



---

---

## STUDY REGARDING THE TENNIS COACHES' PERCEPTION OF TENNIS TRAINING USING THE TENNIS 10S STRATEGY

Ciuntea Mihai Lucian<sup>1\*</sup>,

*"Vasile Alecsandri" University of Bacau, 157 Calea Marasesti, 60015, Romania*

**Key words:** *training, tennis, children, Tennis 10s.*

### **Abstract**

This study represents a preliminary stage of a research envisaging the creation of training programs that would use the TENNIS 10s training strategy for children between 5 and 10 years old. The aim of this study was to know the coaches' opinion regarding the introduction of the Tennis 10s training method, using a questionnaire containing 12 questions that was applied to 28 tennis coaches. The main goals were to determine the coaches' level of knowledge in regards to the Tennis 10s training method, and to identify the way in which the coaches learned and used this new method in achieving top athletic performances. The results of the research showed the coaches' level of knowledge and their predisposition regarding the introduction of this new strategy in their athletes' training, the conclusions highlighting the adherence of the majority of the coaches to that strategy.

### **1. Introduction**

The studies presented in the specialized literature have shown that "tennis is one of the healthiest and less injury-prone sports that children can practice..., it is a sport acquired for life that builds self-confidence, teaches you discipline and respect for other people. But, above all, it offers a very good environment where the child can exercise in a fun way. Today more than ever, more and more children practice this sport. This method is aimed to children between 7 and 10 years old, being conceived especially for their needs and possibilities. To a seven-year old child everything seems so hard on a tennis court, the racket is so big and heavy, and the ball seems to "run" too fast" (Pop Moldovan & Murariu, 2013, p. 7).

The Tennis 10s training strategy determines a "progression that allows the children even as early as the first lesson to serve, to rally, and score, tennis becoming this way more attractive and interesting to them. With each training session, the children advance more, this making everything more pleasant and fun to them. The key to this system is the fact that tennis is a simple and fun sport, and the more a player gets more skilled at it, the more he/she gets more enthusiastic and willing to continue" (Moise, 2002, p.36).

---

\* *E-mail:* lucian\_ciuntea@yahoo.com

## 2. Materials and Methods

*The hypothesis* initiating this study envisages the presumption that the coaches' opinions regarding where tennis training is heading in regards to ages 7-10, and regarding the introduction of the Tennis 10s training strategy is different.

*The methods* used in this study were: the bibliographical study method, the inquiry method, and the statistical-mathematical method, the graphical representation method.

The inquiry was conducted as a questionnaire, applied online. It comprised the following 12 questions:

1. On a scale of 1 to 3, how do you find the Romanian Tennis Federation's (RTF) initiative of introducing TENNIS 10s in Romania?

- uninteresting, without any applicability
- good
- very good

2. How important do you think the harmonious development (to which TENNIS 10s contributes) is for any child, engaged or not in top athletic performance?

- unimportant
- moderately important
- important
- very important

3. What are the reasons that made you use the TENNIS 10s training method?

- age appropriate materials
- age appropriate means
- a high level of attractiveness for children

4. What are the reasons or fears that prevented you from encouraging children to participate in TENNIS 10s trainings?

- i don't have enough information about the Tennis 10s method
- i don't believe it to be effective
- i prefer the classic training methods
- no reason, I'm already using the Tennis 10s method

5. What do you think about the RTF 2013 campaigns "Born for tennis" and "First steps in tennis"?

- uninteresting, without any applicability
- good
- very good

6. How important do you believe the TENNIS 10s training method is for the development of motor skills?

- unimportant
- moderately important
- important
- very important

7. Do you think that the TENNIS 10s method is better than the classic one?

- no
- it's equally effective

- yes

8. Have you organized TENNIS 10s tournaments? How many?

- yes /- no

9. How do you find the level of promotion and information from the RTF to the coaches in regards to the Tennis 10s method?

- insufficient

- sufficient

- excellent

10. Do you use the TENNIS 10s method in your training sessions?

- not at all

- partially

- completely

11. How old are you?

12. Have you participated in Tennis 10s specializing courses?

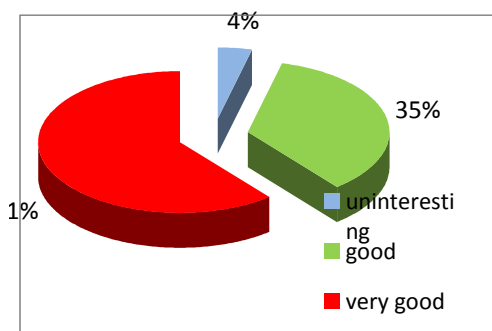
- yes/ - no

The research *subjects* were represented by 28 tennis coaches, questioned between November 15, 2013 and January 15, 2014.

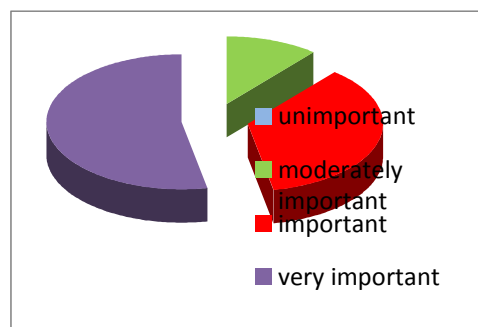
### 3. Results and Discussions

Regarding the question, "On a scale of 1 to 3, how do you find the Romanian Tennis Federation's (RTF) initiative of introducing TENNIS 10s in Romania?" (figure 1), the great majority of the subjects, 61% (17) believe that the RTF's initiative of introducing TENNIS 10s in Romania is very good, 10 subjects (35%) believed it to be good, and only one subject said it is uninteresting.

Regarding the question "How important do you think the harmonious development (to which TENNIS 10s contributes) is for any child, engaged or not in top athletic performance?" (figure 2), 15 of the 28 subjects, meaning 53%, said it is very important. On the other hand, 36% (10) of the subjects believed this aspect to be important, and only 3 subjects (11%) believed it to be moderately important. None of the subjects believed the harmonious development to be unimportant (figure 2).



**Figure 1** Dynamics of the answers to question 1

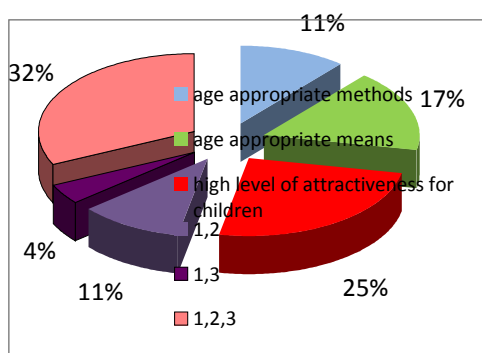


**Figure 2** Dynamics of the answers to question 2

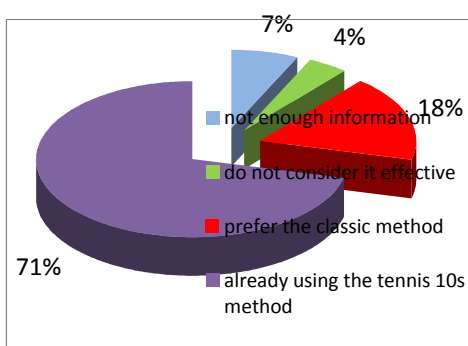
Regarding the question "What are the reasons that made you use the TENNIS 10s training method?" (figure 3), the figure below shows that the subjects chose

either one answer, or two or three answers for this question, as follows: 32% (9) of the subjects believed that both the age appropriate means and methods, and the high level of attractiveness for children are good reasons to apply the TENNIS 10s training method. 11%, meaning 3 of the subjects believed that the age appropriate means and methods are the determining reasons, 1 subject said that the materials and the high level of attractiveness for children could be good reasons to use the method. The rest of the subjects, 15, chose only one answer, as follows: 27% (7) of the specialists believed that the high level of attractiveness for children could be a determining reason, 17% (5) chose the second option, the age appropriate means, and 11% (3) opted for the age appropriate materials.

Regarding the question "What are the reasons or fears that prevented you from encouraging children to participate in TENNIS 10s trainings?" (figure 4), the great majority of the subjects, 71% (20), answered that they are already using the TENNIS 10s method. 5 subjects, representing 18%, said they prefer the classic training method. There were also 2 subjects who said that they do not have enough information about the TENNIS 10s training method, and 1 subject believed this method to be ineffective.



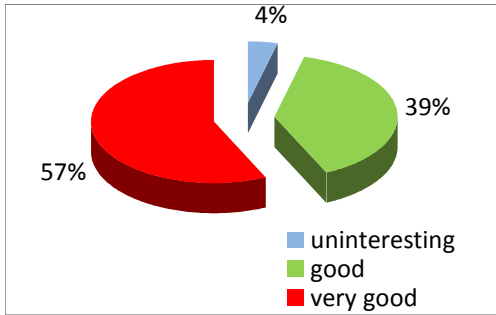
**Figure 3** Dynamics of the answers to question 3



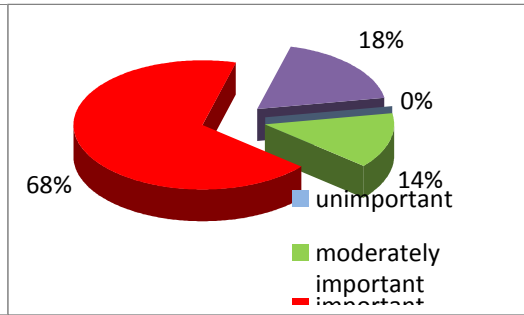
**Figure 4** Dynamics of the answers to question 4

Regarding the question "What do you think about the RTF 2013 campaigns "Born for tennis" and "First steps in tennis"?" (figure 5), the great majority of the subjects said that the RTF campaigns "Born for tennis" and "First steps in tennis" were very good and good. 16 of the 28 subjects, representing 57%, said the initiative was very good, while 11 subjects, representing 39%, thought it was very good. Only one subject said that the campaigns were uninteresting.

Regarding the question "How important do you believe the TENNIS 10s training method is for the development of motor skills?" , as shown in the figure below, in regards to the importance of the TENNIS 10s training method for the development of motor skills, 19 subjects, representing 68%, said it was important. 18%, meaning 5 subjects, said it was very important, while 4 of them (14%) believed it to be moderately important. None of the subjects believed the method to be unimportant, from the perspective of motor skills.



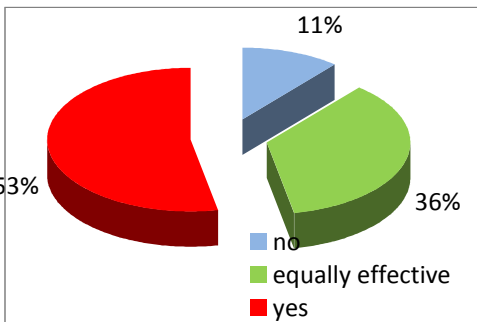
**Figure 5** Dynamics of the answers to question 5



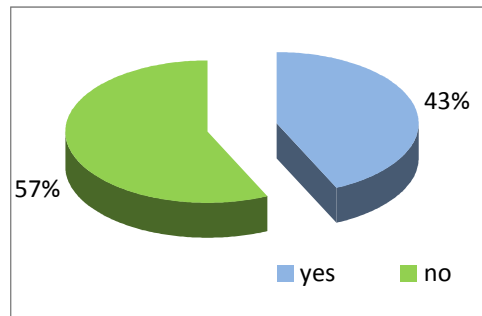
**Figure 6** Dynamics of the answers to question 6

Regarding the question "Do you think that the TENNIS 10s method is better than the classic one?" (figure 7), one can see that 15 of the 28 subjects, meaning 53%, think that the TENNIS 10s training method is more effective than the classic one. Other 10 subjects, meaning 36%, said that they believe the TENNIS 10s method to be equal in effectiveness to the classic method. Only 3 subjects believed the method to be ineffective.

Regarding the question "Have you organized TENNIS 10s tournaments? How many?" (figure 8), the subjects' answers show that 43% of them, meaning 12 subjects, have organized at least one TENNIS 10s tournament. The rest of 57%, 16 subjects, have never organized a TENNIS 10s tournament.



**Figure 7** Dynamics of the answers to question 7

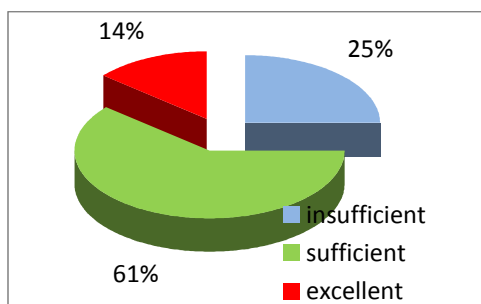


**Figure 8** Dynamics of the answers to question 8

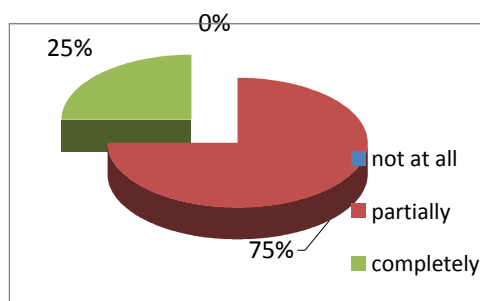
Regarding the question "How do you find the level of promotion and information from the RTF (the Romanian Tennis Federation) to the coaches in regards to the Tennis 10s method?" (figure 9), the majority of 61%, representing a number of 17 subjects, said it was sufficient. 4 subjects (14%) said that the level of promotion and information is excellent. On the other hand, 25%, representing the remaining 7 subjects, thought that the level of promotion and information is insufficient.

Regarding the question "Do you use the TENNIS 10s method in your training sessions?" (figure 10), one can see that only 25% of the subjects, meaning 7 subjects, use the TENNIS 10s method completely in their training sessions, while the rest of 21 subjects use it only partially. There was not one subject who did not

use this method at all during their training sessions.



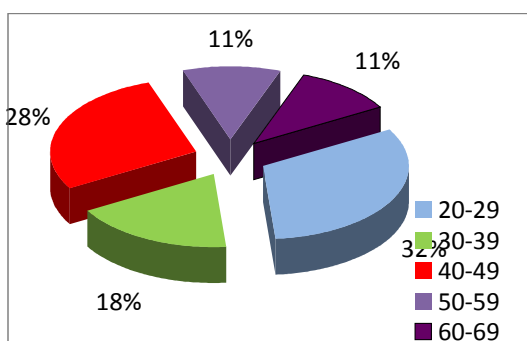
**Figure 9** Dynamics of the answers to question 9



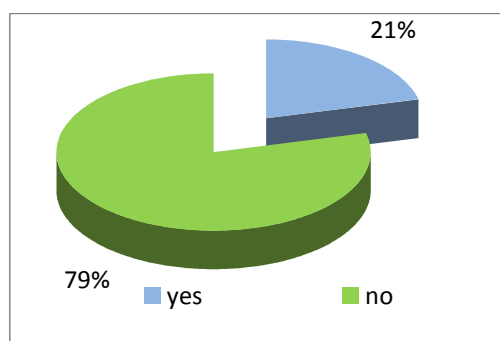
**Figure 10** Dynamics of the answers to question 10

Regarding the question "How old are you?" (figure 11), as one can see in the subjects' answers, the interviewed group is comprised in the 24 - 67 age category. Out of them, a number of 9 subjects were between 20 and 29 years old, representing 32%, 5 subjects were between 30 and 39, representing 18%, 8 subjects (28%) were between 40 and 49, 3 subjects (11%) were between 50 and 59, and the other 3 subjects were between 60 and 69 years old.

Regarding the question "Have you participated in Tennis 10s specializing courses?" (figure 12), only 6 subjects, representing 21% of the total subjects, have taken part in such courses, the rest of 22 subjects, meaning 79%, said that they have never participated in TENNIS 10s specializing courses.



**Figure 11** Dynamics of the answers to question 11



**Figure 12** Dynamics of the answers to question 12

#### 4. Conclusions:

At the end of the study, the following conclusions can be drawn:

- the hypothesis stating that the coaches' opinions regarding where tennis training is heading in regards to ages 7-10, and regarding the introduction of the Tennis 10s training strategy is different, was confirmed. This is proven by the following aspects highlighted by the answers given to the 12 questions;

- the RTF initiative to introduce the TENNIS 10s training method proved to be a necessity (61% of the subjects believing that the RTF initiative to introduce this

training strategy in Romania is very good) and a step forward in the evolution of modern tennis training, completing certain missing bits in regards to age appropriate means and materials, as well as making the sport more attractive to children;

- the TENNIS 10s training method can help coaches, providing effective programs that contribute to the development of the athletes' motor skills (53% of the subjects saying that the method is very important for the harmonious development of the children, and 68% saying that it is very important in developing the motor skills);

- the results of the questionnaire addressed to the coaches prove that the TENNIS 10s strategy is known and used during the training process by a large number of Romanian coaches (71% of the interviewees), but, nevertheless, there are some coaches who do not have enough information about this method, or they do not consider it to be effective;

- the coaches (53% of the interviewed subjects) believe that TENNIS 10s would be more effective than the classic training method;

the RTF must find more resources and ways to promote the TENNIS 10s strategy in the tennis clubs, as well as organize specialization courses in this sense, so that the method would be used by as many coaches as possible during the training process, the interview showing that only 6 specialists, representing 21% of the total subjects, have participated in such courses.

#### References:

1. BOMPA, T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*, Constanța: EX PONTO;
2. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, I. (2008). *Psihologia Sportului de Performanță*, Bucharest: FEST;
3. MOISE., D.G. (2002). *Teoria tenisului modern*, volume II, Bucharest: Printnet;
4. POP-MOLDOVAN, A., & MURARIU, D. (2013). Bucharest;
5. RAȚĂ, G., RAȚĂ, B. (2006). *Aptitudinile în activitatea motrică*, Bacău: Edusoft.

## STUDIU PRIVIND PERCEPEREA INSTRUIRII DE CĂTRE ANTRENORI ÎN JOCUL DE TENIS FOLOSIND STRATEGIA DE PREGĂTIRE TENIS 10

Ciuntea Mihai Lucian<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Universitatea "Vasile Alecsandri" Bacău, Mărășești, nr. 157, 60015, Romania*

**Cuvinte cheie:** *antrenament, tenis, copii, Tenis 10*

#### Rezumat:

Studiul de față este o fază preliminară în cadrul unei cercetări care a vizat elaborarea unor programe de antrenament folosind strategia de pregătire TENIS 10 a copiilor cu vârste cuprinse între 5 și 10 ani. Scopul acestui studiu a fost de cunoaștere a concepției antrenorilor privind introducerea strategiei de antrenament tenis 10, lucru realizat concret printr-un chestionar care a conținut 12 întrebări, aplicat pe 28 de antrenori din tenis. Ca obiective principale am urmărit determinarea nivelului de cunoștințe al antrenorilor cu privire la strategia de pregătire tenis 10 și identificarea modului în care antrenorii și-au însușit noua strategie de antrenament în abordarea

realizării performanțelor sportive. Rezultatele cercetării au subliniat nivelul de cunoaștere al antrenorilor și predispoziția lor pentru introducerea noului în pregătirea sportivilor, iar concluziile evidențiază aderarea la această strategie a majorității.

## 1. Introducere

Studiile, prezentate în literatura de specialitate, au arătat că „tenisul este unul dintre cele mai sănătoase sporturi pe care copiii le pot practica ..., este un sport dobândit pe viață care îți construiește încrederea în tine, te învață să fii disciplinat și să-i respecti pe ceilalți. Dar peste toate, oferă un mediu foarte bun în care copilul poate face mișcare sub o formă distractivă. Astăzi, mai mult ca oricând, din ce în ce mai mulți copii practică acest sport. Această metodă este destinată copiilor între 7 și 10 ani, fiind conceput special pentru nevoile și posibilitățile acestora. Totul pare atât de greu pentru un copil de 7 ani pe un teren de tenis cu dimensiuni normale, racheta este atât de lungă și de grea, mingea parcă „fuge” prea repede” (Pop Moldovan & Murariu, 2013, p. 7).

Strategia de pregătire tenis 10 determină o „progresie ce permite copiilor încă de la prima lecție să servească, să facă raliuri și să obțină puncte, tenisul devinind astfel mai atractiv și mai interesant. Cu fiecare antrenament parcurs, copiii mai urcă o treaptă și astfel totul devine mult mai plăcut și mai distractiv. Cheia acestui sistem constă în faptul că tenisul este un sport simplu și distractiv, iar cu cât un jucător capătă îndemânare și pricepere cu atât el va fi mai entuziasmat și dornic să continue” (Moise, 2002, p.36).

## 2. Material și metode

*Ipoteza* de la care am plecat în realizarea acestui studiu vizează faptul că opinia antrenorilor cu privire la direcția de dezvoltare a tenisului la vârsta 7-10 ani și introducerea strategiei de pregătire tenis 10 este diferită.

*Metodele* folosite în cercetare au fost: metoda studiului bibliografic, metoda anchetei, statistico-matematică, metoda grafică.

Ancheta s-a desfășurat pe bază de chestionar, care a fost aplicat online. Acesta a cuprins următoarele 12 întrebări:

1. Pe o scară de la 1 la 3, cum găsiți inițiativa FRT (Federația Română de tenis) de a introduce TENIS 10 în România?

- neinteresantă, fără aplicabilitate
- bună
- foarte bună

2. Cât de importantă considerați că este dezvoltarea armonioasă (la care contribuie TENIS 10) a oricărui copil, angajat sau nu pe drumul spre marea performanță?

- neimportant
- moderat important
- important
- foarte important

3. Care sunt motivele care v-au determinat să aplicați metoda de pregătire TENIS 10?

- materialele adecvate vârstei
- mijloacele adecvate vârstei



- nivel crescut de atractivitate pentru copii
- 4. Care pot fi motivele sau temerile care v-au împiedicat să încurajați participarea copiilor la antrenamentele metodei de pregătire TENIS 10?
  - nu am suficiente informații despre metoda tenis 10
  - nu o consider eficientă
  - prefer metoda clasică de antrenament
  - niciunul, folosesc deja metoda tenis 10
- 5. Cum apreciați inițiativa FRT de a organiza în 2013 campania "Născuți pentru tenis" și "Primii pași în tenis"?
  - neinteresantă, fără aplicabilitate
  - bună
  - foarte bună
- 6. Cât de importantă considerați metoda de pregătire TENIS 10 în dezvoltarea calităților motrice?
  - neimportant
  - moderat important
  - important
  - foarte important
- 7. Considerați că metoda de pregătire TENIS 10 în comparație cu cea clasică?
  - nu
  - este egală ca eficiență
  - da
- 8. Ați organizat turnee TENIS 10? Câte?
  - da/ - nu
- 9. Cum apreciați nivelul de promovare și informare de către FRT( Federația Română de tenis) în rândul antrenorilor cu privire la metoda tenis 10?
  - insuficient
  - suficient
  - excelent
- 10. Folosiți metoda de pregătire TENIS 10 în lecțiile de antrenament?
  - deloc
  - parțial
  - total
- 11. Ce vârstă aveți?
- 12. Ați participat la cursuri de perfecționare privind metoda tenis 10?
  - da/ - nu

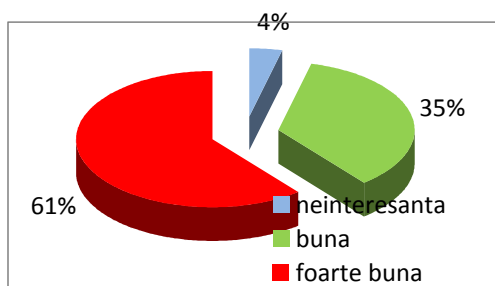
*Subiecții* cercetați au fost reprezentați de 28 de antrenori din tenis, în perioada 15 noiembrie 2013- 15 ianuarie 2014.

### **3. Rezultate și discuții**

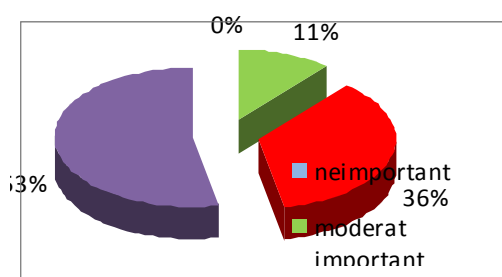
La întrebarea „cum găsiți inițiativa FRT (Federația Română de tenis de a introduce TENIS 10 în România?” (figura nr.1), marea majoritate a specialiștilor, adică 61% (17), consideră că inițiativa FRT de a introduce TENIS 10 în România este foarte bună, 10 dintre specialiști, adică 35% consideră că este bună și doar un

singur specialist a spus că este neinteresantă.

La întrebarea „cât de importantă considerați că este dezvoltarea armonioasă (la care contribuie TENIS 10) a oricărui copil, angajat sau nu pe drumul spre marea performanță?” (figura nr. 2), se observă că 15 din cei 28 de specialiști chestionați adică un procent majoritar de 53% au răspuns că este foarte importantă. Pe de altă parte, 36% (10) dintre specialiști au considerat acest aspect ca fiind important și doar 3 specialiști, ceea ce reprezintă un procent de 11% au considerat a fi moderat important. Nici un specialist nu a considerat dezvoltarea armonioasă ca fiind neimportant (figura nr. 2)

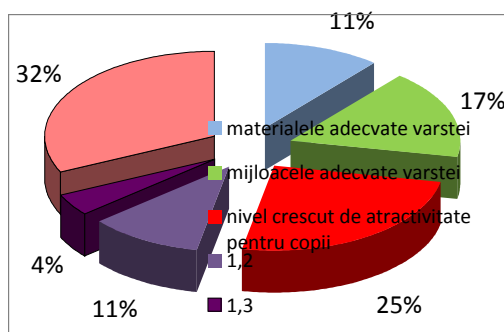


**Figura 1** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 1

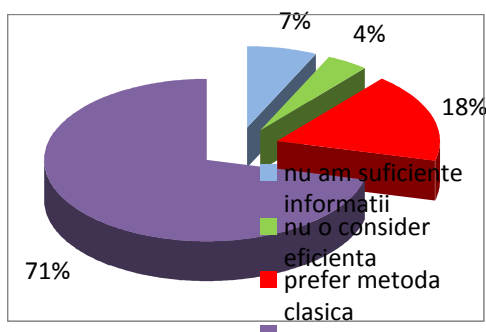


**Figura 2** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 2

La întrebarea „care pot fi motivele care v-au determinat să aplicați metoda de pregătire TENIS 10?” (figura nr. 3), din figura nr.3, se observă că specialiștii au ales pentru acest item fie o variantă de răspuns, fie două sau trei variante de răspuns, după cum urmează: 32% (9) din specialiști au considerat că atât materialele adecvate vârstei, mijloacele adecvate vârstei, cât și nivelul de atractivitate crescut pentru copii, sunt motive pentru aplicarea metodei de pregătire TENIS 10. 11% adică trei dintre specialiști au considerat că materialele și mijloacele adecvate vârstei sunt motivele determinante, 1 specialist a spus că materialele împreună cu nivelul crescut de atractivitate pentru copii ar putea fi motivele. Restul specialiștilor în număr de 15 au ales câte o singură variantă de răspuns, după cum urmează: 25% (7) dintre specialiști au considerat că atractivitatea crescută pentru copii ar putea fi motivul definitoriu, 17% (5) au răspuns cu a doua variantă, adică mijloacele adecvate vârstei și 11% (3) a făcut referire la materialele adecvate vârstei.



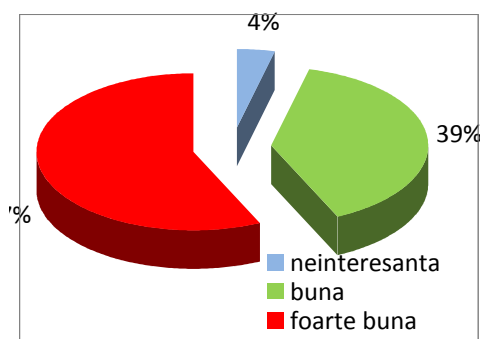
**Figura 3** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 3



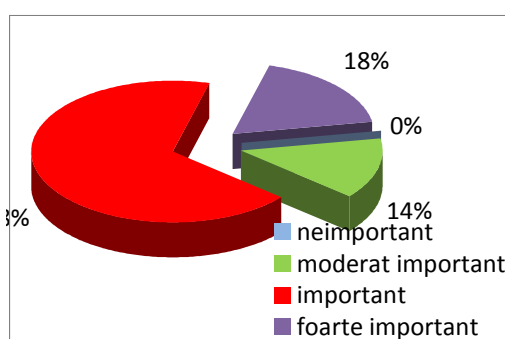
**Figura 4** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 4

La întrebarea „care sunt motivele care v-au împiedicat să încurajați participarea copiilor la antrenamentele metodei de pregătire TENIS 10?” (figura nr. 4), marea majoritate a specialiștilor și anume un procent covârșitor de 71% (20) au răspuns că deja folosesc metoda TENIS 10. 5 specialiști, ceea ce reprezintă un procent de 18% au răspuns că ei preferă metoda clasică de pregătire. De asemenea, au fost 2 specialiști care au răspuns că nu au suficiente informații despre metoda de pregătire TENIS 10 și un singur specialist a considerat că această metodă este inefficientă.

La întrebarea „cât de importantă considerați metoda de pregătire TENIS 10 în dezvoltarea calităților motrice?”, după cum reiese din figura nr.6, în ceea ce privește importanța metodei de pregătire TENIS 10 la dezvoltarea calităților motrice, 19 specialiști, ceea ce reprezintă un procent de 68% au răspuns că este importantă. 18%, adică 5 specialiști au răspuns că este foarte importantă, iar 4 dintre specialiști (14%) au considerat a fi moderat importantă. Nici un specialist nu a considerat că metoda este neimportantă din perspectiva dezvoltării calităților motrice.

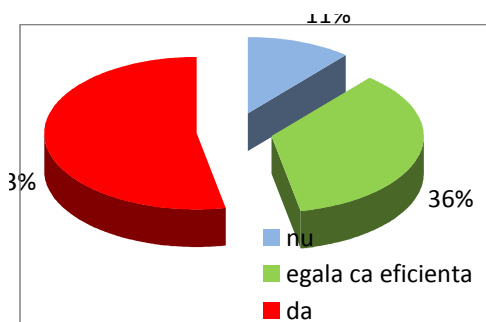


**Figura 5** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 5

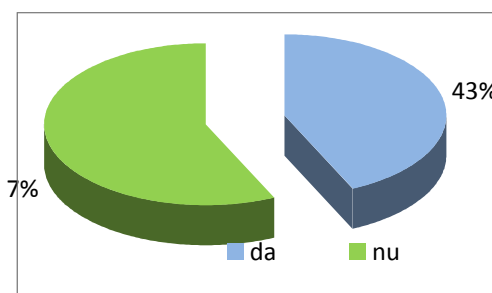


**Figura 6** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 6

La întrebarea „cum considerați că metoda de pregătire TENIS 10 în comparație cu cea clasică?” (figura nr. 7), se observă că 15 din cei 28 specialiști chestionați, adică un procent de 53% consideră că metoda de pregătire TENIS 10 este mai eficientă decât metoda clasică. Alți 10 specialiști, adică un procent de 36%, au spus că ei cred că metoda TENIS 10 este egală ca eficiență cu metoda clasică. Doar 3 specialiști au considerat metoda inefficientă.



**Figura 7** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 7

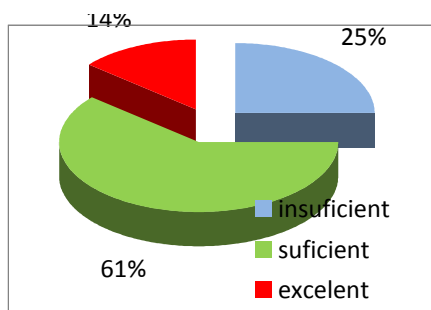


**Figura 8** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 8

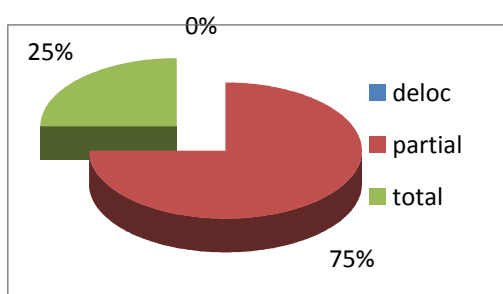
La întrebarea „ați organizat turnee TENIS 10? ” Câte? (figura nr. 8), din răspunsurile specialiștilor la această întrebare, reiese faptul că 43%, adică 12 specialiști au fost organizatorii unui turneu TENIS 10. Restul de 57% constând în 16 specialiști nu a organizat niciodată un turneu TENIS 10.

La întrebarea „cum apreciați nivelul de promovare și informare de către FRT (Federația Română de tenis) în rândul antrenorilor cu privire la metoda tenis? ” (figura nr. 9), majoritatea de 61% reprezentând un număr de 17 specialiști au răspuns că acesta este suficient. 4 specialiști (14%) au răspuns că nivelul de promovare și informare este excelent. Pe de altă parte 25%, procent reprezentativ pentru cei 7 specialiști rămași, au considerat că nivelul de informare și promovare este insuficient.

La întrebarea „folosiți metoda de pregătire TENIS 10 în lecțiile de antrenament? ” (figura nr. 10), se observă că doar 25% dintre cei chestionați, adică un număr de 7 specialiști, folosesc total metoda de pregătire TENIS 10 la antrenamente, restul de 21 specialiști folosind parțial metoda la antrenamente. Nu există nici un specialist care să nu fi folosit deloc metoda de pregătire la antrenamente.

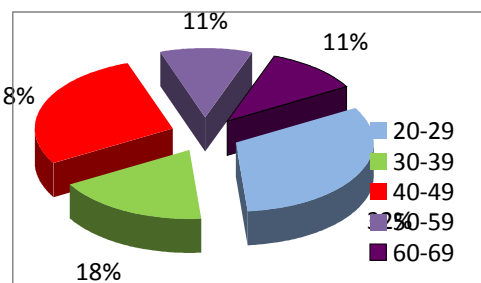


**Figura 9** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 9

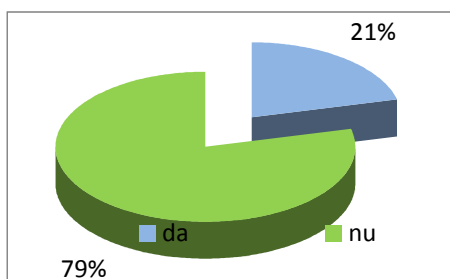


**Figura 10** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 10

La întrebarea „ce vârstă aveți? ” (figura nr.11), se observă din răspunsurile specialiștilor eșantionul chestionat este cuprins în intervalul de vârstă 24 – 67 ani. Dintre aceștia, un număr de 9 specialiști au vârste cuprinse între 20 și 29 ani, reprezentând un procent de 32%, 5 specialiști au vârste cuprinse între 30 și 39 ani, ceea ce reprezintă un procent de 18%, 8 specialiști (28%) au vârste cuprinse între 40 și 49 ani, 3 specialiști (11%) se situează în categoria de vârstă 50-59 ani și alți 3 specialiști au vârste cuprinse între 60 și 69 ani.



**Figura 11** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 11



**Figura 12** Dinamica răspunsurilor la întrebarea 12

La întrebarea,, ați participat la cursuri de perfecționare privind metoda tenis 10? ” (figura nr.12), doar 6 specialiști, reprezentând un procent de 21% din total au participat la astfel de cursuri, restul de 22 specialiști, adică 79% au spus că nu au participat niciodată la cursuri de perfecționare pentru metoda TENIS 10.

#### 4. Concluzii:

În urma acestui studiu am elaborat următoarele concluzii:

- ipoteza conform căreia d opinia antrenorilor cu privire la direcția de dezvoltare a tenisului la vârsta 7-10 ani și introducerea strategiei de pregătire tenis 10 este diferită s-a confirmat. Aceaste a reieșit din următoarele aspecte evidențiate de răspunsurile date la cele 12 întrebări:

- inițiativa FRF de a introduce metoda de pregătire TENIS 10 s-a dovedit a fi o necesitate (61% consideră că inițiativa FRT de a introduce TENIS 10 în România este foarte bună) și un pas înainte în evoluția antrenamentului modern în tenis și vine să completeze anumite lacune în ceea ce privește materialele, mijloacele adecvate vârstei, precum și oferă un plus de atractivitate pentru copii;

- metoda de pregătire TENIS 10 vine în sprijinul antrenorilor cu programe eficiente care contribuie la dezvoltarea calităților motrice a sportivilor (53% au răspuns că metoda este foarte importantă pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor, iar 68% au răspuns că este importantă în dezvoltarea calitatilor motrice);

- rezultatele chestionarului adresat specialiștilor demonstrează că strategia de pregătire TENIS 10 este cunoscută și folosită în procesul de antrenament de către o mare parte dintre antrenorii din țara noastră (71% dintre cei intervievați), dar cu toate acestea există antrenori care nu au informații suficiente despre această metodă de pregătire sau care nu o consideră a fi eficientă;

- antrenorii (53% din cei care au participat la interviu) cred TENIS 10 ar fi mai eficientă decât metoda clasică de antrenament;

- FRT trebuie să găsească mai multe resurse și modalități de promovare a strategiei TENIS 10 la nivelul cluburilor de tenis, precum și să organizeze cursuri de perfecționare în acest sens, astfel încât metoda să fie implementată de cât mai mulți antrenori în procesul de pregătire, în urma interviului reiesind ca doar 6 specialiști, reprezentând un procent de 21% din total au participat la astfel de cursuri.

#### Referințe bibliografice

1. BOMPA, T. (2003). *Totul despre pregătirea tinerilor campioni*, Constanța: EX PONTO;
2. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, I. (2008). *Psihologia Sportului de Performanță*, București: FEST;
3. MOISE., D.G. (2002). *Teoria tenisului modern*, volume II, București: Printnet;
4. POP-MOLDOVAN, A., & MURARIU, D. (2013). București;
5. RAȚĂ, G., RAȚĂ, B. (2006). *Aptitudinile în activitatea motrică*, Bacău: Edusoft.