de tenis de masă

aflați în cea de-a doua fază formativă. Punctele de vedere aflate prin aplicarea chestionarului sunt redată în Graficul 3.

Din cele cinci niveluri de apreciere constatăm că opiniile se concentrează pe trei, fiind excluse extremele, respectiv foarte slab și foarte bun. Dacă excluderea din apreciere a calificativului foarte slab este una normală datorată faptului că este vorba de sport de performanță, lipsa calificativului foarte bine nu mai este una normală, însă conturează deopotrivă și o direcție de îmbunătățire și una de cercetare. Altfel jumătate din subiecții chestionați apreciază pregătirea fizică ca fiind de nivel mediu, 37,5% ca fiind bună și 12,5% ca fiind slabă. În contextul ansamblului chestionarului, recunoscându-se importanța pregătirii fizice, menționându-se alocări de eforturi de antrenament în direcția pregătirii fizice, existența calificativului slab este mai puțin argumentată



**Graficul 3. Reprezentarea grafică a aprecierii nivelului pregătirii fizice a jucătorilor de tenis de masă aflați în faza a doua formativă**

Întrebările următoare au vizat două calități motrice pentru care se manifestă oarecare rezerve, respectiv rezistența și forța și promovarea lucrului de antrenament pentru dezvoltarea acestora în perioada pregătitoare în faza formativă. În unele chestionare, răspunsurile au fost duble, iar în două triple. Toate au fost preluate astfel că s-au înregistrat 50 răspunsuri. Rezultatele sunt prezentat sintetic în Tabelul 3.

**Tabelul 3. Opiniile antrenorilor privind calitățile motrice rezistența și forța la jucătorii de tenis de masă din faza a doua formativă**

Gradul de recomandare	Forță		Rezistență	
	număr	procent	număr	procent
Nerecomandat	-	-	-	-
Recomandat în mică măsură	10	20%	6	12%
Necesar	25	50%	25	50%
Recomandat în mare măsură	8	16%	11	22%
Recomandat în foarte mare măsură	7	14%	8	16%

Antrenorii consideră necesară și recomandabilă dezvoltarea forței specifice la copii din faza a doua formativă pe diferite niveluri de apreciere: în mica măsură. 7 subiecți – 20%, medie 25 subiecți – 50%, recomandat în mare măsură 8 subiecți – 16% și recomandat în foarte mare măsură – 7 subiecți – 14%. Constatăm din cifrele de mai sus că marea majoritate

a antrenorilor - 80% - consideră recomandabil lucrul pentru dezvoltarea forței în faza a doua formativă de la un nivel mediu de recomandare până la unul foarte mare. Aceeași orientare o constatăm și în ce privește dezvoltarea rezistenței cu mențiunea că procentul de recomandare cuprins între medie și foarte mare crește la 88%.

Întrebările următoare au avut menirea de a afla puncte de vedere exprimate de specialiști privind posibilitățile și factorii de îmbunătățire a două componente de interes din perspectiva lucrării noastre și anume conținutul antrenamentului sportiv și factorul pregătirii fizice din cadrul acesteia. Fiind întrebări cu caracter semideschis deoarece se putea menționa orice factor sau posibilitate în limita a trei opțiuni pentru fiecare persoană chestionată și numai privitoare la conținutul antrenamentului sportiv. Luând în calcul cele 120 posibilități teoretice de răspuns și conținuturile consemnate, principalii factori ce tin de conținutul antrenamentului sportiv a căror îmbunătățire ar putea conduce la creșterea performanțelor sportive în tenisul de masă au fost:

- învățarea corectă a tehnicii deprinderilor motrice specifice tenisului de masă – 34,2% / 41 cazuri;
- perfecționarea combinațiilor tactice preferate, favorizate – 26,6% / 32 cazuri;
- dezvoltarea combinată, în forme specifice efortului din tenisul de masă, a calităților motrice – 22,5% / 27 cazuri;
- modernizarea instrumentelor metodice și materiale de pregătire prin promovarea metodelor și mijloacelor moderne – 10% / 12 cazuri;
- raționalizarea mijloacelor de pregătire, optimizarea proceselor de utilizare a acestora și promovarea elementelor de cunoaștere avansată în cadrul antrenamentului sportiv – 6,6% / 8 cazuri.

În afară de elementele menționate, care țin de conținutul antrenamentului sportiv, circa 10% din răspunsuri au făcut referire și la probleme care nu aparțin de conținutului antrenamentului sportiv, consemnându-le pe cele mai semnificative tocmai pentru că și acestea pot contribui la îmbunătățirea performanței: modernizarea bazei materiale sportive, finanțare mai bună, motivarea salarială și performanțială a antrenorilor, facilități pentru sportivi în integrarea socială.

### **Concluzii**

1. Analiza rezultatelor chestionarului realizat permite să constatăm că, un sfert din eșantionul investigat este tânăr și se regăsește în ciclul de 10 ani de dezvoltare a cunoașterii și pe baza valorificării experimentării practice, proprie și a altor specialiști. Subliniem totuși că majoritatea specialiștilor chestionați – 62,5% - 25 cazuri, se încadrează în vârstele de randament profesional optim unde cunoașterea avansată se combină cu puterea de muncă crescută.

2. În ce privește componentele sau factorii antrenamentului sportiv specialiștii chestionați apreciază într-o proporție convingătoare – 75%, că pregătirea fizică are o importanță mare și foarte mare în tenisul de masă și o situează printre componentele pe care ar trebui să se pună accent cu preponderență în cadrul antrenamentului sportiv.

3. În ce privește calitățile motrice, acestea au o semnificație doar în măsura în care se ia în considerare specificul efortului competițional în tenisul de masă, formele de manifestare a calităților motrice și ponderea acestora din perspectiva specificului menționat. Rezultatele investigării opiniilor specialiștilor arată că ordinea de prioritate a calităților motrice la tenis de masă este îndemânare – 40%, viteză - 30%, rezistență – 15% și forță – 15%. În cazul sportivilor aflați în faza a doua formativă ordinea se menține, schimbându-se procentele

datorită particularităților de vârstă astfel: îndemânare – 45%, viteză – 40%, rezistență – 10% și forță – 5%. În oricare viziune se recunoaște necesitatea și importanța pregătirii fizice și a dezvoltării calităților motrice în forme specifice efortului din tenisul de masă și adaptate particularităților de vârstă.

4. Specialiștii chestionați cu privire la ponderea pregătirii fizice generale și multilaterale și la pregătirea fizică specifică în faza a doua formativă indică raporturi procentuale corecte pentru această vârstă, 80-20%, 70-30%, 60-40% în favoarea primei forme de pregătire fizică, cea ce indică orientarea spre creșterea capacității aerobe. Totodată aceștia apreciază nivelul pregătirii fizice la această categorie de vârstă ca fiind preponderent, în proporție de 87,5%, la nivelul calificativului mediu și bun, aspect ce argumentează preocupările de îmbunătățire, inclusiv pe calea cercetărilor experimentale.

*Referințe bibliografice:*

1. Angelescu, N. *Tenis de masă. București: Editura Sport-Turism, 1977.*
2. Bompă T. *Antrenamentul pentru sporturile de echipă, traducere CNFPA, București: Ad Point Promo, 2013.*
3. Colibaba – Evuleț, D., Bota, I. *Jocuri sportive – teorie și metodică, București: Aldin, 1998. 320 p.*
4. Dragnea, A.C., Mate-Teodorescu, S. *Teoria sportului, București: Editura FEST, 2002, 595 p.*
5. Nicu, A., *Dezvoltarea calităților motrice – element esențial în programarea antrenamentului sportiv, în Antrenamentul sportiv modern. București: Editis. p. 310-392.*
6. Rață, G., Rață, C.B. *Aptitudinile în activitatea motrică, Bacău: EduSoft, 2006. 318p*
7. Simion, Gh., Mihăilă I., Stănculescu G. *Antrenament sportiv. Concept sistemic, Constanța: Editura University Press, 2011. 287 p.*
8. Triboi, V., Păcuraru, A. *Teoria și metodică antrenamentului sportiv. Iași: Editura Pim, 2013. 373 p.*