

# METODOLOGIA ÎNVĂȚĂRII SERVICIILOR A STUDENȚILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR, SPECIALIZAȚI LA TENISUL DE MASĂ

*Marcel BODIU, lector superior*

## *Summary*

*In institutions of higher ănvățământ much of the students are involved in sports sections, and one of them is the table tennis. Here students face many problems related to learning the technical elements of the game. In the given article proposes an experimental methodology for service learning table tennis, which is quite effective in preparing students tennis players.*

Tenisul de masă este tot mai mult solicitat la diferite trepte de instruire, inclusiv și la nivel de învățământ superior, unde, conform planului de activitate a catedrelor de educație fizică, studenții sunt în drept să frecventeze una din secțiile sportive, în cazul dat fiind vorba despre secția de tenis de masa. De regulă, mulți studenți, fiind înscriși la această secție, au un nivel destul de scăzut, când este vorba de pregătirea sportivă a acestora. Ei destul de des demonstrează un nivel relative scăzut privind stăpânirea elementelor și procedeele tehnice de joc, cum ar fi serviciile, loviturile de atac și altele.

În acest context ne-am propus aplicarea în practica pregătirii sportive a studenților tenisiști, a unei metodologii experimentale de învățare, în mod special a serviciilor în tenisul de masa, acesta fiind, de fapt, unul dintre elementele de bază ale jocului de tenis.

Analizând literatura de specialitate ce se referă la jocul de tenis de masă s-a constata că serviciile joacă un rol destul de important în pregătirea tenisiștilor la toate nivelele de pregătire (Амелин А.Н., Захаров Г.С.).

Astfel, jucătorii de performanță folosesc, în mediu, pe parcursul unui joc, până la 10-15 tipuri de servicii, de care depinde în mare măsură și disputarea punctelor în joc (Барчукова Г.В., Богущас М.В.). În total numărul de servicii într-un meci disputat ajunge până la 40-50, în funcție de numărul de seturi de desfășurare a jocului (din cinci sau din șapte).

Acest fapt impune antrenorii să învețe și să perfecționeze acest element etnic chiar de la etapa de inițiere a tinerilor tenismani.

În practica sportivă există mai multe metode de învățare și perfecționare a acestui element tehnic. Cel mai frecvent este folosită metoda repetării, unde sportivii, peste o anumită perioadă de timp, își formează un stereotip motric pe care-l mențin pe tot parcursul pregătirii, aducându-l, în ultima instanță, la faza de automatism, acest element fiind posibil de îndeplinit din orice poziție, de la orice distanță, în orice direcție.

Pentru a aprecia eficiența aplicării metodicii de însușire a serviciilor, la începutul experimentului au fost formate două grupe. Grupa experimentală era acea grupă, care pe parcursul anului de studii s-a condus permanent, în partea de bază a lecțiilor, de antrenament, până la 15-20 minute de metodica experimentală pentru însușirea serviciilor. A doua grupă a fost numită grupa martor, care a lucrat pe parcursul anului de studii conform programei de sepcializare la tenis de masa, fără a folosi în procesul de instruire unele metodici experimentale pe care le-a folosit grupa experimentală.

În continuare vom prezenta metodologia de instruire propusă pentru însușirea serviciilor existente în tenisul de masă. Metodologia experimentală a fost divizată în două părți: prima reprezenta formarea imaginii despre procedeele tehnice însușite, aici fiind vorba despre:

- *demonstrarea video;*
- *demonstrarea foto;*
- *demonstrarea planșelor;*
- *demonstrarea schițelor;*
- *demonstrarea în condiții de joc.*

A doua parte reprezintă forma propriu zisă a actului motric și se exprimă prin efectuarea următoarelor exerciții ajutătoare, adică exerciții ce au o structură asemănătoare cu procedeele tehnice care urmează să fie însușite:

- *servirea mingii lovită de masă;*
- *aceeași cu partea deschisă și închisă a paletelor;*
- *aceeași schimbând locul servirii;*
- *aceeași la precizie;*
- *aceeași în condiții de joc.*

Unul din criteriile de bază în pregătirea tenismenilor este pregătirea calitativă a acestora, care se exprimă prin însușirea corectă din punct de vedere biomecanic a tuturor elementelor și procedeele tehnice. În cazul nostru, acestea sunt serviciile din serviciu și preluările în condiții de joc după fiecare lovitură. Rezultatele în acest sens sunt prezentate în tabelul 1.

**Tabelul 1. Rezultatele însușirii serviciilor de către studenții cuprinși în experimentul pedagogic (n=24)**

Procedeu tehnic	Grupa	Testarea inițială $\bar{X}_1 \pm m$	Testarea finală $\bar{X}_2 \pm m$	T	P	T Final	P
servicii la precizie din dreapta, nr. ori din 10 încercări.	M	2,5±0,33	5,7± 0,34	5,52	< 0,01	4,56	< 0,01
	E	2,4±0,53	8,6±0,45	6,64	<0,001		
servicii la precizie din stânga, nr. ori din 10 încercări.	M	2,8±0,49	7,1±0,48	5,03	< 0,01	2,71	< 0,05
	E	2,8±0,53	9,3±0,64	6,71	<0,001		
Greșeli la îndeplinire a serviciilor din dreapta, (5 serv.) nr.	M	7,4±1,86	4,7±1,95	2,88	<0,05	5,74	< 0,01
	E	7,3±1,73	2,3±1,98	9,56	<0,001		
Greșeli la îndeplinire a serviciilor din stânga, (5 serv.) nr.	M	8,3±1,96 4	4,7±1,99	4,47	< 0,01	5,79	< 0,01
	E	7,8±1,87	2,3±1,88	10,13	<0,001		

Astfel, conform tabelului de mai sus studenții tenismani au fost testați la două procedee tehnice de bază ce țin de servicii, care, de fapt, se întâlnesc cel mai des la această perioadă de pregătire a sportivilor, este vorba despre serviciile din stânga și din dreapta. Tot aici am examinat și numărul de greșeli efectuate, fapt ce vorbește, la fel, despre nivelul calitativ de însușire a preluărilor.

Dacă urmărim atent evoluția însușirii calitative și cantitative a serviciilor, se observă clar prioritatea grupei experimentale, care a înregistrat rezultate remarcabile în ambele cazuri. Deși grupa martor la fel a progresat la acest capitol, rata creșterii rezultatelor a fost mult mai mică în comparație cu rezultatele studenților din grupa experimentală.

Prin urmare, aplicarea metodologiei experimentale de însușire a serviciilor în tenisul de masă de către studenții specializați la proba dată a demonstrat faptul că aceasta a dus la o îmbunătățire esențială a rezultatelor atât din punct de vedere calitativ, cât și din punct de vedere cantitativ.

Această metodologie este una simplă și accesibilă pentru cadrele didactice din învățământul superior și poate fi aplicată cu eficiență în practica pregătirii studenților tenismani.

### Bibliografie

1. Амелин, А.Н., Современный настольный теннис, ФиС, Москва, 1982.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис, Совспорт, Москва, 1989.
3. Барчукова, Г.В., Настольный теннис, ФиС, Москва, 1990.
4. Богушас, М.В., Играем в настольный теннис, Просвещение, М., 1987.
5. Захаров, Г.С., Настольный теннис: Теория и основы, Верх-Волг. Книга, Издательство Иван. Отделение, Иваново, 1990.