

# MODELUL FRT DE EVALUARE SI SELECTIE

## A SPORTIVILOR

Acest model are drept scop cresterea si dezvoltarea sportivilor pentru tenisul de inalta performanta.

Motivatia: Perspectiva de a forma jucatori de valoare pe plan international.

Rezultatele de pana acum obtinute de jucatorii de tenis din tara noastra ne indreptatesc sa investim in cresterea si formarea jucatorilor tineri, dar in acelasi timp este de dorit sa analizam perspectiva de a juca tenis de inalta performanta.

Fara a investi in cresterea si educarea “varfurilor” jucatorilor tineri, nu vom putea avea continuu sportivi la cel mai inalt nivel.

Pentru aceasta trebuie sa avem in vedere urmatoarele:

Modelul jucatorului de tenis, de inalta performanta.

*Care este drumul catre inalta performanta in tenis?*

*Cum ar fi posibil ca acest drum sa fie cat mai putin presarat de imprevizibil?*

*Cum ar trebui sa fie sistemul prin care sa putem creste valorile din acest sport?*

Necesitatea de a avea o metoda unitara cu privire la identificarea talentelor si pregatirea lor pentru inalta performanta.

Apreciem participarea la implementarea si dezvoltarea acestui proiect a tuturor celor care vor sa faca ceva pentru tenisul din Romania.

Selectia reprezinta prima parte a acestui proiect si se refera la zona latentă, urmand ca interventia sa fie foarte importanta deoarece sportivii trebuie urmariti dupa selectie.

Factorii urmariti in acest proiect devin un ghid al performantei pentru profesori, antrenori si instructori. Etapele trebuie bine definite. La nivelul copiilor starea de sanatate este foarte importanta – copii sanatosi, dezvoltare armonioasa.

In prima etapa, tenisul trebuie privit ca sport de masa, dupa aceea se va face selectia. Accentul se pune pe dezvoltarea multilaterala si pe formarea corecta a deprinderilor. Specializarea nu trebuie sa fie timpurie. Prima interventie, intre 12-14 ani. La sfarsitul acestui stadiu al dezvoltarii sportive nu ar trebui sa mai existe probleme majore de tehnica.

In etapa pregatirii jucatorilor de performanta creste volumul de lucru si intensitatea efortului, creste treptat numarul de competitii si se pune accent pe pregatirea tactica. Inalta performanta reprezinta etapa in care sportivii ajung la maturitate. Performanta sportiva depinde de mai multi factori, unii dintre ei fiind factori limitatori, iar altii factori favorizanti ai performantei, dar in primul rand presupune o predispozitie innascuta.

In determinarea modelului jucatorului de performanta se impune sa se cunoasca nivelul acestei conditionari genetice. Din actiunea conjugata a factorilor genetici si de mediu rezulta numeroase particularitati medico-biologice specific sportivului de inalta performanta. Oricat de bine am lucra cu un sportiv, daca el nu are mostenire genetica, nu vom putea face din el un campion, dar putem scoate din el maximum din ce are fixat prin cadrul genetic.

Incercam sistematizarea si descrierea trasaturilor esentiale care alcatuiesc modelul campionului:

- Varsta performantei maxime este in functie de varsta maturizarii depline a organelor si sistemelor limitative a efortului.
- Starea de sanatate ocupa un loc important in modelul medico-biologic al campionului.
- Starea functionala – care are doua aspecte. Primul se refera la starea generala a organismului, iar cel de-al doilea la modul de functionare a organelor si sistemelor care constituie factori limitativi ai efortului.
- Capacitatea de efort se refera la nivelul celor doua forme ale capacitatii de efort.
- Componenta psihologica a modelului. Motivatia este foarte importanta, in primul rand placerea de a juca si disponibilitatea la efort. De asemenea, curajul este important, nivelul scazut al depresiei, aspectul gestionarii emotiilor.
- Tipul de sistem nervos, determinarea excitabilitatii, a reactivitatii (tipul de reactie, viteza de executie la o sarcina motrica, determinarea coordonarii neuromotorii, determinarea functionalitatii sinapselor).
- Din punct de vedere al calitatilor motrice, o exigenta deosebita se manifesta fata de indemanare, viteza, forta exploziva.

Pentru realizarea unor performante la nivel international este nevoie pe langa talentul sportivilor, adica o inzestrare naturala deosebita, de tehnicieni care sa aplice o metodologie de pregatire la nivel mondial si de conditii materiale corespunzatoare. Fara a califica intr-un fel sau altul calitatea procesului de pregatire a sportivilor in ultimii ani, apreciem ca imbunatatirea lui nu este doar posibila, ci si necesara.

FRT a efectuat, in perioada 2016-2019, un studiu privind capacitatea de performanta a jucatorului de tenis, la care au participat sportivii cuprinsi in programul BOPJ. Acestia au constituit un grup pilot pentru elaborarea

modelului de selectie a jucatorilor pentru inalta performanta. La elaborarea modelului au participat specialisti in medicina sportiva, cercetare pentru sport, psihologie sportiva si pregatirea fizica a sportivilor de performanta.

Rezultatele testarilor si interpretarea lor au fost puse la dispozitia parintilor si a antrenorilor personali pentru corectarea planului de pregatire, de alimentatie si de sustinere a efortului.

In ceea ce priveste colectivul tehnic, am constatat ca majoritatea sunt antrenori tineri fara experienta la acest nivel de pregatire si din pacate se observa si o lipsa de interes cu privire la perfectionarea lor profesionala. In aceasta situatie este putin probabil ca procesul de instruire sportiva sa se desfasoare la nivelul cerintelor internationale.

Rezultatele obtinute la testarea capacitatii de efort, atat in cadrul Institutului National de Medicina Sportiva, cat si a Institutului National de Cercetare pentru Sport, au fost sub cerintele sportului de inalta performanta, sportivii testati prezentau “o neadecvare a aparatului vascular la efortul de rezistenta”, specialistii concluzionand ca se lucreaza “scurt si tare” in detrimentul adaptarilor fiziologice care se pot realiza la varsta junioratului.

La randul nostru putem trage concluzia ca nu se cunoaste foarte bine specificul efortului in jocul de tenis si metodica dezvoltarii capacitatii de efort.

La fel, majoritatea antrenorilor sunt alaturi de sportivii pe care ii antreneaza numai in perioadele de pregatire, la competitii fiind insotiti de catre parinti. Aceasta situatie genereaza o “metoda oarba” de lucru deoarece antrenorul nu vede rezultatul muncii sale in timpul competitiiilor.

In situatia actuala dorim sa ne aducem contributia la elaborarea unui sistem de selectie unitar la nivelul loturilor nationale, cu scopul de a selecta cei mai buni jucatori tineri de la fiecare categorie de varsta. Selectia este un proces dificil, este o alegere efectuata dupa anumite criterii si opereaza in cadrul unor capacitati si aptitudini.

In procesul de selectie se urmareste rezolvarea urmatoarelor doua probleme:

1. Compatibilitatea intre aptitudini si calitatile necesare ramurii de sport
2. Orientarea in perspectiva a celor cu aptitudini

Responsabilitatea actului de selectie este majora deoarece implica cheltuieli mari pentru pregatirea celor selectionati. Verdictul de selectie se da pentru viitor, pentru ceea ce banuim ca se va intampla.

Din punct de vedere biologic, facem selectia atunci cand putem sti care vor fi posibilitatile sportivului la varsta la care poate obtine performante maxime. Pentru aceasta este necesar sa se cunoasca foarte bine care sunt factorii limitatori ai performantelor din acest punct de vedere, sa se cunoasca evolutia acestor organe si sisteme in decursul perioadei de crestere si care este varsta de maturizare a acestora.

In fiecare disciplina sportiva trebuie sa existe un model biologic al marelui campion, in acest sens, FRT a prezentat in mai 2016, acest model in cadrul cursului de perfectionare a antrenorilor. – **vezi “Elemente ale macromodelului biologic in Tenisul modern”**.

Procesul de selectie in cazul jucatorului de tenis de inalta performanta este complex si de lunga durata, necesita suficient timp pentru a trece prin toate etapele procesului, pentru a permite analizarea corespunzatoare a tuturor aspectelor.

Componentii loturilor nationale de juniori sunt supusi unor testari multiple, criteriile de selectie fiind o combinatie de criterii obiective si subiective. Evaluarea sportivilor se face pe baza rezultatelor realizate la probele de control, testele de laborator, de rezultatele obtinute in competitii internationale si in functie de tipul somatic, starea de sanatate, capacitatea de efort si capacitatea psihica.

Criteriile pentru determinarea potentialului jucatorilor din punct de vedere tehnico-tactic sunt conforme cu recomandarile ITF (vezi anexa 1) si opinia membrilor Departamentului tehnic al FRT.

Pregatirea fizica, alaturi de ceilalti factori ai antrenamentului, trebuie sa duca la scurtarea invatarii si perfectionarii in tenis si la obtinerea randamentului maxim.

Rezultatele testarilor sunt informatii parțiale, care in legatura cu altele, pot sa contribuie la o apreciere obiectiva si veridica. Informatiile obtinute prin intermediul probelor de control contribuie la conducerea eficienta a procesului de antrenament si servesc ca baza de apreciere a fiecarui sportiv, comparativ cu exigentele practicarii jocului de tenis.

Probele de control trebuie sa indeplineasca urmatoarele cerinte:

- Sa fie simple, dar sa reflecte specificul efortului, ceea ce implica cunoasterea specificului efortului de catre cei care se ocupa de pregatirea fizica a jucatorilor de tenis.
- Sa nu constituie un scop in sine.
- Sa fie date la inceputul fiecărei etape de pregatire, in conditii tehnico-organizatorice cat mai apropiate, pentru a reflecta cat mai fidel progresul sau regresul realizat, precum si eficacitatea pregatirii.
- Sa se organizeze sub forma de concurs pentru a stimula jucatorii.

Criteriile de selectie pot fi obiective ca in cazul locurilor ocupate in clasamente sau la competitii majore, rezultatele obtinute la testele fizice si subiective, cum ar fi cele medico-sportive.

Procesul de selectie pentru marea performanta este un process care necesita o colaborare multi-disciplinara intre antrenor, medicul de medicina sportiva, psiholog, preparator fizic si altii.

In ceea ce priveste procesul de selectie medico-sportiv, in care fiecare dintre parametri analizati sunt descrisi sub forma unui interval de referinta si nu a unei cifre exacte, concluzia poate fi “conform biotipului constitutional”, “partial corespunzator” sau “ necorespunzator”.

In momentul actual, nu exista in literatura de specialitate nici un fel de “grila de diagnostic” bazata pe baterii de teste recomandate pentru a evalua sportivii intrucat fiecare test are importanta lui care nu poate fi interpretata decat in context, lucru valabil si in ceea ce priveste procesul de selectie al calitatilor psihice necesare in tenis.

Profilul sportivilor componenti ai loturilor olimpice si nationale:

### ***1. Lotul olimpic de seniori***

Varsta optima pentru inalta performanta, cuprinsa intre 23-29 de ani.

Nivelul competitional international – sportivii trebuie sa se claseze intre primii 80 de jucatori ATP si WTA.

### ***2. Lotul olimpic de tineret***

Sportivii cu varsta cuprinsa intre 16-21 de ani pentru fete si 17-23 de ani pentru baieti.

Nivelul competitional international pentru Jocurile Olimpice ale Tineretului – sportivii trebuie sa se claseze intre primii 50 de jucatori ITF.

Dupa varsta junioratului, ei trebuie sa se claseze intre primii 600 ATP si 300 WTA.

Sa se incadreze in modelul medico-biologic.

### ***3.Loturile nationale de juniori***

Conceptia despre cum trebuie facuta selectia si pregatirea juniorului pentru activitatea de inalta performanta are la baza criterii privind depistarea calitatilor somato-functionale si psiho-motrice pe care trebuie sa le aiba sportivii si un sistem de probe si norme de control care sa obiectivizeze mentinerea in pregatire a acelor sportivi care corespund cerintelor si renuntarea la cei a caror evolutie nu corespunde acestor cerinte.

Criteriile de trecere de la o etapa inferioara la una superioara vor avea in vedere:

- Rezultatele obtinute la Campionatele Nationale, competitii internationale majore pentru fiecare categorie de varsta, Campionatele Europene (conform grilelor de alcatuire a loturilor nationale si echipelor reprezentative).
- Exprimarea tehnico-tactica in raport cu cerintele internationale.
- Maturitatea fizica, mentala si emotionala.

Activitatea sportivilor va fi evaluata periodic de catre colectivul tehnic, urmarindu-se pe langa faptul ca sportivii selectionati trebuie sa fie dotati din punct de vedere biologic, sa aiba si disponibilitatea de a se dedica ideii de a deveni jucatori de tenis, activitate ce necesita un regim de pregatire si de viata dintre cele mai severe.

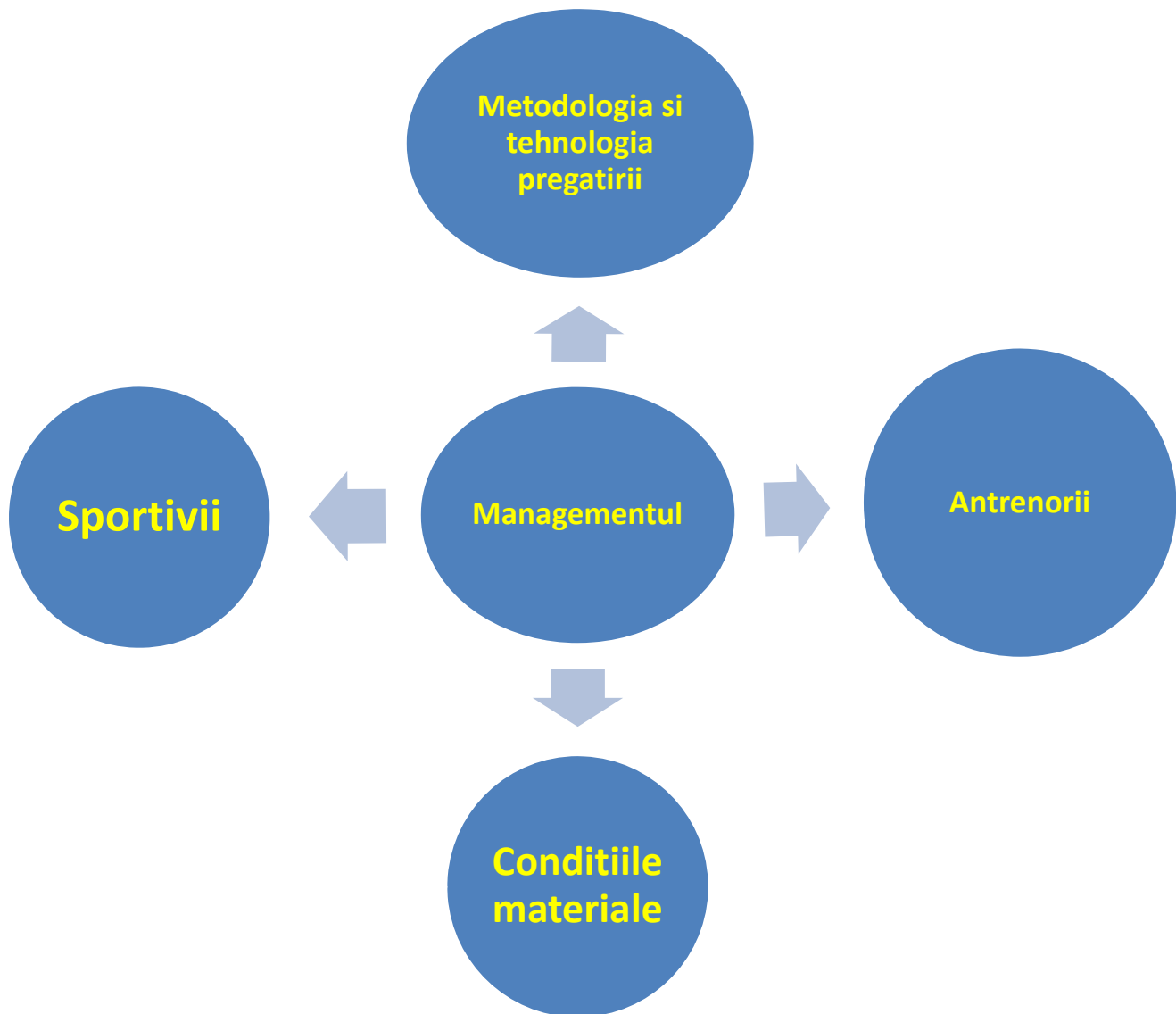
#### **Factorii generali care conditioneaza realizarea performantelor sportive**

In domeniul nostru de activitate, in cazul loturilor nationale de juniori, ce se seamana astazi se culege abia dupa 6-8 ani. Un model cu cinci factori poate arata astfel:

- Metodologia si tehnologia pregatirii



- Sportivii
- Antrenorii
- Condițiile materiale
- Managementul



Anexa 1 – Criterii pentru determinarea potentialului jucatorului

Varsta	Turnee	Numar turnee pe an	Numar meciuri pe an	Criterii principale:		
10 ani	Mini-tenis			Dezvoltarea jucatorului		
11 ani	LTA turnee	5-7	20-25		Rezultate Succes Clasament	
	TE-tur U12	2-5	10-15			
		<b>Total: 6-10</b>	<b>Total: 30-40</b>			
12 ani	LTA turnee	3-5	15-20			U14 top 20 sau U16 top 100
	TE-tur U12	3-5	15-20			
	TE-tur U14	2-5	5-10			
		<b>Total: 8-12</b>	<b>Total: 40-50</b>			
13 ani	LTA turnee	3-5	15-20			
	TE-tur U14 cat. 2-3	5-7	25-30			
	TE-tur U16 cat. 3	2-5	5-10			
		<b>Total: 10-14</b>	<b>Total: 50-60</b>			
14 ani	LTA turnee	2-4	10-15	U16 top 10 sau ITF rank. top 150		
	TE-tur U14 cat. 1 si TE Junior 14	5-7	20-30			
	TE-tur U16 cat. 2-3	3-5	10-15			
	ITF U18 cat. 4-5	3-5	5-10			
		<b>Total: 12-16</b>	<b>Total: 60</b>			
15 ani	ITF U18 cat. 3-5	7-10	25-35		ITF rank. top 80	
	TE-tur 16 cat. 1-2	6-8	20-30			
	LTA turnee	2-4	10			
		<b>Total: 14-18</b>	<b>Total: 60-70</b>			
16 ani	ITF 18 turnee cat. 2-4	6-8	20-35			ITF ranking top 50 / ATP ranking
	TE-tur 16 cat. 1 si TE Junior 16 &	4-6	20-35			
	LTA turnee	2-4	10			
		<b>Total: 16-18</b>	<b>Total: 70</b>			
17 ani	ITF U18 cat. 1-2 + A(Grand Slam)	7-10	35-50	ATP ranking top 700		
	ATP turnee (Futures)	4-6	10-20			
	LTA turnee	2	5-10			
		<b>Total: 16-20</b>	<b>Total: 70-80</b>			
18 ani	ITF U18 cat. 1 + A(Grand Slam)	5-7	25-35		ATP ranking top 400	
	ATP - tur (Futures)	7-10	35-50			
	LTA turnee	2	5-10			
		<b>Total: 18-22</b>	<b>Total: 70-80</b>			
19 ani	ATP - tur	20 and up	70-80			ATP ranking top 200
20 ani	ATP - tur	20 and up	70-80			ATP ranking top 100
21 ani	ATP - tur (Challengers) Davis	20 and up	70-80	ATP ranking top 100		
22 ani	ATP - tur (Master Series) Davis	20 and up	70-80	ATP ranking top 100		
23 ani sau peste	ATP - tur (Master Series) Davis	20 and up	70-80	ATP ranking top 100		

## ITF RANKING GOALS / TOURNAMENT SCHEDULE-FEMALE

Varsta jucator	Obiectiv clasament feminin	Turnee feminine
10	ITN6	Tennis10s Green
		12&U in propria tara
11	ITN5	12&U in propria tara
		12&U in tarile apropiate
12	ITN4	14&U Circuit regional
		12&U Circuit regional
13	Clasat ITF / ITN3	ITF Grad 4&5
		Regional 14&U circuit
14	500 ITF / ITN 2	ITF Grad 3 & 4 & 5
		14&U, 16&U in Europa sau America de Sud
15	100 ITF / ITN 2	ITF Grad 1 & 2 & 3
16	50 ITF sau 1000 WTA sau ITN 1	Grad A & 1 & 2
		\$10K, \$25K
17	20 ITF / 600 WTA	Grad A & 1
		\$10K, \$25K
18	10 ITF sau 500 WTA	ITF Grand Slam Junior
		\$25K, \$50K
19	400 WTA	\$25K, \$50K
20	300 WTA	\$25K, \$50K, \$100K
		Calificari WTA Tur
21	200 WTA	\$25K, \$50K, \$100K
		Tur WTA + Calificari Grand Slam
22	100 WTA	Tur WTA + Calificari Grand Slam

### Legenda

	National Association Junior Competition Pathway
	ITF Junior Sanctioned Competitions
	ITF Professional Sanctioned Competitions
	WTA Tour Events



# **Criteriile pentru desemnarea loturilor nationale**

## **LOTURILE DE 12, 14 ANI:**

- Clasament national 20%
- Selectie toamna 20%
- Selectie primavara 20%
- Campionat national de iarna 20%
- Campionat national de vara 20%

## **LOT 16 ANI**

- Clasament national 40%
- Campionat national de vara 30%
- Campionat national de iarna 30%

## **LOT 18 ANI**

- Clasament national 60%
- Campionat national 40%

## **LOT TINERET 19 – 23 ani**

- -clasament ATP/WTA simplu, dublu
- -rezultate deosebite in turneele WTA/ATP/ITF PRO
- -rezultate deosebite in cadrul circuitul ITF Juniori si la turneele de obiectiv FRT
- -Campionul National de Juniori (in cazul in care face trecerea la Seniori in anul urmator)

## **LOT SENIORI**

- -clasament ATP/WTA simplu, dublu
- -rezultate deosebite in turneele WTA/ATP/ITF PRO
- -Campionatul National de Seniori

**\*Pentru ca un sportiv sa fie eligibil de a fi selectionat in lotul national , acesta trebuie sa fie in relatie de colaborare cu FRT**

**\* Toti sportivii de lot national vor fi testati fizic urmand ca rezultatele obtinute sa reprezinte unul din criteriile de mentinere in lot**

# STRATEGIA FRT DE FORMARE A SPORTIVILOR

## ETAPE DE DEZVOLTARE

1. Initierea in tenis = placerea de a descoperi jocul.

- Se adreseaza copiilor cu varsta intre 5-8 ani.
- Etapa dureaza 2-3 ani.
- Principalele obiective sunt: deprinderea notiunilor de baza, tehnice si motrice specifice (coordonare, echilibru, deplasare, aruncare, prindere).

### *Nivelul rosu*

- Se incepe cu mingea rosie, foarte usoara si mai mare in diametru, peste un fileu cu inaltimea mai joasa, pe terenul rosu de dimensiuni reduse, cu rachete mici, adaptate inaltimii copiilor.

### *Nivelul portocaliu*

- Se trece la mingile portocalii, mai mici in diametru decat mingiile rosii si mai grele, peste fileul normal si pe  $\frac{3}{4}$  din suprafata terenului normal.

### *Nivelul verde*

- Ultima faza, intre 8-10 ani, se petrece pe terenul normal, cu mingi mai apropiate de cele normale.

Criteria de trecere la etapa urmatoare:

- Dezvoltarea fizica: mingea normala este mai grea si sare mai sus decat cea verde, folosita in etapa precedenta, sportivul avand nevoie de mai multa forta si coordonare.
- Controlul mingii: trebuie sa fie mai bun, bagajul de cunostinte tehnice adaptat adecvat la saritura mingii.

- Capacitatea de a juca meciuri: este conditionata de inceputul disputarii punctului, serviciul si returul de serviciu, actiuni cu un grad de dificultate mai mare.

## 2. Formarea sportiva = Faza de fundamentare a notiunilor de baza.

- Faza de identificare a talentelor.
- Se adreseaza copiilor cu varsta cuprinsa intre 7-12 ani.
- Etapa dureaza intre 2-4 ani.
- Obiectivele acestei etape sunt:
  - consolidarea tehnicii de baza (in perioada 7-10 ani)
  - imbunatatirea serviciului (in perioada 11-12 ani)
  - adaugarea in procesul de antrenament a notiunilor de strategie si tactica (11-12 ani)
  - continuarea dezvoltarii calitatilor motrice si inceperea intrarii fizice generale;
- Competitia incepe sa capete mai multa importanta in planul general de pregatire, apar selectiile si turneele internationale (11-12 ani).

### Criteria de trecere la etapa urmatoare:

- Maturizare mentala si emotionala;
- Dezvoltare fizica care sa permita abordarea competitiei mai dificile;
- Complexitate tehnica pentru a se exprima total in joc;

## 3. Perfectionarea si tranzitia spre performanta

- Se adreseaza sportivilor cu varsta cuprinsa intre 11-19 ani;
- Etapa dureaza intre 5-8 ani;
- In prima parte a acestei etape, in faza de pubertate, accentul se pune pe dezvoltarea fizica generala, producerea de hormoni fiind asociata cu multa energie fizica, dar si cu pierderea coordonarii;

- Spre finalul perioadei pubertare, 15 ani la fete si 17 ani la baieti, obiectivul este de perfectionare si definitivare a tehnicii aplicate pe situatii de joc. Aceasta perioada este cunoscuta ca a doua “varsta de aur” pentru coordonare.
- Finalul perioadei, 16 ani la fete si 18 ani la baieti, este rezervat dezvoltarii stilului propriu de joc, pe baza calitatilor fizice, tenice, mentale, emotionale si a contactelor cu turneele internationale si de seniori.

Criteria de trecere la etapa urmatoare:

- Rezultatele la competitii nationale si internationale, campionate europene;
- Exprimarea tehnico-tactica, in raport cu cerintele jocului pe plan international;
- Maturitate fizica, mentala si emotionala;

#### 4. Inalta performanta

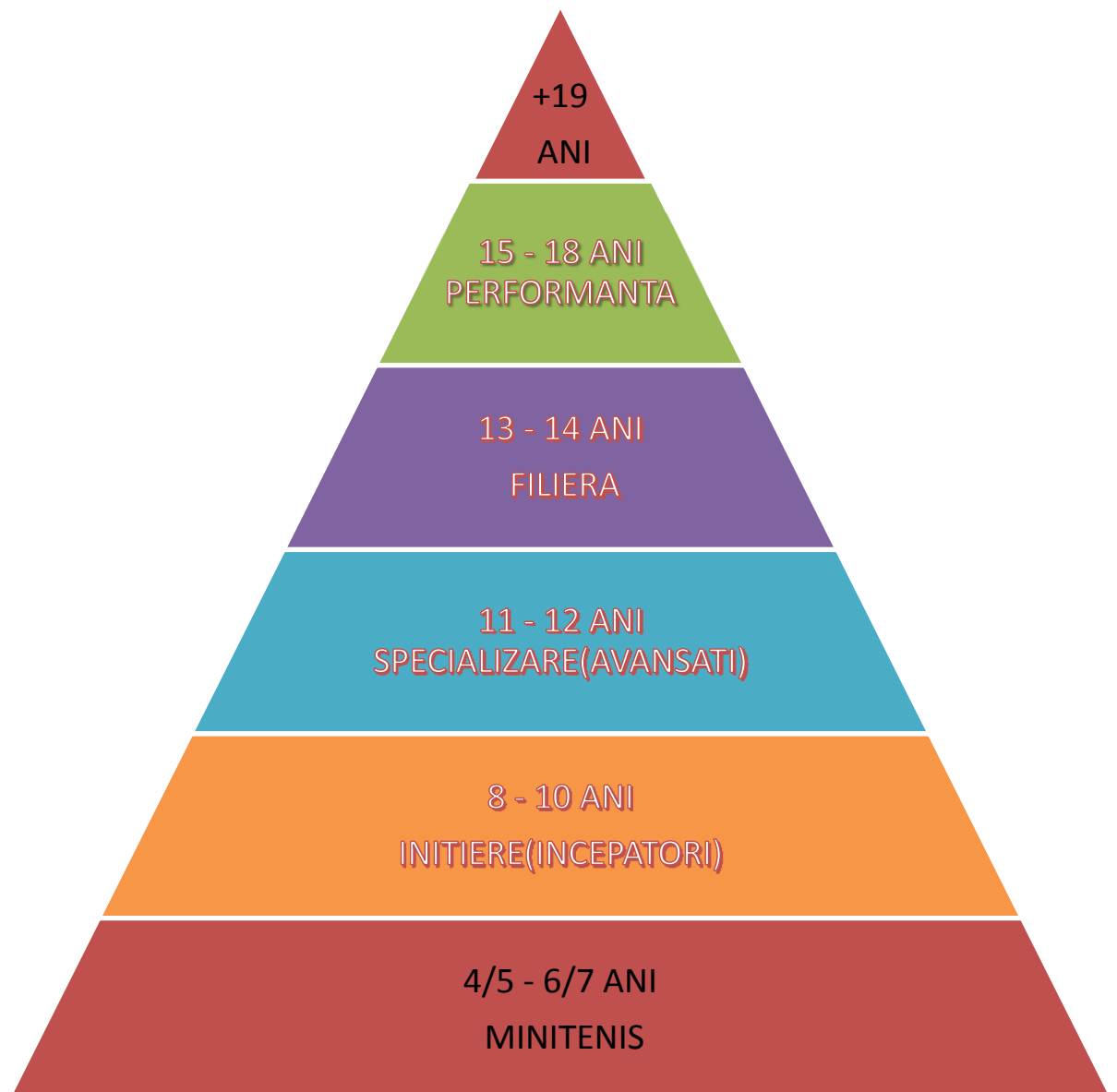
- Se adreseaza sportivilor cu varsta cuprinsa intre 19 si peste 30 ani;
- Etapa dureaza intre 5-10 ani;
- Este etapa in care jucatorul performeaza la capacitatea maxima si atinge “excelenta” proprie;
- Obiectivele sunt majoritar competitionale, mentinand o anumita constanta in dezvoltarea fizica, in imbunatatirea anumitor procedee tehnice si adaugarea unor noi scheme tactice;
- Exista o ameliorare a jocului pe toata durata carierei.


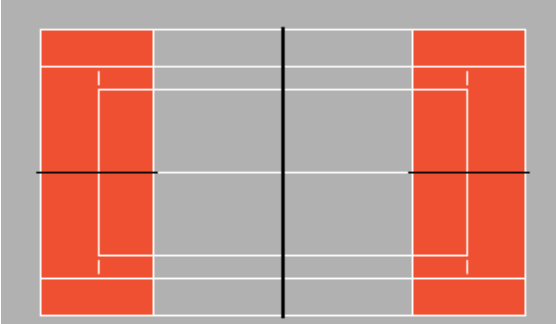

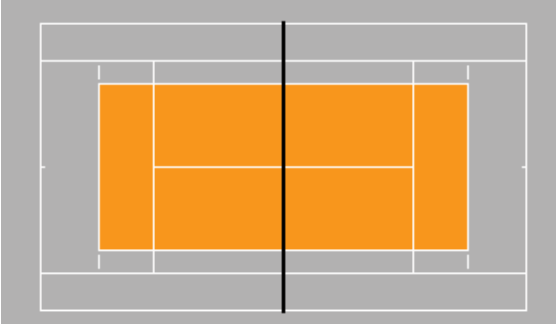

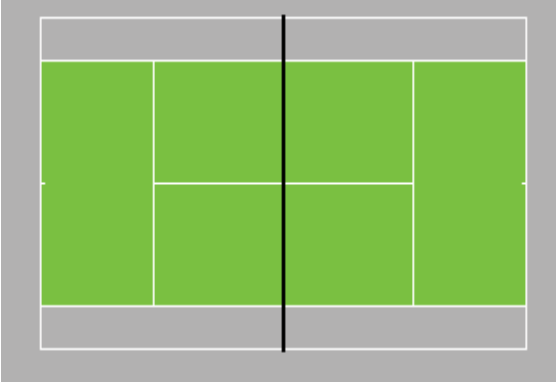


# ETAPELE FORMARII SI DEZVOLTARII JUCATORULUI DE TENIS INALTA PERFORMANTA

22-28 ANI (20-25 ANI)F

24-30 ANI (22 -27 ANI) B



MINGE	TEREN	DESCRIERE
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- mingi usoare</li> <li>- teren mai mic</li> <li>- rachete scurte</li> </ul> <p><i>Jucatorii incep sa joace meciuri distractive, bazate pe echipe, dezvoltă o tehnica buna si folosesc tactici realiste.</i></p>
		<p>Jucatorii se muta pe un teren mai mare, relevant pentru dimensiunea lor. Mingea este usor mai rapida, dar continua sa ofere o zona de lovire optima si capacitatea de a implementa tactici avansate.</p>
		<p>Mingea este mai rapida decat cea portocalie, dar totusi sarind mai lent si mai jos decat mingea galbena, ajutand jucatorii sa continue sa dezvolte o tehnica buna si sa implementeze tehnici noi. Meciurile sunt putin mai lungi decat la portocaliu si se joaca atat evenimente "de echipa" cat si "individuale"</p>

## Lot National 12 ani (B+F)

Cunostinte si abilitati minime din punct de vedere:

### *Tehnic:*

- Priza adecvata pentru toate loviturile;
- Pregatirea loviturii, pozitia corecta;
- Punctul de contact (inaltimea mingii la contact, distanta fata de mingea, timpul cand se loveste mingea);
- Ritmul loviturii
- Finalul corect al loviturii, totul raportat la priza folosita;
- Jocul de picioare corect (deplasarea jucatorului spre locul de lovire al mingii, oprirea si asezarea pentru executarea loviturii, revenirea dupa terminarea loviturii);
- Loviturile de dreapta si de rever, din pozitie deschisa;
- Serviciul al doilea, cu efect si plasament corespunzator in functie de zona de tinta;
- Reverul cu efect taiat, executat cu o mana;
- Voleul pregatitor si voleul decisiv;
- Smeciul cu efect taiat;
- Mingea scurta si contra-stopul.

### *Tactic:*

- Notiuni de traiectoria si lungimea mingii;
- Plasamentul mingii, cu efecte diferite;
- Notiuni de atac si de aparare (intrarea pe lung de linie si apararea inalt pe diagonala);
- Descoperirea si valorificarea slabiciunilor adversarului (jocul pe partea slaba a adversarului);

- Cunoasterea teoriei unghiurilor pentru a se poziționa corect pe teren pentru următoarea lovitură;

### ***Fizic:***

- Coordonare;
- Mobilitate și elasticitate musculară;
- Viteza de deplasare;
- Rezistență;
- Dezvoltare musculară generală;

### ***Educational:***

- Noțiuni de regulament;
- Noțiuni de comportament pe teren la antrenamente și turnee;
- Noțiuni de încălzire generală și specifică;
- Noțiuni de refacere după efort;
- Noțiuni de igienă personală;

### ***Organizatoric:***

- Respectarea responsabilităților în cadrul programului zilnic;
- Pregătirea adecvată a meciului;
- Pregătirea adecvată a echipamentului specific;

### ***Mental și emotional:***

- Plăcerea de a juca tenis;
- Curiozitatea în a învăța tainele acestui sport;
- Dezvoltarea generală sportivă înaintea succesului pe termen scurt;

- Comunicarea adecvata in cadrul echipei si in familie.

## **Lot National 14 ani (B+F)**

Cunostinte si abilitati minime din punct de vedere:

### ***Tehnic:***

- Cele mentionate in etapa anterioara (12 ani);
- Primul serviciu variat ca efect si plasament (plat, taiat si liftat);
- Serviciul al doilea cu efect pronuntat, pentru a nu intra in defensiva;
- Dreapta folosita ca o lovitura dominanta, pe tot terenul;
- Voleul drive;
- Lovituri executate din deplasare, cu alunecare sau din saritura.

### ***Tactic:***

- Cele mentionate in etapa anterioara (12 ani);
- Inceputul disputarii punctului (prima minge de serviciu, ultima minge de serviciu ca situatie importanta de joc);
- Notiuni de constructie a punctului (deschidere de unghiuri, schimbare de directie, schimbare de ritm);
- Venirea spre fileu se realizeaza pe 3 coordonate:
  - liniile de salt (apropieri succesive)
  - bisectoarea (ofera atacantului posibilitati de interceptie egale)
  - directia de interceptie
- Jocul de dublu (formatii de joc, sarcini de joc);
- Constructia jocului in functie de armele proprii si de cele ale adversarului.

### ***Fizic:***

- Dezvoltare fizica armonioasa;

### ***Educational:***

- Obiective asociate nivelului de dezvoltare individual;
- Comportament corespunzător pentru atingerea obiectivelor;

### ***Organizatoric:***

- Planificare anuală, etapizarea pregătirii;
- Planuri pe termen scurt, mediu și lung, de dezvoltare și de turneu;
- Repartizarea responsabilităților în cadrul echipei.

### ***Mental și emoțional:***

- Capacitatea de a comunica;
- Controlul emoțiilor pe teren;
- Capacitatea de concentrare;
- Capacitatea de analiză a activității.

## **Lot National 18 ani (B+F)**

Cunostinte și abilități minime din punct de vedere:

### ***Tehnic:***

- Perfectionarea tuturor elementelor și procedeele tehnice;
- Post pubertatea este a doua “varsta de aur” pentru perfectiunea tehnică;
- Identificarea și dezvoltarea propriului stil de joc.

### ***Tactic:***

- Consolidarea începutului disputării punctului, serviciul devenind cea mai importantă lovitură;

- Construirea punctului;
- Schimbul de mingi rapid;
- Deplasarea adversarului;
- Schimbarea ritmului de joc;
- Folosirea unghiurilor pentru deschiderea terenului;
- Diversificarea modului de a finaliza punctul.

### ***Fizic:***

- Valori superioare la testarea calitatilor motrice;
- Valori corespunzatoare ale capacitatii de efort (aeroba-buna, anaeroba-foarte buna).

### ***Educational:***

- Obiective asociate nivelului de dezvoltare individual;
- Comportament corespunzator pentru atingerea obiectivelor.

### ***Organizatoric:***

- Planificare anuala, etapizarea pregatirii;
- Planuri pe termen scurt, mediu si lung, de dezvoltare si de turneu;
- Repartizarea responsabilitatilor in cadrul echipei

### ***Aspecte psihologice:***

- Capacitatea de a se concentra;
- Analiza rapida a situatiei si luarea deciziilor optime;
- Combativitate;
- Perseverenta, darzenie;
- Stapanirea emotiilor negative;
- Increderea in fortele proprii;
- Responsabilitate si independenta.

### ***Modelul tehnico-tactic al jucatorilor de inalta performanta:***

- Sa serveasca si sa execute voleuri foarte bune;
- Sa serveasca si sa joace in continuare de pe linia de baza;
- Sa joace agresiv de pe linia de fund a terenului;
- Retururi agresive;
- Sa foloseasca lovituri dominante;
- Un joc foarte bun de aparare.

## **IMPORTANTA SELECTIEI MEDICO-SPORTIVE IN TENIS**

### Definitie:

- Fateta a selectiei in care, prin utilizarea unor criterii si indici, alegem cei mai talentati si apti subiecti care, in urma unui program de antrenament stiintific, sa obtina maximum de performanta.

- Se mai numeste si “identificarea talentelor”.

### Criterii de selectie (fiecare criteriu de selectie va fi detaliat mai jos):

- ✓ SANOGENETIC (examene clinice si paraclinice)
- ✓ GENETIC (diagnosticul genestic de sex = testul Barr)
- ✓ SOMATIC (dezvoltare fizica)
- ✓ NEURO-PSIHIC
- ✓ FUNCTIONAL SI CAPACITATEA DE EFORT
- ✓ BIOCHIMIC



## Niveluri de selectie

- primara (initiala) de la 4-5 ani la 8-10 ani (cuprinde etapele de minitenis si incepatori)
- secundara (performanta) de la 11-12 la 15-18 (cuprinde etapele de avansati, filiera si performanta)
- tertiara (inalta performanta) peste 18 ani.

Pentru fiecare nivel de selectie sunt recomandate anumite criterii de selectie, astfel :

**1. Selectia PRIMARA:** urmareste mai ales criteriile de sanatate si nu pe cele de performanta sportiva:

- SANOGENETIC – severe cu orice abateri de la normal;
- SOMATIC – cerinte: indicatori medii de dezvoltare si lipsa deficientelor fizice mai mari de gradul 1;
- GENETIC – testul Barr;

Se face o prognoza de crestere.

**2. Selectia SECUNDARA:**

- Se face dupa 3-4 ani de antrenamente;
- Cerinta este “**micromodelul biologic**”
- Cuprinde toate criteriile de selectie (sanogenetic, somatic, neuro-psihiic, functional si capacitatea de efort, biochimic);
- Este adevarata selectie pentru performanta, deci va fi drastica;
- In cazul neindeplinirii cerintelor de selectie, se poate recurge la reorientarea medico-sportiva;

### 3. Selectia TERTIARA:

- In principiu, performanta obtinuta il califica pe sportiv;
- Se urmareste “ **macromodelul biologic**”;
- In cazul competitiei desfasurate in conditii deosebite de mediu este de preferat cooptarea sportivului cu o biologie mai buna celui cu performante ceva mai bune dar cu sechele posttraumatice sau alte probleme;

In continuare, pentru a sublinia importanta pe care selectia medico-sportiva o are in sportul de performanta, vom detalia criteriile de selectie, specificand pe scurt, relevanta fiecaruia in parte.

#### *CRITERIUL SANOGENETIC (starea de sanatate)*

Urmareste stabilirea starii de sanatate a individului care este cooptat intr-un program de antrenament sportiv.

Pentru **selectia primara**, criteriul sanogenetic urmareste sa excluda copiii care prezinta afectiuni care contraindica practicarea tenisului. Desi efortul fizic este un mijloc deosebit de util pentru prezervarea si obtinerea unei stari de sanatate optime, nefiind cunoscuta in prezent niciun fel de terapie ale carei beneficii sa se compare cu cele pe care practicarea sportului le are asupra sanatatii, exista afectiuni preexistente care pot contraindica efortul fizic. Pentru fiecare patologie de acest fel sunt contraindicate anumite exercitii sau, in unele situatii, toate tipurile de efort fizic (ex.: tumori, hepatite acute, alte boli infectioase, epilepsie, etc.).

In cazul tenisului, trebuie sa remarcam aspectul sau asimetric. Astfel, practicarea sa produce o hipertrofie a membrului dominant si a musculaturii

paravertebrale respective ceea ce indica problema agravarii unor tulburari de statica vertebrala de grad mare (3-4), uneori chiar si cele de gradul 2 daca nu se urmareste un program de kinetoterapie specific, in paralel cu practicarea tenisului, pentru corectarea acestei asimetrii.

Pentru **selectia secundara**, criteriul sanogenetic devine si mai exigent, in sensul identificarii nu numai a afectiunilor pentru care practicarea tenisului implica asumarea unor riscuri pentru sanatatea individului, dar si a acelor afectiuni care vor reprezenta la un moment dat, un factor limitativ in atingerea performantei sportive. Intrucat selectia secundara este adevarata selectie pentru performanta, este important a descuraja cooptarea acelor copii care au date sanogenetice slabe in ceea ce priveste prognosticul pentru atingerea performantei. Astfel, existenta unor afectiuni de tipul astmului bronsic, a unor tulburari de statica vertebrala de grad mare, prezenta unui torace de tip rahitic, de aspect globulos, cu elasticitate toracica scazuta etc, vor limita cresterea capacitatii aerobe de efort pana la nivelul cerut de marea performanta, chiar in prezenta unui antrenament adecvat. In acest fel, vor fi evitate cheltuielile inutile de timp si resurse financiare, atat pentru sportivi cat si pentru cluburi, federatii etc.

Stabilirea starii de sanatate este apanajul medicului de medicina sportiva care poate solicita, in anumite cazuri, opinia colegilor din alte specialitati medicale pentru stabilirea exacta a diagnosticului.

### *CRITERIUL SOMATIC* (parametri antropometrici)

Masuratorile antropometrice sunt un factor important in procesul de selectie si in monitorizarea talentelor de la nivelul de junior pana la cel olimpic (Sa'eid, 2008). Cerintele antropometrice si morfologice sunt un factor decisiv in multe sporturi si sunt legate de multe abilitati sportive (Zawawi, 2012). Indicii antropometrici sunt foarte importanti in identificarea talentelor si

reprezinta un factor major de predictie a succesului in competitii sportive (Abdullah, Aziz, Ismail&Muhammad, 2011). Este important sa se aiba in vedere compozitia corporala si calitatile fizice cand sunt selectionati sportivii pentru fiecare proba sportiva (Ben Brahim, Bougatha & Mohamed, 2013).

In continuare redam cativa dintre indicii si parametrii antropometrici importanti care caracterizeaza BIOTIPUL CONSTITUTIONAL ideal in tenis (aspect care contribuie la conturarea micro si macromodelului biologic).

**Inaltimea** este un parametru critic in acest sport. Ea dicteaza potentialul de putere al servei precum si tehnica ce va fi adoptata pentru lovituri. In jocul modern, serviciile puternice sunt mult mai probabil sa vina de la jucatori inalti deoarece inaltimea suplimentara le ofera un unghi avantajos in timpul serviciului. Jucatorii cu inaltime reduse trebuie sa se inalte in timpul serviciului, pierzand punctul de stabilitate cu solul. Un jucator inalt cu un serviciu slab inseamna irosirea unui bun potential. Se cer staturi inalte de peste 1,80 la barbati si 1,70 la femei.

*Studiu comparativ al inaltimii, greutatii si BMI la jucatorii de tenis versus ceilalti sportivi participant la Olimpiada de la Londra (2012)*

Sport	Varsta	Inaltime (cm)	Greutate (kg)	BMI
Medie globala (toate sporturile)	26.1	176.9	72.8	23.3
Tenis	27.1	180.1	72.9	22.5

Statura este conditionata predominant genetic (influenta ereditara de 10 ori mai mare decat cea a factorilor de mediu-Vandervael). Exista insa factori care pot influenta statura cum ar fi:

- ❖ Alimentatia (hiperproteica-efect pozitiv)
- ❖ Somnul (secretie de STH)
- ❖ Pozitiile vicioase
- ❖ Stresul (osificarea prematura a cartilajelor de crestere)
- ❖ Activitatea fizica (efect pozitiv asupra cresterii)
- ❖ Eforturile foarte intense si exercitiile cu greutati au efecte negative asupra cresterii (prin osificarea prematura / tasarea cartilajelor de crestere)

Cerinta **procentului de tesut adipos** este de 16-18%, mai putin decat a indivizilor obisnuiti (25%), dar mai mare decat a alergatorilor sau inotatorilor de anduranta care ajung chiar si la 7%.

**Membre superioare:** Jucatorii profesioniști au o forta palmara crescuta, antebrate groase si palma de dimensiuni crescute mai ales la mana dominant, caracteristici produse de controlul rachetei in fazele critice ale loviturii. Seliger 1973 si Birrer 1986, au gasit o corelatie pozitiva semnificativa intre performanta din turnee si forta loviturii.

Anvergura:

- ❖ Reprezinta distanta dintre varful mediusului drept si cel al mediusului stang, cu bratele intese orizontale la nivelul claviculelor;
- ❖ Valoare: egala cu a taliei;
- ❖ Variatiile se noteaza cu +/-“x”cm;
- ❖ S-au inregistrat valori extreme de +14 cm;
- ❖ Cerinta la tenis este anvergura mare (depaseste valoarea taliei cu 6-8cm)

**Membre inferioare:** Desi dezvoltarea fortelor in partea superioara a corpului merita atentie pentru a obtine o forta a loviturii la potential maxim si prevenirea traumatismelor, antrenorii ar trebui sa includa proportional si exercitii pentru dezvoltarea fortei si andurantei in partea inferioara a corpului (Bergeron 1988). Producerea de forta necesita contributia partii de jos a

corpului. Tenisul a fost deseori descris ca “ un sport al urgentelor continui” deoarece cu fiecare lovitura, mingea are diferite velocitati, unghiuri, rasuciri si poate ateriza in diferite locuri ale terenului (Groppel 1986). Leuthi 1986 – miscarile laterale apar frecvent si deseori jucatorul trebuie sa-si opreasca miscarea intr-un singur pas pentru a se pregati pentru lovitura urmatoare. Pozitionarea rapida la mingea, care permite o lovitura eficienta a mingei, necesita picioare puternice. Spassov 1989 – partea superioara a corpului se dezvolta prin natura sportului dar picioarele trebuie antrenate in mod specific. Behm 1987 – forta si puterea picioarelor permite atletului sa-si accelereze corpul pe teren si sa loveasca mingea cu maximum de impact.

Khasawneh, A. (Anthropometric measurements and their relation to static and dynamic balance among junior tennis player. Sport Science 8 (2015) Suppl 1: 87-91) – Parametrul coroborat cel mai mult cu echilibrul static a fost **grosimea coapsei**, iar pentru echilibrul dinamic, **circumferinta gambei** si **grosimea genunchiului**. Recomandarea studiului a fost sa se ia in considerare acesti parametrii in procesul de selectie al juniorilor in tenis.

**Bust:** cerinta pentru tenis este de bust scurt cu membrele inferioare lungi. Se masoara din asezat pe scaun, subiectul avand spatele lipit de taliometru. Cuprinde distanta dintre planul de sprijin al feselor si crestetul capului.

Valori normale:

- femei 53% din talie
- barbati 52% din talie

Indicele Adrian Ionescu = bust-talie/2 (valori femei 4-5, barbati 3-4).

## *CRITERIUL FUNCTIONAL SI CAPACITATEA DE EFORT*

Calitatile biomotrice necesare performantei in tenis depind de sistemele energetice implicate, astfel:

- **Forta** (sistemul anaerob alactacid)
- **Viteza pe distante scurte** (sistemul anaerob alactacid pentru sprint 100 m, incepe si cel lactacid in alergarile care dureaza mai mult de 10 sec)
- **Explozia** = forta/timp -viteza de lovire a mingei, detenta (sistem anaerob alactacid)
- **Viteza in regim de forta** ( rezistenta la un efort intens) = rezistenta la acumularea de acid lactic (efort anaerob lactacid).
- **Anduranta** (sistem aerob – capacitatea aeroba de efort).

Exercitiile de intensitate maximala pentru perioade scurte de timp produc o hipoxie musculara. Tenisul modern implica din ce in ce mai mult puncte lungi care sunt sustinute prin mecanisme anaerobe. Acestea produc datorie de oxigen si acumulare de acid lactic. Dupa astfel de episoade, apare senzatia de “lipsa de aer”, iar performanta ulterioara este scazuta in ceea ce priveste acuratetea loviturilor, capacitatea de sprint la minge, etc. Deoarece trebuie platita aceasta datorie de oxigen. Cresterea  $VO_2max$ , care reprezinta cantitatea maxima de oxigen pe care o poate furniza organismul musculaturii, permite plata rapida a datoriei de oxigen si recuperarea calitatilor bazate pe “bateria anaeroba”. Daca la probele sportive sub 1 min NU este esential antrenamentul aerob, la cele mixte, cum este tenisul, un  $VO_2max$  mare este de o importanta majora pentru sustinerea efortului anaerob (forta, viteza, explozia, detenta etc.) pe toata durata meciului.

Importanta antrenarii capacitatii anaerobe in tenis: viteza de ajungere la minge, detenta, forta de lovire a mingei.

Importanta antrenarii capacitatii aerobe de efort in tenis: anduranta crescuta permite sustinerea unui efort mai mare pe durata intregului meci. Un  $VO_2max$

mare asigura plata rapida a datoriei de oxigen create de eforturile de intensitate maximala => refacerea mai rapida a “bateriei anaerobe”.

In Testul INMS valoarea VO<sub>2</sub>max exprima procentual fata de valorile “ideale” care sunt stabilite in functie de cerintele din proba sportiva respectiva (dr.Szogy, dr. Cherebetiu, dr.Rosetti).

- Valori MEDII (coeficient 1): popice, sarituri, aruncari, etc.;
- Valori BUNE (coeficient 2): scrima, bob, tenis de masa, etc.:
- Valori FOARTE BUNE (coeficient 3): jocuri sportive, **tenis**, box, etc;
- Valori EXCELENTE (coeficient 4): maraton, ciclism sosea, mars, ski fond.

Desi pot fi modificate prin antrenament calitatile biometrice, capacitatea de efort are si o determinanta genetica importanta cea anaeroba mai mult decat cea aeroba. De aceea, investigarea acestor caracteristici este esentiala procesului de selectie. Este necesar sa specificam aici importanta deosebita pe care o au investigatiile functionale care evidentiaza daca adaptarea diferitelor aparate si sisteme la efort este fiziologica sau nu. Astfel, examenul ECG, EEG, probele functionale de tipul probei clino-ortostatice Schelong, etc. , sunt foarte utile pe parcursul procesului de selectie, pe masura ce adaptarea la efort se instaleaza.

### *CRITERIUL NEURO-PSIHIC*

Aspectul mental:

Descrierea lui Brad Gilbert de catre un antrenor: “No forehand, no backhand, a week serve, adequate volleys...wins matches.” Este important ca jucatorul sa-si mentina concentrarea si sa ramana pozitiv si in momentele tensionate ale jocului, un psihic puternic fiind o conditie poate nu suficienta, dar cel putin necesara pentru un sportiv de performanta in general, iar pentru un tenisman



cu atat mai mult. Sunt recomandate tehnici de imagerie dirijata, auto-training, suspendarea evaluarilor si trairea in prezent a fiecarui moment. Este foarte importanta includerea training-ului mental la jucatori.

Performanta sportiva, fara un proces riguros de selectie, nu poate fi realizata decat in conditii exceptionale. Inrolarea in activitatea competitionala a unor sportivi cu sanse minime de performanta este o pierdere de resurse financiare, fizice, psihice, etc., atat pentru federatii cat si pentru sportivi.

*( Dr. Adela Caramoci*

*Lector Universitar UMF*

*Medic Primar de Medicina Sportiva –INMS)*

## **SELECTIA SECUNDARA**

### **Modelul medico-biologic al sportului de performanta**

#### **1. Repere medico-biologice**

Calitatile motrice: indemanarea, viteza, forta, rezistenta;

*Substratul morfo-functional*

**Indemanarea generala** are in componenta sa: simtul vestibular, simtul coordonarii miscarii membrelor, simtul orientarii corpului in spatiu, simtul diferentierii directiei si vitezei, simtul aprecierii distantelor.

**Indemanarea** – substratul este de natura nervoasa prezentand doua componente: scoarta cerebrala si analizatorul kinesteziec.

**Viteza** (reactie, executie, repetitie, deplasare) – substratul este de natura nervoasa.

**Forta** – substratul il reprezinta sistemul neuro-muscular.

**Detenta** – expresie a cuplului forta-viteza se refera atat la propulsia bratului cu care joaca sportivul , cat si la cea a membrelor inferioare care il ajuta sa ia starturi rapide.

**Rezistenta** (la efort aerob, anaerob, mixt)

**Rezistenta aeroba** – substratul este multiplu si complex, depinde de cantitatea de oxigen care ajunge in unitatea de timp la muschi si este conditionata de aparatul respirator, de inima, de sange, de dimensiunile patului vascular, de starea peretilor vasculari si de masa musculara angrenata in lucru. Factorul limitator este inima deoarece oxigenul care ajunge la muschi este conditionat de debitul cardiac.

**Rezistenta anaeroba** – efortul maximal este conditionat de depozitele de ATP, iar efortul submaximal are ca substrat cantitatea de glocogen din muschi.

### *Varsta maturizarii*

**Indemanarea:** 14 ani

**Viteza:** 14 ani (la viteza de alergare si dupa varsta de 14 ani se pot face progrese deoarece ea nu este conditionata numai de frecventa pasilor, ci si de lungimea lor, care depinde de forta muschilor si inaltimea segmentelor corpului).

**Forta exploziva:** 18 ani la baieti si 15 ani la fete.

**Puterea exploziva:** de la 16 ani la baieti si 14 ani la fete, puterea se face prin cresterea masei musculare.

**Rezistenta aeroba:** consumul maxim de oxigen, atinge valorile maxime la varsta de 19 ani, atat la baieti cat si la fete (la 16 ani baieti si 13 ani la fete consumul maxim de oxigen atinge 80% din valorile maxime).

*Exigenta fata de fiecare calitate*

**Indemanarea:** selectia trebuie sa fie foarte exigenta deoarece indemanarea este conditionata de factori ereditari stabili.

**Viteza:** exigenta maxima de la inceput, deoarece este conditionata de caractere ereditare stabile.

**Forta exploziva:** atitudine diferentiata, in functie de rolul pe care-l are masa musculara in performanta. Componenta forta din cuplul forta-viteza, este perfectibila prin antrenament.

**Rezistenta:** exigenta nu trebuie sa fie excesiva, fiindca se pot obtine progrese in urma antrenamentului. Rezistenta ca si forta se poate perfectiona prin antrenament.

Cum pot fi testate:

- teste de laborator
- probe de control

**2. Tipul somatic - care favorizeaza obtinerea unor rezultate de valoare este cel normosom**

**Talie inalta:** peste 1,80m la baieti si 1,70m-1,76m la fete.

Urmarind dinamica cresterii, la 14 ani baietii si la 12 ani fetele ating 90% din inaltimea lor la varsta adulta.

**Inaltimea** reprezinta un factor favorizant al performantei si unul limitator, diferenta de cm putand fii suplinita de alte calitati de natura psiho-motrica.

**Anvergura:** cu cat este mai mare, cu atat este mai buna;

Anvergura masoara 103% din inaltime la varsta de 16 ani si 106% la maturitate.

Anvergura reprezinta o alta dimensiune favorizanta pentru jucatorii de tenis.

**Greutatea corporala.** Calculand in procente cat este masa musculara din greutatea corpului, reiese ca la varsta de 16 ani baieti si 14 ani fete, greutatea corporala reprezinta 80% din greutatea adultului.

### **3. Starea de sanatate**

Pe aparente si sisteme – efectuat minutios, cu concluzionari de mare exigenta.

Numai un organism sanatos poate face fata exigentelor sportului de inalta performanta, starea de sanatate fiind o conditie esentiala pentru mentinerea sportivilor in acest program.

### **4. Dezvoltarea fizica**

Trebuie sa scoata in evidenta aspectele de dezvoltare fizica favorizante pentru obtinerea performantei sau deficientele fizice contraindicate sportului de inalta performanta.

### **5. Capacitatea psihica**

- concentrare
- analiza rapida a situatiei
- combativitate
- perseverenta

- darzenie
- stapanirea emotiilor negative
- increderea in fortele proprii;

## **6. Capacitatea de efort**

- aerob – buna
- anaerob – foarte buna;

### **SINTEZA:**

Pentru realizarea unei performante de nivel mondial este nevoie de:

- talentul sportivului, o inzestrare naturala deosebita, echivalenta cu a altor sportivi de aceeasi valoare
- o metodologie de pregatire de nivel mondial, timp de 6-8 ani
- tehnicieni de acelasi nivel
- conditii materiale de organizare si conducere de aceeasi valoare.

## **DIRIJAREA MEDICALA A ANTRENAMENTULUI SPORTIV**

### **Relatia antrenor – medic sportiv**

*Forme de colaborare:*

1. Activitate curativa – medicul trateaza sportivii sau accidentati

2. Etapa preventiva – in prima etapa, prevenire pasiva, medicul cauta sa previna eventualele tulburari ale starii de sanatate produse de procesul de antrenament, iar in etapa urmatoare a prevenirii active, medicul intervine in procesul de antrenament si competitii pentru a preveni eventualele accidentari si imbolnaviri. Tot in aceasta etapa medicul il ajuta pe antrenor la dirijarea procesului de antrenament, incercand sa previna solicitarile.
  
3. Etapa in care medicul se integreaza in procesul de antrenament. In aceasta etapa activitatea se schimba total, medicul face parte din colectivul tehnic. Medicul este responsabil de pregatirea biologica a sportivilor si este preocupat cum sa ajunga la limita posibilitatilor, astfel ca fiecare sportiv sa obtina maximum de randament.

*Ce asteapta antrenorul de la medic?*

1. Medicul sa cunoasca bine aspectele biologice ale sportului in general si ale disciplinei sportive in care activeaza;
2. Sa cunoasca modelul biologic al sportivului de inalta performanta din disciplina respectiva;
3. Sa cunoasca organele si sistemele limitatoare ale capacitatii de efort specific disciplinei respective;
4. Sa cunoasca legatunile care dirijeaza perfectionarea acestor organe;
5. Sa cunoasca factorii de mediu favorabili si defavorabili asupra capacitatii de efort;
6. Sa cunoasca bine sustinatoarele de efort si mijloacele de refacere rapida;
7. Sa utilizeze metodele moderne de recuperare dupa accidente si imbolnaviri;
8. Sa cunoasca cum organismul sportivilor reactioneaza la efort.

*Unde trebuie sa intervina medicul?*

1. La selectia sportiva
2. La elaborarea planurilor de antrenament
3. La dirijarea pregatirii, pe baza datelor care arata reactia organismului
4. La alcatuirea regimului alimentar si la alcatuirea programului

*Participarea directa a antrenorului:*

1. La culegerea datelor biologice, in mod direct si indirect, la crearea conditiilor organizatorice necesare adunarii de date biologice;
2. Sa supravegheze modul in care sunt respectate indicatiile si contraindicatiile medicale de catre sportivi;
3. Sa supravegheze modul in care sportivii respecta masurile de refacere dupa efort, de prevenire a accidentelor, imbolnavirilor si a regimului alimentar.

**CONCLUZII:**

- Antrenamentul sportiv este un proces biologic, un proces de adaptare a posibilitatilor umane la conditiile de mediu.
- Mediul este un excitant care tinde sa schimbe homeostazia, starea de echilibru a organismului uman.
- Organismul uman da raspunsuri excitantilor, acestea fiind imediate si tardive.
- Antrenamentul declanseaza raspunsuri de acomodare imediata, care indeplinesc rolul de a pastra homeostazia organismului.
- Reactiile de adaptare tardiva se datoreaza faptului ca organismul sufera modificari functionale si morfologice de adaptare, daca excitantul se repeta de multe ori.

- Esenta biologica este aparitia in organism a acelor modificari care permit suportarea mai buna a solicitarilor si pastrarea homeostaziei.
- Modificarile aparute in organism se produc dupa anumite legitati.
- Dirijarea pregatirii nu se poate efectua fara cunostinte biologice, datorita cunostintelor biologice se poate aprecia calitatea procesului de pregatire.

( *Profesor Universitar Dr. Miron Georgescu* )

## **CRITERII DE ELABORARE A PROBELOR DE CONTROL PENTRU JUCATORII DE TENIS**

1. Numar mic de probe – maxim , minim 6.

Numarul maxim de probe (8) sa nu depaseasca durata totala de doua ore deoarece:

- rezultatele se vor vicia, in special la probele anaerobe in cazul unei durate peste doua ore (o durata mare va reflecta rezistenta sportivului in regim anaerob si nu calitatea motrica pe care vrem sa o punem in evidenta la momentul testarii);
- durata unei probe sa respecte pragurile de efort anaerob, mixt sau aerob;
- numarul de sportivi intrati la testare sa fie maxim 15, pentru a nu prelungi pauzele si in acest mod sa se piarda incalzirea pentru ultimele probe;
- pierderea motivatiei de a obtine rezultate maxime la probe prin numarul mare al acestora;
- pericol de accidentari in cazul unui numar mare de probe, implicit cresterea duratei testarii.



2. Caracter general – cea mai mare parte a probelor sa testeze capacitatile conditionale (viteza, forta, detenta, rezistenta). Maxim probe de testare a capacitatilor conditionale.
3. Caracter specific – testarea capacitatilor coordinative specifice jocului de tenis prin probe de control care implica un grad mic de indemanare si care se pot efectua fara o pregatire prealabila in antrenamente. Maxim 3 probe coordinative.
4. Durata unei probe – durata unei probe (numar de repetari, distante, greutatea obiectelor) va tine cont de:
  - Pragurile de efort
  - De varsta sportivilor
  - Diferentiate pe sexe, fete si baieti
5. Predominanta probelor – avand in vedere specificul efortului vor fi incluse in testare urmatoarele probe:
  - Cel mult 4 probe predominant aerobe de testare a capacitatilor conditionate
  - 2 probe de dezvoltare fizica
  - 1-2 probe de testare a capacitatii conditionale in regim de rezistenta (mixt)
  - 1 proba de testare a capacitatii conditionale in regim de rezistenta aeroba

## 6. Interpretarea datelor

Raportarea rezultatelor cu date statistice numai pentru aceeasi varsta. Daca au mai fost efectuate testari cu aceeasi proba se va avea in vedere rata de

progres. Pentru strangerea de date statistice se va initia o campanie de recoltare de date de la cluburile afiliate FRT.

## **EVALUAREA CAPACITATILOR CONDITIONALE SI COORDINATIVE (CALITATI MOTRICE) IN TENISUL DE PERFORMANTA**

Evaluarea jucatorilor de tenis se face prin intermediul testarilor fizice, probe de control cu norme corespunzatoare varstei sportivilor, astfel:

### **1. Varsta 7-10 ani**

- ***Testare initiala*** (la selectia in tenis) – trei probe de control:
  - ✓ 20m start din picioare
  - ✓ Lungime fara elan
  - ✓ 20 m
- ***Testare intermediara*** (la sfarsitul fiecărei etape de pregatire) – patru probe de control:
  - ✓ 20m start din picioare
  - ✓ Lungime fara elan
  - ✓ Abdomen – 30 sec
  - ✓ 200/400m
- ***Testare finala*** (la sfarsitul fiecarui an competitional) – patru probe de control
  - ✓ 20m start din picioare
  - ✓ Lungime fara elan
  - ✓ Abdomen – 30 sec
  - ✓ Mingea medicinala 1kg
  - ✓ 200/400m

## 2. Varsta 11-14 ani

- **Testare curenta** (verificare in cadrul antrenamentului) – o singura proba
  - ✓ la alegere in functie de obiectivele etapei
- **Testare intermediara** (la sfarsitul fiecărei etape de pregătire) – patru probe
  - ✓ 30m St.p
  - ✓ Lungime fara elan
  - ✓ Abdomen- 30 sec
  - ✓ 800/1000m baieti si 600/800m fete
- **Testare finala** (la sfarsitul fiecarui an competitional) – sase probe
  - ✓ 30m St.p
  - ✓ Lungime fara elan
  - ✓ Abdomene – 30 sec
  - ✓ Aruncarea mingii medicinale de 2kg de deasupra capului
  - ✓ Evantai
  - ✓ 800/1000m baieti si 600/800m fete

## 3. Varsta 15-19 ani

- **Testare curenta** (verificare in cadrul antrenamentului) – o singura proba
  - ✓ la alegere in functie de obiectivele etapei
- **Testare intermediara** ( la sfarsitul fiecărei etape de pregătire) – patru probe
  - ✓ 30m St.p
  - ✓ Lungime fara elan
  - ✓ Abdomen – 30 sec.
  - ✓ 800/1000m baieti si 600/800m fete
- **Testare finala** (la sfarsitul fiecarui an competitional) – sase probe
  - ✓ 30m St.p

- ✓ Lungime fara elan
- ✓ Abdomene – 30 sec.
- ✓ Aruncarea mingii medicinale de 2kg de deasupra capului
- ✓ Evantai
- ✓ 800/1000m baieti si 600/800m fete

## **Descrierea probelor:**

### **1. 20/30m alergare de viteza cu start din picioare**

- proba se testeaza individual
- se pleaca din spatele liniei de start
- la semnal vizual se cronometreaza la miscarea sportivului
- testarea se face o singura data

### **2. Lungimea fara elan**

- din pozitia stand pe ambele picioare in spatele unei linii se efectueaza saritura in lungime
- aterizarea se va face pe ambele picioare cu amortizarea sariturii
- 3 incercari, se va nota cea mai buna saritura

### **3. Abdomen 30 sec.**

- din culcat posterior, mainile indoite la ceafa, varfurile picioarelor prinse in spalier
- la semnal se ridica trunchiul la verticala si se revine la pozitia initiala
- se numara fiecare repetare timp de 30 de secunde
- proba se va efectua o singura data

### **4. Aruncarea mingii medicinale de 1/2kg cu doua maini de deasupra capului**

- din pozitia stand in spatele unei linii se arunca cu doua maini de deasupra capului o minge medicinala de 1kg sportivii de 7-10 ani si de 2kg sportivii de 11-14 ani si 15-19 ani
- se efectueaza 3 aruncari
- se masoara cea mai lunga aruncare

## **5. Evantaiul**

- din punctul zero se efectueaza cu racheta in mana deplasari catre cinci jaloane cu revenire de fiecare data la punctul zero
- cele cinci jaloane sunt la distanta de 4m fata de punctul zero si pozitionate la distante egale intre ele pe un semicerc
- se atinge cu racheta fiecare punct
- la jalonul din mijloc revenirea la punctul zero se face obligatoriu cu spatele
- se pleaca in cursa incepand cu jalonul din dreapta
- se cronometreaza de 3x aceasta distanta

## **6. 200/400/600/800/1000 m**

- proba de 200m este testata numai la varsta de 7 ani
- proba de 400m alergare contratimp va fi efectuata o singura data atat de fete, cat si de baieti la categoria de varsta 8-10 ani
- proba de 600m va fi efectuata contratimp de fete si baieti o singura data la categoria 11-12 ani
- proba de 800m va fi efectuata contratimp de fete o singura data la categoria 13-19 ani
- proba de 1000m va fi efectuata de baieti cu varsta cuprinsa intre 13-19 ani

# ANEXA

## PROBE DE CONTROL 7 ANI BAIETI

TESTARE INITIALA		TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
28-30 p.	excelent	peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
24-29 p.	F.B	32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
20-23 p.	bine	27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
16-19 p.	suficient	22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 18 p.	insuficient	sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	200 m
10	3,75	1,58	26	4,20	44
9	3,85	1,55	24	4,00	46
8	3,95	1,52	22	3,80	48
7	4,05	1,49	20	3,60	50
6	4,15	1,46	18	3,40	52
5	4,25	1,43	16	3,20	54
4	4,35	1,40	14	3,00	56
3	4,45	1,37	12	2,80	58

## PROBE DE CONTROL

### 8 ANI BAIETI

TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	400 m
10	3,65	1,65	29	4,50	1.50.00
9	3,71	1,60	26	4,20	1.56.00
8	3,77	1,55	24	4,00	2.02.00
7	3,83	1,50	22	3,80	2.08.00
6	3,89	1,47	20	3,60	2.14.00
5	3,95	1,44	18	3,40	2.20.00
4	4,01	1,41	16	3,20	2.26.00
3	4,07	1,38	14	3,00	2.32.00

## PROBE DE CONTROL

### 9 ANI BAIETI

TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	400 m
10	3,55	1,70	33	4,80	1.40.00
9	3,60	1,65	29	4,50	1.46.00
8	3,65	1,60	26	4,20	1.52.00
7	3,72	1,55	24	4,00	1.58.00
6	3,79	1,50	22	3,80	2.04.00
5	3,86	1,45	20	3,60	2.10.00
4	3,93	1,42	18	3,40	2.16.00
3	4	1,39	16	3,20	2.20.00



## PROBE DE CONTROL

### 10 ANI BAIETI

TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	400 m
10	3,3	1,75	36	5	1.30.00
9	3,36	1,70	33	4,80	1.36.00
8	3,42	1,65	29	4,50	1.42.00
7	3,48	1,60	26	4,20	1.48.00
6	3,54	1,55	24	4,00	1.52.00
5	3,64	1,50	22	3,80	1.58.00
4	3,76	1,45	20	3,60	2.04.00
3	3,82	1,40	18	3,40	2.10.00

## PROBE DE CONTROL

### 7 ANI FETE

TESTARE INITIALA		TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
28-30 p.	excelent	peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
24-29 p.	F.B	32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
20-23 p.	bine	27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
16-19 p.	suficient	22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 18 p.	insuficient	sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	200 m
10	3,95	1,52	22	3,80	45
9	4,05	1,49	20	3,60	47
8	4,15	1,46	18	3,40	49
7	4,25	1,43	16	3,20	51
6	4,35	1,40	14	3,00	53
5	4,45	1,37	12	2,80	55
4	4,5	1,35	11	2,60	57
3	4,55	1,30	10	2,40	59

## PROBE DE CONTROL

### 8 ANI FETE

TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	400 m
10	3,77	1,55	24	4,00	2.02.00
9	3,83	1,50	22	3,80	2.08.00
8	3,89	1,47	20	3,60	2.14.00
7	3,95	1,44	18	3,40	2.20.00
6	4,01	1,41	16	3,20	2.26.00
5	4,07	1,38	14	3,00	2.32.22
4	4,15	1,35	12	2,80	2.38.00
3	4,25	1,32	11	2,60	2.44.00

## PROBE DE CONTROL

### 9 ANI FETE

TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	400 m
10	3,65	1,60	26	4,40	1.52.00
9	3,72	1,55	24	4,00	1.54.00
8	3,79	1,50	22	3,80	1.56.00
7	3,86	1,45	20	3,60	1.58.00
6	3,93	1,42	18	3,40	2.00.00
5	4	1,39	16	3,20	2.02.00
4	4,07	1,36	14	3,00	2.04.00
3	4,2	1,33	12	2,80	2.06.00

## PROBE DE CONTROL

### 10 ANI FETE

TESTARE INTERMEDIARA		TESTARE FINALA	
peste 36 p.	excelent	peste 46 p.	excelent
32-35 p.	F.B	40-45 p.	F.B
27-31 p.	bine	30-40 p.	bine
22-26 p.	suficient	25-29 p.	suficient
sub 21 p.	insuficient	sub 24 p.	insuficient

NOTA	PROBA				
	20 m	L.f.e.	Abdomen 30sec	M.M. 1 Kg	400 m
10	3,42	1,65	30	4,80	1.42.00
9	3,48	1,60	26	4,40	1.48.00
8	3,54	1,55	24	4,00	1.52.00
7	3,64	1,50	22	3,80	1.58.00
6	3,76	1,45	20	3,60	2.04.00
5	3,82	1,40	18	3,40	2.10.00
4	3,9	1,37	16	3,20	2.20.00
3	3,98	1,34	14	3,00	2.28.00

30M										
VARSTA FETE	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	6,76	6,15	5,82	5,60	5,43	5,30	5,19	5,09	5,01	4,94
12	6,62	6,00	5,67	5,44	5,27	5,14	5,03	4,93	4,85	4,78
13	6,46	5,86	5,53	5,31	5,14	5,01	4,90	4,81	4,73	4,66
14	6,29	5,70	5,39	5,18	5,02	4,89	4,79	4,70	4,62	4,58
15	6,08	5,63	5,23	5,03	4,88	4,76	4,66	4,58	4,51	4,44
16	5,97	5,45	5,16	4,97	4,82	4,71	4,61	4,53	4,46	4,40
17	5,94	5,42	5,13	4,94	4,79	4,68	4,58	4,50	4,43	4,37
18	5,89	5,37	5,09	4,90	4,77	4,65	4,55	4,47	4,40	4,34
19	5,80	5,31	5,01	4,84	4,63	4,58	4,49	4,44	4,37	4,21
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

30M										
VÂRSTA BĂIEȚI	NOTA/PERFORMANȚA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	6,52	5,98	5,89	5,48	5,33	5,21	5,11	5,03	4,96	4,89
12	6,31	5,79	5,50	5,31	5,16	5,04	4,95	4,87	4,80	4,72
13	6,09	5,57	5,29	5,10	4,96	4,85	4,75	4,67	4,60	4,52
14	5,89	5,37	5,09	4,90	4,76	4,65	4,55	4,47	4,40	4,34
15	5,63	5,16	4,91	4,73	4,4,60	4,50	4,42	4,34	4,20	4,16
16	5,41	54,97	4,74	4,57	4,45	4,35	4,27	4,20	4,15	4,09
17	5,16	4,81	4,61	4,47	4,34	4,29	4,22	4,17	4,12	4,01
18	5,05	4,72	4,53	4,41	4,31	4,23	4,17	4,12	4,07	3,96
19	4,98	4,65	4,46	4,34	4,24	4,16	4,10	4,05	4,00	3,82
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

<b>LUNGIME FARA ELAN</b>										
VARSTA FETE	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	1,35	1,40	1,49	1,50	1,64	1,65	1,84	1,85	2,01	2,02
12	1,40	1,50	1,59	1,60	1,69	1,70	1,89	1,90	2,06	2,07
13	1,45	1,60	1,64	1,65	1,74	1,75	1,94	1,95	2,10	2,11
14	1,50	1,63	1,69	1,70	1,79	1,80	1,99	2,00	2,14	2,15
15	1,55	1,65	1,74	1,75	1,89	1,90	2,09	2,10	2,24	2,25
16	1,60	1,68	1,79	1,80	1,94	1,95	2,19	2,20	2,34	2,35
17	1,65	1,72	1,84	1,85	1,99	2,00	2,24	2,25	2,39	2,40
18	1,70	1,75	1,89	1,90	2,09	2,10	2,29	2,30	2,44	2,45
19	1,75	1,80	1,99	2,00	2,14	2,15	2,34	2,35	2,49	2,50
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

<b>LUNGIME FARA ELAN</b>										
VARSTA BAIETI	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	1,35	1,45	1,59	1,60	1,69	1,70	1,84	1,85	1,99	2,00
12	1,45	1,55	1,64	1,65	1,74	1,75	1,89	1,90	2,09	2,10
13	1,50	1,60	1,69	1,70	1,79	1,80	1,99	2,00	2,19	2,20
14	1,55	1,65	1,74	1,75	1,89	1,90	2,09	2,10	2,29	2,30
15	1,60	1,70	1,79	1,80	1,99	2,00	2,19	2,20	2,39	2,40
16	1,65	1,75	1,89	1,90	2,09	2,10	2,29	2,30	2,49	2,50
17	1,70	1,80	1,99	2,00	2,19	2,20	2,39	2,40	2,59	2,60
18	1,80	1,90	2,09	2,10	2,29	2,30	2,49	2,50	2,69	2,70
19	1,90	2,05	2,19	2,20	2,39	2,40	2,59	2,60	2,79	2,80
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

<b>ABDOMENE 30 secunde</b>										
VARSTA FETE	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	15	18	21	22	25	26	30	31	33	34
12	16	19	22	23	26	27	31	32	35	36
13	18	20	23	24	27	28	32	33	37	38
14	19	21	24	25	28	29	34	35	39	40
15	20	23	25	26	29	30	36	37	41	42
16	22	25	27	28	31	32	38	39	43	44
17	24	26	28	29	33	34	40	41	45	46
18	26	28	30	31	35	36	42	43	47	48
19	28	30	32	33	37	38	44	45	49	50
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

<b>ABDOMENE 30 secunde</b>										
VARSTA BAIETI	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	15	18	21	22	25	26	30	31	33	34
12	16	19	22	23	26	27	31	32	35	36
13	18	20	23	24	27	28	32	33	37	38
14	20	23	25	26	29	30	36	37	41	42
15	22	25	27	28	31	32	38	39	43	44
16	24	26	28	29	33	34	40	41	45	46
17	26	28	30	31	35	36	42	43	47	48
18	28	30	32	33	37	38	44	45	49	50
19	29	31	33	34	38	39	45	46	51	52
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent



600m/800m											
VARSTA FETE	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	2,26	2,22	2,17	2,16	2,09	2,08	2,05	2,04	2,01	2,00	600 m
12	2,25	2,18	2,11	2,10	2,02	2,01	1,59	1,58	1,56	1,55	600 m
13	3,20	3,15	3,10	3,09	3,05	3,04	3,00	2,59	2,51	2,50	800 m
14	3,18	3,13	3,09	3,08	3,01	3,00	2,51	2,50	2,46	2,45	800 m
15	3,15	3,09	3,06	3,05	2,59	2,58	2,47	2,46	2,41	2,40	800 m
16	3,10	3,06	3,03	3,02	2,56	2,55	2,44	2,43	2,39	2,38	800 m
17	3,08	3,03	2,57	2,56	2,49	2,48	2,42	2,41	2,37	2,36	800 m
18	3,05	3,00	2,55	2,54	2,47	2,46	2,40	2,39	2,35	2,34	800 m
19	3,00	2,56	2,51	2,50	2,43	2,42	2,37	2,36	2,31	2,30	800 m
Calificativ	Insuficient			Suficient			Bine		Foarte bine		Excelent

600m/1000m											
VARSTA BAIETI	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	2,26	2,22	2,17	2,16	2,09	2,08	2,05	2,04	2,01	2,00	600 m
12	2,25	2,18	2,11	2,10	2,02	2,01	1,59	1,58	1,56	1,55	600 m
13	4,00	3,50	3,44	3,43	3,37	3,36	3,25	3,24	3,18	3,17	1000 m
14	3,52	3,40	3,36	3,35	3,27	3,26	3,19	3,18	3,12	3,11	1000 m
15	3,40	3,35	3,31	3,30	3,21	3,20	3,13	3,12	3,03	3,02	1000 m
16	3,36	3,30	3,26	3,25	3,15	3,14	3,07	3,06	2,55	2,54	1000 m
17	3,30	3,26	3,21	3,20	3,11	3,10	3,01	3,00	2,49	2,48	1000 m
18	3,25	3,20	3,13	3,12	3,06	3,05	2,53	2,52	2,43	2,42	1000 m
19	3,15	3,08	3,01	3,00	2,53	2,52	2,41	2,40	2,33	2,32	1000 m
Calificativ	Insuficient			Suficient			Bine		Foarte bine		Excelent

**ARUNCAREA MINGII MEDICINALE - 2 KG**  
(cu 2 maini de deasupra capului de pe loc)

VARSTA FETE	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	2,80	3,20	3,99	4,00	4,99	5,00	5,69	5,70	6,19	6,20
12	4,40	4,90	5,39	5,40	5,99	6,00	6,69	6,70	7,19	7,20
13	4,60	5,20	5,79	5,80	6,49	6,50	7,09	7,10	7,89	7,90
14	5,90	6,60	7,09	7,10	7,49	7,50	7,99	8,00	8,49	8,50
15	6,60	6,80	7,29	7,30	7,99	8,00	8,79	8,80	9,19	9,20
16	6,80	7,80	8,29	8,30	8,79	8,80	9,39	9,40	9,89	9,90
17	7,50	8,00	8,39	8,40	8,89	9,00	9,89	9,90	10,39	10,40
18	8,00	8,50	8,99	9,00	9,59	9,60	10,29	10,30	10,79	10,80
19	8,20	8,60	9,19	9,20	9,89	9,90	10,69	10,70	11,29	11,30
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

## ARUNCAREA MINGII MEDICINALE - 2 KG

(cu 2 maini de deasupra capului de pe loc)

VARSTA BAIETI	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	3,00	3,80	4,39	4,40	5,19	5,10	6,39	6,40	7,19	7,10
12	4,70	5,00	5,59	5,60	6,19	6,20	7,29	7,30	8,19	8,20
13	5,40	6,00	6,49	6,50	7,19	7,20	8,39	8,40	9,09	9,10
14	7,00	7,40	8,19	8,10	9,19	9,20	9,89	9,90	10,59	10,60
15	7,40	7,90	8,59	8,60	9,79	9,80	10,79	10,80	11,49	11,50
16	8,20	8,80	9,49	9,50	10,79	10,80	11,59	11,60	12,59	12,60
17	9,30	9,80	10,49	10,50	11,19	11,20	12,49	12,50	13,09	13,10
18	9,50	10,00	10,79	10,80	11,79	11,80	12,59	12,60	13,79	13,80
19	10,00	10,80	11,19	11,20	12,59	12,60	13,59	13,50	14,19	14,20
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

## EVANTAI

VARSTA FETE	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	59,80	53,50	50,10	47,80	46,10	44,80	43,70	42,70	41,90	41,70
12	58,90	52,70	49,50	47,20	45,60	44,30	43,20	42,30	41,50	40,90
13	58,10	52,10	48,90	46,70	45,10	43,80	42,80	41,90	41,10	40,40
14	57,10	51,40	48,40	46,30	44,80	43,60	42,60	41,70	41,00	40,20
15	56,30	50,80	47,90	45,90	44,40	43,20	42,30	41,40	40,70	40,10
16	55,30	50,10	47,30	45,40	44,00	42,90	41,90	41,20	40,50	39,90
17	54,50	49,50	46,80	45,00	43,60	42,50	41,60	40,90	40,20	39,80
18	53,60	48,80	46,20	44,40	43,10	42,10	41,20	40,50	39,80	39,30
19	53,10	48,30	45,70	43,90	42,60	41,70	40,70	40,00	39,90	38,80
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

<b>EVANTAI</b>										
VARSTA BAIETI	NOTA/PERFORMANTA/CALIFICATIV									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	62,20	60,70	59,80	53,50	50,10	47,80	46,10	44,80	43,70	42,70
12	61,30	59,70	58,90	52,70	49,50	47,20	45,60	44,30	43,20	42,30
13	59,90	59,10	58,10	52,10	48,90	46,70	45,10	43,80	42,80	41,90
14	59,10	58,80	57,10	51,40	48,40	46,30	44,80	43,60	42,60	41,70
15	58,80	57,80	56,30	50,80	47,90	45,90	44,40	43,20	42,30	41,40
16	57,30	56,70	55,30	50,10	47,30	45,40	44,00	42,90	41,90	41,20
17	56,80	55,30	54,50	49,50	46,80	45,00	43,60	42,50	41,60	40,90
18	55,20	54,70	53,60	48,80	46,20	44,40	43,10	42,10	41,20	40,50
19	55,20	54,30	53,10	48,30	45,70	43,90	42,60	41,70	40,70	40,00
Calificativ	Insuficient			Suficient		Bine		Foarte bine		Excelent

( *Profesor Doctor Doru Oprea* )

## **ASPECTE ALE DEZVOLTARII PSIHICE IN FUNCTIE DE VARSTA**

### **DATE NECESARE ACTIUNII DE SELECTIE PRIVIND DEZVOLTAREA PSIHICA**

Ca prima actiune orientativa se recomanda o informare indirecta si discreta asupra antecedentelor normale si patologice, personale si familiale.

Copilul poate fi mobil, vioi si spontan sau lent, greoi si inhibat; poate fi increzator, calm si stabil in manifestari sau nelinistit si instabil.

#### **1. Afectivitatea**

- 6/7-10 ani: Se apreciaza dupa fondul vesel, bland, mai mult sau mai putin agresiv; copilul care nu se joaca trebuie sa ii atraga atentia adultului.
- 10-13/14 ani: Se evidentiaza o emotivitate puternica, penduland intre extreme: manifestari zgomotoase si inchidere in sine, introversie. Exista copii care manifesta o inadaptare afectiva → *hiperemotivi* (timizi, retrasi, interiorizati) sau la polul opus: certareti, zgomotosi, egoisti. Acestia se confrunta cu dificultati de integrare in grup (de multe ori aceasta inadaptare afectiva nu este altceva decat o prelungire a relatiilor de disconfort in familie).
- 14-20 ani: Ca tipuri de stari afective – active in adolescenta – sunt teama si anxietatea. Teama este considerata ca fiind emotia cea mai specifica. Ea este reactie la un obiect, fenomen, persoana, identificabile, care pot duce la un efect nedorit sau o situatie de disconfort, un pericol pentru persoana in cauza. In cazul anxietatii, teama este fara obiect precis, clar. Conflictelor si situatiile de frustratie a dorintelor, a aspiratiilor si a intereselor constituie cele mai evidente puncte de plecare pentru aparitia starii de teama.

## **2. Vointa**

Capata la copii aspectul unei energii vii, explosive, fie aspectul unei activitati perseverente, calculate, sigure. Cei lipsiti de vointa sunt delasatori, neglijenti, nedecisi, obolesc repede la orice efort.

Dupa varsta de 10 ani se dezvolta din ce in ce mai mult capacitatea de efort voluntar, de autocontrol, de autoeducare, spiritul de initiativa, orientarea spre scop (urmarirea cu tenacitate a obiectivelor stabilite).

Pe la varsta de 14 ani, vointa este implicata puternic in optiunea pentru viitoarea profesiei (de exemplu, urmeaza un liceu sportiv sau unul teoretic) si in desfasurarea pregatirii din aceasta perspectiva. Vointa este angajata in realizarea unor activitati autoformative care devin din ce in ce mai numeroase.

### **3. Motivatia**

La copii dezvoltarea placerii de a juca este deosebit de importanta – motivatia intrinseca. Specialistul poate motiva insa si extrinsec sportivii (de exemplu, utilizand lauda sau recompense diverse).

La adolescenta se manifesta foarte active trebuintele de autorealizare si autoafirmare, tanarul cautand tot felul de ocazii pentru a-si testa propriile posibilitati.

### **4. Inteligenta**

In perioada 6/7-12 ani copiii inteleg mult mai usor relatiile cauza-efect, mai ales legate de obiecte si fenomene reale, concrete din mediul inconjurator. Pentru a intelege insa un anumit lucru, copilul trebuie sa gaseasca corespondente concrete ale notiunilor abstracte, sa faca legaturi cu lumea reala.

Recomandari:

- dati instructiuni concrete, nu abstracte;
- arata, demonstreaza, mai mult decat spune/explica;
- la varstele mai mici utilizati jocuri simple cu putine reguli (jocul fiind activitatea fundamentala a copiilor);

Dupa 12 ani se atinge cea mai inalta forma de gandire (acum pot fi rezolvate probleme abstracte intr-o maniera logica). Acum pot fi abordate exercitii din ce in ce mai complicate.

In ceea ce priveste inteligenta motrica, precizam principalele caracteristici:

- alegerea miscarilor adecvate situatiei;
- rapiditatea compararii alternativelor;

- posibilitatea realizarii miscarilor in criza de timp;
- capacitatea de intelegere a sarcinii motrice;
- creativitatea motrica;
- viteza de invatare motrica;
- capacitatea de combinare a miscarilor, de coordonare si anticipare.

## **5. Memoria**

Dezvoltarea memoriei depinde de puterea de fixare a atentiei. Pe masura ce copilul creste:

- sporeste volumul memoriei (in adolescenta atinge nivelul cel mai ridicat);
- incepe sa domine memoria logica si voluntara.

## **6. Imaginatia**

Poate fi bogata si vie sau mai saraca (de aceea trebuie stimulata de un specialist). Odata cu crestere in varsta:

- copilul isi poate imaina un obiect in miscare (de la varsta de aproximativ 7/8 ani);
- imaginatia reproductiva este implicata in realizarea, de exemplu, a antrenamentelor mentale;
- imaginatia creatoare, in perioada adolescentei, se manifesta la un nivel inalt-imaginatia se releva acum printr-un mai mare grad de originalitate si de personalizare a modurilor sale de exprimare.

## **7. Personalitatea**

Puberul este foarte atasat de grupul de prieteni, are nevoie de respect (indiferenta il insecurizeaza).

In decursul adolescentei, aptitudinile, caracterul, idealul de viata se consolideaza. In aceasta etapa se trece printr-o perioada mai scurta sau mai lunga de negare, opozitie, contestare care reprezinta manifestarea exterioara a ceea ce s-a numit “criza de originalitate a adolescentului”. Criza adolescentei nu presupune neaparat o instrainare de familie si fragilitate emotionala ci, mai curand, experimentarea unor emotii variate si intense, in contextul cautarii unui stil personal, original de manifestare.

## **CALITATI PSIHICE NECESARE IN TENIS, MODALITATI DE STIMULARE/DEZVOLTARE SI EVALUARE**

Precizam faptul ca testele computerizate sau creion-hartie pot fi utilizate cu sportivii atat pentru **stimularea/dezvoltarea** diferitelor dimensiuni psihice si psihomotrice, cat si in vederea **evaluarii** (prin raportarea la etalon).

**IMPORTANT:** Testele (coordonare ochi-mana si intersegmentara, timp de reactie, apreciere viteze si distante, concentrare atentie, memorie vizuala, memorie de lucru, spirit de observatie, rezistenta nervoasa la oboseala psihica, inteligenta non-verbala, etc.) al caror etalon incepe cu varsta de 12 ani, sau chiar 14 ani (in functie de test) **pot fi utilizate in practica si cu sportivi incepand cu varsta de 7 ani**, in scopul stimularii/dezvoltarii respectivelor



dimensiuni (scopul nu este de a evalua in acest caz – specialistul nu se va raporta la etalon, ci **de a stimula/dezvolta**).

<b>Calitati necesare in tenis, modalitati de stimulare/dezvoltare si evaluare</b>		
<b>Calitati necesare in tenis</b>	<b>Denumire test (stimulare si evaluare), chestionare</b>	<b>Etalonul incepe de la varsta de:</b>
<b>In plan psihomotor:</b> - coordonare intersegmentara - coordonare ochi-mana - timp de reactie simplu, de discriminare si complex - apreciere viteze si distante	<b>RCMV TUD TRS, TRD, TRSC  ADV</b>	<b>14 ANI</b>

<p><b>In plan cognitiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- concentrare atentie</li> <li>- transfer analogic nonverbal si verbal</li> <li>- rezistenta nervoasa la oboseala psihica</li> <li>- memorie vizuala (topografica)</li> <li>- memorie de lucru si inhibitie cognitiva</li> <li>- spirit de observatie</li> <li>- luarea deciziilor / timp de decizie</li> <li>- inteligenta nonverbala / fluida</li> <li>-abilitate de planificare nonverbal a actiunilor</li> </ul>	<p>TAC Pieron PRAGA KRAEPELIN Test Transfer analogic  RNE MT  Testele Memorie de lucru si Inhibitie cognitive CIRCULATIE, TAHISTO TRD-TRS RAVEN Rationament abstract  TURNUL</p>	<p>14 ANI 6 ANI 13-14 ANI 10 ANI 12 ANI 14 ANI 14 ANI 12 ANI  14 ANI 14 ANI 6 ANI 12 ANI 6-7 ANI</p>
<p><b>In plan afectiv:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- control emotii / stres / anxietate</li> </ul>	<p>Scalele Endler de Evaluare Multidimensionala a Anxietatii  DASS (stress, anxietate, depresie)</p>	<p>14 ANI 16-17 ANI</p>
<p><b>In planul personalitatii:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- incredere in sine</li> <li>- motivatie de performanta (include perseverenta)</li> <li>- creativitate (fluitate si flexibilitate in gandire)</li> <li>- dominanta, egoism, agresiune, joaca, impulsivitate, intelegere, rezistenta, etc.</li> <li>- constiinciozitate, autonomie, sociabilitate, descidere, agresivitate-ostilitate, anxietate, activitate, cautare impulsiva de senzatii</li> <li>- extraversie, deschidere catre</li> </ul>	<p>EIS  AMI  Test de imaginatie si creativitate Torrance, Osborn, Guilford  NPQ  CP5F  ZKPQ</p>	<p>14 ANI  16 ANI  12 ANI  14 ANI 18 ANI</p>

<p>experiente, locus of control, independent in munca, luarea deciziilor, leadership, stil de interactiune, politete, asumarea riscurilor, productivitate, organizare, etc.</p>	<p>NEO FFI</p>	<p>14 ANI</p>
---	----------------	---------------

**Nota:** *chestionarele de personalitate, stres, anxietate, incredere in sine, motivatie, pot fi utilizate cu succes in scopul evaluarii dimensiunilor mentionate – ca punct de pornire in dezvoltarea personala si profesionala a sportivilor.*

## **CALITATI PSIHICE NECESARE IN TENIS**

**Factorii sunt Limitatori sau Favorizanti? (toti sunt si L si F)**

### **Psihomotrice:**

- coordonare intersegmentara: RCMV (14 ani)
- coordonare ochi-mana: TUD
- timp de reactive simplu, de discriminare si complex: TRS, TRD si RCMV

### **Cognitive:**

- concentrare: TAC, Pieron (12 ani)
- transfer analogic nonverbal (12 ani)

- rezistentă nervoasă la oboseala psihică: RNE
- memorie vizuală (topografie): MT
- memorie de lucru și inhibiție cognitivă: testele Memorie de lucru și Inhibiție cognitivă (12 ani)
- spirit de observație: CIRCULATIE, TAHISTA
- capacitate de învățare – sinteză a mai multor probe (partea de început)

### **Afective**

**Emotii / stres / anxietate:** Scalele Ender de Evaluare Multidimensională a Anxietății (14 ani)

### **Personalitate:**

- încredere în forțele proprii EIS (14 ani)
- luarea deciziilor – timp de decizie TRD-TRS
- motivație de performanță (și perseverența aici): **AMI număr de aplicări online** (16 ani)
- creativitate fluidă Test de imaginație și creativitate Torrance, Osborn. Guilford (12 ani)
- dominant/egoism și multe altele NPQ test central **nr de aplicări online** (12 ani)
- personalitate (conștiințozitate, autonomie, deschidere, agresivitate – ostilitate, anxietate, activitate, căutare impulsivă de senzații): **ZKPQ** (18 ani).

( *Lector Univ. Doctor Radu Predoiu*

*UNEFȘ* )