

Dzienniczek młodego tenisisty

tenis
10



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Polski Związek Tenisowy, 2017 r.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Żadna część publikacji nie może być kopiowana czy przekazywana w jakiegokolwiek formie lub za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, płyt czy innych bez uprzedniej zgody.

*Wydawnictwo dofinansowano
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach Narodowego Programu
Upowszechniania Tenisa – „Tenis 10”.*



Polski Związek Tenisowy

adres: ul. Konduktorska 4 lok. 10
00-775 Warszawa

telefon: +48 22 122 12 04

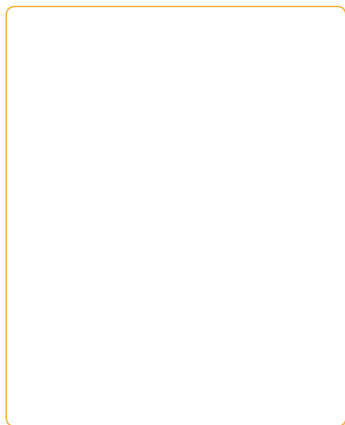
faks: +48 22 122 12 11

internet: www.pzt.pl
www.tenis10.pl

email: pzt@pzt.pl
tenis10@pzt.pl

autor: Magdalena Lelonek

projekt graficzny: Cezary Jasiński



Wklej swoje zdjęcie

O MNIE

Imię

Nazwisko

Wiek

Klub

Trener

Nr licencji
„Tenis 10”

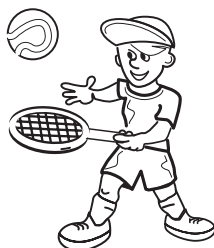
*Drodzy tenisiści.
Gratulujemy awansu na poziom
pomarańczowy. W Waszych rękach
jest już trzeci dzienniczek tenisowy.
Niech będzie pomocny Wam
w treningu tenisowym.
Zachęcajcie rodziców i trenerów
do pomocy w jego prowadzeniu.*

Autorzy



MOJE TRENINGI

*Pamiętaj o tym, że regularne
chodzenie na treningi
jest bardzo ważne.
Staraj się ćwiczyć na każdym treningu
najlepiej jak potrafisz.
Dzięki temu możesz zostać
lepszym tenisistą.*



Jeśli byłeś na treningu, napisz jego datę oraz czas trwania.

data		data		data		data		data	
czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania	
data		data		data		data		data	
czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania	
data		data		data		data		data	
czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania	
data		data		data		data		data	
czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania	
data		data		data		data		data	
czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania	
data		data		data		data		data	
czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania		czas trwania	

Jeśli czujesz, że zagrałeś dobry trening, postaw przy piłce +

Jeśli byłeś na treningu, napisz jego datę oraz czas trwania.

data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania

Jeśli czujesz, że zagrałeś dobry trening, postaw przy piłce +



Jeśli byłeś na treningu, napisz jego datę oraz czas trwania.

data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania
data	data	data	data	data
				
czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania	czas trwania

Jeśli czujesz, że zagrałeś dobry trening, postaw przy piłce +

MOJE TURNIEJE

[illegible]

Uzupełnij dane turnieju, w którym brałeś udział



Ustal z trenerem cele realizowane na wybranych turniejach lub treningach, następnie omów je z trenerem.

Lp	Turniej	Cel	Zrealizowano
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐
			 ☐

Jeśli zrealizowałeś założony cel, postaw znak  przy piłce



Ustal z trenerem i wypisz przynajmniej trzy sposoby pomocne w radzeniu sobie ze stresem turniejowym, a więc takie, dzięki którym możesz się rozluźnić jeśli denerwujesz się w trakcie turnieju:

1	
2	
3	
4	

PRZYGOTOWANIE TECHNICZNE

Celem etapu pomarańczowego jest kształtowanie „ostatecznej” techniki tenisowej. Porozmawiaj z trenerem jak powinny wyglądać prawidłowe uderzenia. Oglądnijcie wspólnie film przedstawiający grających zawodników, poproś trenera o nagranie Twojej gry, a następnie obejrzyjcie ten film wspólnie:

Jeśli trenowałeś dane uderzenie, wstaw  w odpowiednim miejscu:

	FORHEND	BEKHEND
po linii	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
po krosie	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
z rotacją awansującą	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
z rotacją wsteczną	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
inny (np. odwrotny kros)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Jeśli trenowałeś dane uderzenie, wstaw **X** w odpowiednim miejscu:

WOLEJ

.....	☐
.....	☐

SERWIS

na zewnątrz	☐
do środka	☐
na ciało	☐
inne	☐

RETURN

☐

INNE UDERZENIA (np. drive wolej, wysoki wolej, smecz itp.)

.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐

PRZYGOTOWANIE TAKTYCZNE

Zawodnik na poziomie pomarańczowym ma za zadanie trenować grę we wszystkich 5 sytuacjach meczowych.

Jeśli trenowałeś dane umiejętności, wstaw  w odpowiednim miejscu.

SERWOWANIE

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

RETURNOWANIE

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

GRA
Z GŁĘBI KORTU

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBRONA
PRZED ATAKIEM

(przeciwnik przy siatce)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ATAKOWANIE
(gra przy siatce)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Celem etapu pomarańczowego jest poznanie podstaw gry podwójnej.

Jeśli brałeś udział w treningu gry podwójnej, postaw w odpowiednim miejscu  :

TRENING
GRY PODWÓJNEJ

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SPRAWNOŚĆ MOTORYCZNA

Każdy tenisista musi być sprawny. Oznacza to, że będzie mógł szybciej dobiegać do piłek, mocniej je uderzać, trafiać do celu, zajmować pozycję do ataku, skutecznie bronić się itp. no i oczywiście wygrywać mecze tenisowe.

Za każdym razem jeśli wykonywałeś wskazane ćwiczenia, postaw :

Ćwiczenia kształtujące szybkość	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rzuty do celu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rzuty na odległość	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bieg długi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tory przeszkód kształtujące koordynację	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia łączące zadanie sprawnościowe z uderzeniem piłki tenisowej	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia zwinności i pracy nóg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia równoważne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia ręką niegrającą	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ćwiczenia rozciągające	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ZADANIA TWOJEGO TRENERA

.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐
.....	☐

JUŻ WIEM

Jeśli zgadzasz się z poniższym zadaniem postaw  obok niego.

Wiem, jak liczyć punkty w tenisie

☐

Wiem, na czym polega system rozgrywek w grupach

☐

Wiem, na czym polega system rozgrywek mieszany

☐

Wiem, co to jest ATP

☐

Wiem, co to jest WTA

☐

Wiem, co to jest Davis Cup

☐

Wiem, co to jest Fed Cup

☐

Potrafię podać miejsce rozgrywania wszystkich turniejów wielkoszlemowych

☐

SPRAWDZIANY TRENERA

Niech Twój trener regularnie poddaje Cię sprawdzianom sprawności motorycznej oraz umiejętności tenisowych. Wpisuj do kolejnych rubryk swoje wyniki i obserwuj jakie robisz postępy. Powodzenia!!!

Nazwa sprawdzianu	Próba				
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

Wpisz wyniki i porównaj je ze sobą

MEDALE TENISOWE DLA POZIOMU POMARAŃCZOWEGO

*Jeżeli zdobyłeś medal
brązowy / srebrny / złoty,
pokoloruj go w odpowiednim kolorze.*



MEDAL	ORGANIZACJA / WYKONANIE
 BRĄZOWY kort $\pm 12 \times 6$ m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (z góry) – 3 podejścia, średnio 8 przebić. ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie). ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu w pole serwisowe kortu. ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!).
 SREBRNY kort $\pm 16 \times 6,5$ m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, średnio 7 przebić, należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu. ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie). ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo. ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!).
 ZŁOTY kort $\pm 18 \times 6,5$ m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, 8 przebić, należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu. ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie). ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo. ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 7 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!).

GRATULUJEMY !!!

ŻYCZYMY CI
POWODZENIA
NA NASTĘPNYM
POZIOMIE
TENISOWYM
– ZIELONYM...





www.tenis10.pl



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

