

Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10

Poradnik dla instruktorów i trenerów



Piotr Unierzyski, Magdalena Lelonek, Jacek Multan, Krzysztof Walter „Mazzi”, Karolina Wałęsa, Wojciech Andrzejewski



STRATEGICZNY
SPONSOR



POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

ul. Konduktorska 4 lok. 10
00-775 Warszawa
tel. (48) 22 122 12 00, 122 12 01
fax. (48) 22 122 12 11
e-mail: pzt@pzt.pl
www.pzt.pl

www.tenis10.pl

Polski Związek Tenisowy, 2022

Wszelkie 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.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach Narodowego Programu
Upowszechnienia Tenisa.

Wydanie opracowane przez zespół ekspertów
Polskiego Związku Tenisowego.

Zdjęcia:

Adam Nurkiewicz, Piotr Unierzycki,
PZT, Kinder Joy of moving

Przygotowanie graficzne:

Cezary Jasiński | www.icezar.com.pl



Rakiety
ORLENU



NARODOWY PROGRAM UPOWSZECHNIANIA TENISA
– RAKIETY ORLENU

Sponsorem Tytułarnym Programu jest ORLEN

Spis treści

PROGRAM TENIS 10	5
„Tenis 10s” na świecie	5
Zalety nowego systemu	6
Klasyczny wariant programu wg ITF	7
Przykłady w innych krajach	8
Programu „Tenis 10” w Polsce	9
Główne założenia programu „Tenis 10”	10
Dlaczego należy stosować wolniejsze, niższej odbijające się piłki?	11
Dlaczego dzieci powinny grać na mniejszych kortach?	14
Różne sposoby wyznaczania kortów	20
Dlaczego należy stosować mniejsze rakietki?	25
Pomoce dydaktyczne	27
METODYKA NAUCZANIA	29
Cechy charakterystyczne współczesnych metod nauczania tenisa	29
Uczymy nowoczesnie czy jeszcze błędnie?	29
Nowoczesne, zintegrowane podejście do nauczania techniki tenisowej. Technika dla początkujących, jej analiza i doskonalenie	38
Koordynacja ruchowa jako baza dla techniki tenisowej	44
Istota podziału szkolenia w ramach programu Tenis 10 na poziomy	49
Aspekty rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat	51
Współzawodnictwo i trening tenisowy a specyfika rozwojowa dzieci	58
Współzawodnictwo i trening tenisowy a płeć dziecka	59
Wskazówki służące organizacji skutecznych i bezpiecznych treningów grupowych z dziećmi	60
Demonstrowanie uderzeń	64
Nagrywanie piłek	64
Fabularyzacja i grywalizacja	66
Dobry trener/instruktor/animatore tenisa czyli jaki?	66
PROGRAM METODYCZNY „PIERWSZY KROK”	71
Charakterystyka programu	71
Zabawy i ćwiczenia kształtujące czucie piłki	74
Ćwiczenia oswajające z piłką i raketą	75
METODYKA NAUCZANIA NA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMACH	78
Poziom NIEBIESKI	78
Przygotowanie MENTALNE	78
Przygotowanie TAKTYCZNE	79
Przygotowanie TECHNICZNE	80
Przygotowanie SPRAWNOŚCIOWE	81
Organizacja lekcji	83

Poziom CZERWONY	84
Przygotowanie MENTALNE.....	84
Przygotowanie TAKTYCZNE.....	85
Przygotowanie TECHNICZNE.....	86
Przygotowanie SPRAWNOŚCIOWE	90
Organizacja lekcji.....	90
Poziom POMARAŃCZOWY i ZIELONY	91
Przygotowanie MENTALNE.....	92
Przygotowanie TAKTYCZNE.....	94
Przygotowanie TECHNICZNE	97
Przygotowanie SPRAWNOŚCIOWE	105
Organizacja lekcji.....	107
PLANOWANIE	109
WSPÓŁZAWODNICTWO TENISOWE DZIECI DO LAT 10	112
Poznanwanie tenisa	115
Podstawowe zasady gry	115
Przepisy gry dla najmłodszych (poziom niebieski i czerwony)	115
Zrozumienie idei współzawodnictwa	118
Podstawy rywalizacji	119
Etapy, formy i nauka współzawodnictwa	120
Organizacja zawodów	122
Rodzaje zawodów	122
Uwagi dotyczące organizacji zawodów	123
Kodeks postępowania zawodnika Tenis 10.....	127
Kodeks postępowania rodzica Tenis 10.....	127
PRZECHODZENIE Z POZIOMU NA POZIOM.....	128
Rekomendacje ITF – kompetencje	128
Sprawności tenisowe	130
ATLAS GIER I ZABAW RUCHOWYCH W ZINTEGROWANYM TRENINGU TENISOWYM	133
Poziom NIEBIESKI.....	133
Poziom CZERWONY	141
Poziom POMARAŃCZOWY	150
Poziom ZIELONY	162
Literatura	176

**TYLE SMAKU
W KAŻDYM ŁYKU**



ORLEN



**WSZYSTKIE SMAKI
ORZEŻWIENIA**

PROGRAM Tenis 10

„Tennis 10s” na świecie

W 2009 roku eksperci ITF wyodrębnili z istniejącego wcześniej programu „Play and Stay” fragmenty poświęcone dzieciom do dziesiątego roku życia, stawiającym pierwsze kroki w tenisie.



Tak powstał program **Tennis10s**. Jego misją jest:

- przyciągnięcie do tenisa jak największej liczby dzieci,
- ułatwienie dzieciom szybkiego i przyjemnego opanowania podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych poprzez dostosowanie gry do ich możliwości psychofizycznych (lekkie, wolniejsze piłki, lżejsze, krótkie rakietki, niższe siatki, mniejsze korty).



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Zalety nowego systemu

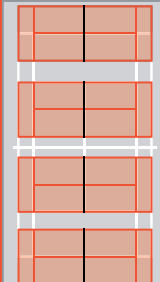
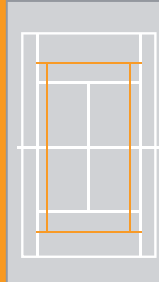
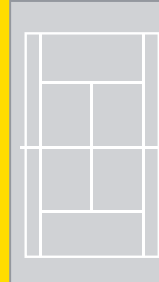
- Dzięki zastosowaniu nowoczesnej metodyki oraz zmodyfikowanego sprzętu (kort, rakiety oraz piłki) który, jest dostosowany do możliwości fizycznych dzieci, ich umiejętności oraz wieku, uczący się mają możliwość grania od pierwszego treningu (tj. utrzymania wymiany piłek). Dzieci chcą przede wszystkim grać (nawet na punkty) i bawić się, a nie wykonywać „nudne” ćwiczenia.
- Grając, dzieci od początku mają poczucie sukcesu. Czują się pewniej na korcie (ponieważ im „wychodzi”), a to zwiększa ich motywację i przyspiesza proces uczenia się.
- Gra z niewielkiej odległości (która jest stopniowo zwiększana w miarę dokonywanych postępów) z zastosowaniem lżejszego sprzętu sprawia, że u ćwiczących nie powstają lub szybko zanikają nadmierne napięcia mięśniowe, co z kolei sprawia, że gracz uczy się od początku poprawnej techniki.
- Dzięki grze rozwijana jest nie tylko technika, ale także koordynacja ruchowa, umiejętności taktyczne i mentalne.
- Stosowanie prezentowanego systemu wspiera rozwój tenisa zarówno na poziomie krajowym, jak i klubowym, ponieważ:
 - jest atrakcyjny i tani (pozwala obniżyć koszty uczestnictwa, dzięki treningom grupowym), a przez to „dostarcza” nowych zawodników;
 - pomaga organizować atrakcyjne turnieje dla wszystkich uczestników zajęć.



NOTATKI

Klasyczny wariant programu wg ITF składa się z trzech etapów:



STAGE	AGE	BALL	COURT	RACKET *(Dependent on the size of the player)	SCORING OPTIONS	STAGE DESCRIPTION
	5-8 years	 75% slower than a yellow ball	 10.97-12.80m x 4.27-6.10m	Up to 23" (43-58cm)*	1 x tiebreak to 7 or 10 Best of 3 tiebreaks to 7 Timed Matches	At Red, slower balls, smaller courts and shorter rackets, enable players to play the game from the first lesson. Players start to play fun, team-based matches, and develop good technique and use realistic tactics.
	8-10 years	 50% slower than a yellow ball	 17.68 - 18.29m x 6.10-8.23m	23-25" (58-63cm)*	Best of 3 tiebreaks to 7 1 x short set to 4	Players move to a larger court, relevant to their size. The ball is slightly faster, but continues to provide an optimal striking zone and the ability to implement advanced tactics. Matches are longer than at Red, and children play both 'team' and 'individual' events.
	9-10 years	 25% slower than a yellow ball	 Full Size Court	25-26" (63-66cm)*	1 x short set to 4 Best of 3 short sets to 4 (3rd set as match tiebreak)	The ball is faster than at Orange, but still slower and lower bouncing than the yellow ball, helping players to continue to develop good technique and to implement advanced tactics. Matches are slightly longer than at Orange, and both 'team' and 'individual' events are played.
	11 years and over	 Yellow Ball	 Full Size Court	26-29" (66-73.7cm)*	Any scoring system within the Rules of Tennis	Once players have progressed through the Red, Orange and Green stages, they will usually be ready to train and compete with a yellow ball on the full court.
The International Tennis Federation recommend that all 10 and under competition and training, should be organised using slower Red , Orange or Green balls on the appropriate sized court, with the appropriate sized racket. Players who begin tennis later (e.g. 9 years or above) are still recommended to begin training and competing at Red , before progressing to Orange and then Green .						

NOTATKI

Przykłady w innych krajach

System nauczania tenisa zgodnie z formułą „Tennis 10s” jest coraz bardziej popularny zarówno w Europie, jak i na innych kontynentach. Niemniej jednak w każdym kraju istnieją specyficzne warunki nauczania i uprawiania tenisa. Inna jest struktura organizacyjna, poziom tenisa, różne są warunki finansowe, poziom wyszkolenia instruktorów i trenerów oraz baza sportowa. W związku z tym trudno jest ujednolicić zasady efektywnego wprowadzania omawianego programu. Warto zauważyć, że podstawą metodyki nauczania początkowego jest Mini Tennis.

I tak w Belgii program funkcjonuje pod nazwą **Kids Tennis**. Jest skierowany do dzieci w wieku od 3 do 12 lat. Wyróżnia się w nim aż 5 poziomów: biały – 3-5 lat, niebieski – 5-7 lat, czerwony – 7-9 lat, pomarańczowy – 9-10 lat i ostatni, zielony – 10-12 lat. Współzawodnictwo jest rozwijane podczas turniejów Kids Tennis, przy czym dzieci w wieku lat 9 i poniżej muszą grać piłkami wolniejszymi, tzn. czerwoną, pomarańczową lub zieloną. Dzieci w wieku 8 lat i poniżej nie mogą rozgrywać turniejów na pełnowymiarowym korcie.

Natomiast w Kanadzie program nosi nazwę **Progressive Tennis** i jest adresowany do dzieci w wieku od 5 do 9 lat. Wyróżnia się tam trzy poziomy: I – tenis na połowie kortu – 5-7 lat, II – tenis na 3/4 kortu – 7-9 lat, III – tenis na pełnowymiarowym korcie – 9-10 lat.

W Wielkiej Brytanii program nazywa się po prostu **Play Mini Tennis** i składa się z czterech etapów: czerwony – 8 lat i mniej, pomarańczowy – 8-9 lat, zielony – 10 lat i żółty – 11 lat i więcej.



W BELGII PROGRAM KIDS TENNIS
JEST SKIEROWANY DO DZIECI
OD TRZECIEGO ROKU ŻYCIA

NOTATKI

Program „TENIS'10” w Polsce

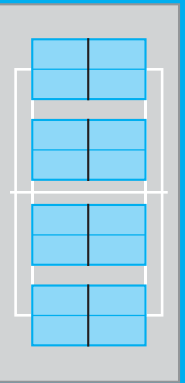
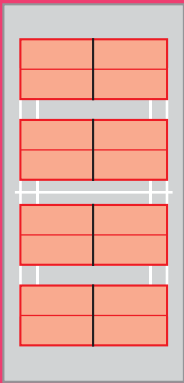
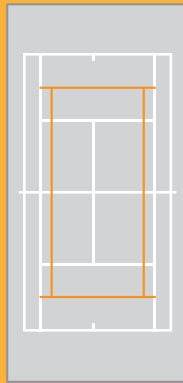
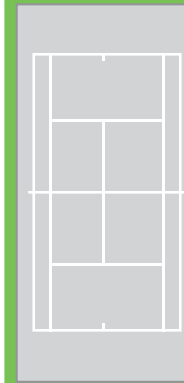
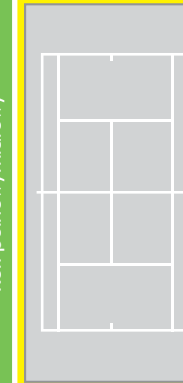
W Polsce program został zainaugurowany w 2010 roku i rozwija się bardzo konsekwentnie. Dziś mamy rok 2020. Polski Związek Tenisowy opracował konkretny plan działań związany z rozwijaniem i doskonaleniem programu „Tenis 10” w Polsce, którego pierwsze działania i efekty były widoczne już w 2017 roku.



Aktualnie główne cele programu „Tenis10” w PZT to:

- ❶ zachęcenie jak największej liczby dzieci do tenisa i systematycznego jego uprawiania;
- ❷ ujednolicenie i zmodernizowanie systemu szkolenia w kategoriach do lat 10 przy jednoczesnym wprowadzeniu podziału na szkolenie typowo rekreacyjne oraz idące w stronę sportu wyczynowego;
- ❸ uporządkowanie, uproszczenie i ujednolicenie systemu rozgrywek „Tenis 10” ze szczególnym uwzględnieniem wprowadzenia kalendarza rozgrywek dla wszystkich związków wojewódzkich;
- ❹ utrzymanie profesjonalnego wymiaru systemu szkolenia do lat 10 i połączenie go z następnymi kategoriami wiekowymi wg polskiego systemu szkolenia wyczynowego, tj. z U11 i U12.
- ❺ utrzymanie systemu bezpłatnego licencjonowania wszystkich dzieci w kat. do lat 10, w celu przyzwyczajania ich do członkostwa w programach tenisowych;
- ❻ podjęcie działań zmierzających do szerszego wprowadzenia tenisa do szkół, między innymi jako dyscypliny wczesnoszkolnej, jako atrakcyjnej formy zajęć WF oraz opracowanie stosownego programu szkolenia;
- ❼ zmodernizowanie i adaptacja rozgrywek „Talentjada” do wymogów nowoczesnego szkolenia i rywalizowania;
- ❽ poszerzenie wiedzy rodziców dzieci uczęszczających na tenis w zakresie ich możliwości psychofizycznych względem poszczególnych etapów programu;
- ❾ budowanie pozytywnych relacji z rodzicami jako najważniejszymi partnerami w rozwijaniu umiejętności młodego zawodnika i współautorami powodzenia programu „Tenis 10”;
- ❿ przestrzeganie kodeksu etycznego zawodu „Trenera” wsparte propagowaniem dobrych praktyk i wymianą doświadczeń trenerów/instruktorów na warsztatach zawodowych.

NOTATKI

POZIOM	WIEK	PIŁKI	KORT	RAKIETY*	WSPÓŁZAWODNICZTWO**	CHARAKTERYSTYKA
	do ok. 5-6 lat (początek treningów)	 piłka z gąbki	 ok. 8-9 m x 4-6 m	17 - 21" (43-48 cm)	1 tie-break (do 7), wyłącznie w grupach.	Rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej poprzez gry i zabawy. Oswajanie ze sprzętem, piłką i rakietą. Nauka podstawowych umiejętności taktycznych (utrzymanie piłki w korcie) oraz technicznych (tzw. czucie piłki oraz trafianie piłki przed sobą).
	do 7-8 lat	 75% wolniejsza od piłki żółtej (stage 3)	 ok. 10,97-12,8 m x 4,27-6,1 m	do 23" (do 58 cm)	1 super tie-break lub 2 krótki tie-break. Wyłącznie w grupach.	Dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności: taktycznych „gonienie” przeciwnika, oraz technicznych (prawidłowe chwytaki oraz początki przyszłych „pełnych” uderzeń).
	do 9 lat	 50% wolniejsza od piłki żółtej (stage 2)	 ok. 18 m x 6,5-8,23 m	23 - 25" (58-63 cm)	1 set do 4 gemów. 3/3 tie-break. W grupach lub system mieszany.	Kontynuacja rozwoju sprawności ogólnej, zwłaszcza szybkości i zwinności. Młodzi tenisисти stosują różnorodne sposoby rozegrania akcji we wszystkich 5 sytuacjach meczowych *** a ich gra już przypomina „dorosły” tenis.
	do 10 lat	 25% wolniejsza od piłki żółtej (stage 1)	 Kort pełnowymiarowy	25 - 26" (63-66 cm)	2 krótkie sety (do 4 gemów), punktacja „No ad”. Super tie-break zamiast 3-ego seta. System w grupach mieszany ew. „drabinka” (ole o miejscu).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej i podstawowych umiejętności technicznych; uwalnianie prawidłowej techniki, praca nad barażem zaawansowanymi uderzeniami oraz wszechstronnym stylem gry. Zawodnicy potrafią zastosować wszystkie podstawowe rozwiązania taktyczne**** w poszczególnych sytuacjach meczowych.
	powyżej 10 lat	 piłka żółta	 Kort pełnowymiarowy	od 26" (od 66 cm)	2 sety do 6 (no ad, tie-break 5/5), 3 set – super tie-break.	Po przejściu wcześniejszych poziomów zawodnik jest gotowy do treningu i rywalizacji żółtą piłką na kortach o pełnych wymiarach.

* Generalne zalecenie: głowa rakietki trzymanej w dłoni powinna być oddalona od ziemi o ok. 5 cm.

** Generalne zalecenie: wszyscy uczestnicy kazanych zawodów powinni rozegrać tę samą liczbę spotkań, możliwe na swoim poziomie.

*** Sytuacje meczowe: serwis, return, atak z dośrodkiem do siatki, obrona gdy przeciwnik atakuje z dośrodkiem do siatki, obaj zawodnicy grają z głębi kortu, z linii końcowej.

**** Rozwiązania taktyczne: utrzymanie piłki w grze, zmuszanie przeciwnika do biegnięcia, wykorzystanie swoich silnych stron, tuszowanie słabych, zmuszanie przeciwnika do błędów poprzez wykorzystanie jego słabszych stron.

NOTATKI

Dlaczego należy stosować wolniejsze, niż odbijające się piłki?

Optymalny zakres trafiania piłki przy uderzeniach po koźle, znajduje się pomiędzy talią a ramionami. Piłki „żółte” (normalne) odbijane są przez małych graczy, znacznie wyżej, powyżej głowy. Jednocześnie, ponieważ są dość **twarde i ciężkie**, nadlatują stosunkowo **szybko**. Utrudnia to, a często nawet uniemożliwia prowadzenie skutecznej wymiany. Jednocześnie uczeń „sięgając” do uciekającej piłki zmuszony jest trzymać raketę ekstremalnym chwytem, np. tzw. „western”, który nie jest korzystny z punktu widzenia prawidłowej „dorosłej” techniki, lub cofać się daleko za linię końcową, co także nie jest korzystne z punktu widzenia taktycznego. Wszystko to sprawia, że gra z partnerem jest trudna, a gra w tenisa polega bardziej na zbieraniu piłek niż prowadzeniu wymiany. Tym samym staje się mało atrakcyjna.



ODPOWIEDNIO DOBRANE PIŁKI NIE SPRAWIAJĄ TRUDNOŚCI PRZY ODBICIU MAŁYM GRACZOM

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

WIEK	ŚREDNI WZROST (cm)	
	chłopcy	dziewczęta
7 lat	124,6	123,0
8 lat	130,5	129,4
9 lat	136,3	135,2
10 lat	141,5	140,8

Źródło: Polish 2010 growth references for school-aged children and adolescents European Journal of Pediatrics, May 2011, Volume 170, Issue 5, pp 599–609

RODZAJ PIŁKI	WYGLĄD	WYSOKOŚĆ ODBICIA PIŁKI
Piłka czerwona		85 - 105 cm
Piłka pomarańczowa		105 - 120 cm
Piłka zielona		120 - 135 cm
Piłka żółta (normalna)		135 - 147 cm

Źródło: www.playandstay.com/tennis10s/about-tennis10s/about-slower-balls.aspx

NA RYSUNKU PRZEDSTAWIONO WYSOKOŚĆ ODBICIA POSZCZEGÓLNYCH RODZAJÓW PIŁEK
(DZIECKO MA OK. 120 CM WZROSTU)



NOTATKI

Charakterystyka piłek do tenisa wg specyfikacji ITF

RODZAJ PIŁKI	WIELKOŚĆ	MASA	ODSKOK	WYGLĄD	OPIS
Piłki gąbczaste	8,00-9,00 cm	33,00-43,00 g	ok. 85- 105 cm		ok. 75% wolniejsze niż zwykłe. Najlepsze piłki dla początkujących dzieci, miękkie, nisko odbijające się, łatwiejsze do kontroli niż piłki z filcu. Ważne by były zatwierdzone przez ITF – niektóre (Moulded foam) są zbyt ciężkie i zbyt wysoko odbijają się. Zalecamy stosowanie piłek o konstrukcji (Cut foam).
Piłki czerwone (Stage 3)	7,00-8,00 cm	36,00-46,90 g	85- 105 cm		Podobna charakterystyka do piłek z gąbki, nieco szybsze od nich. Większe od piłek zwykłych (żółtych) oraz od stage 2 i 1, wytworzone są z filcu. Lepiej niż gąbczaste spisuują się na kortach otwartych (wiatr).
Piłki pomarańczowe (Stage 2)	6,00-6,86 cm	36,00-46,90 g	105-120 cm		50% wolniejsze niż zwykłe, ale wyglądają bardzo podobnie do zwykłych, stąd nadają się nie tylko dla dzieci, ale także dla początkujących dorosłych grających na czerwonym lub pomarańczowym korcie.
Piłki zielone (Stage 1)	6,30-6,86 cm	47,00-51,50 g	120-135 cm		25% wolniejsze i niżej odbijające się niż zwykłe, ale doskonale nadające się do gry na zwykłym korcie, także dla dorosłych.
Piłki żółte (zwykłe)	6,54-6,86 cm	56,00-59,40 g	135-147 cm		

Więcej informacji dotyczących piłek aprobowanych przez ITF można uzyskać na www.playandstay.com/tennis10s/about-slower-balls.aspx

NOTATKI

Na podstawie rycin oraz danych zamieszczonych w tabelach łatwo uzasadnić, dlaczego konstrukcję piłek dostosowano do możliwości fizycznych dzieci. Po ich masowym wprowadzeniu oraz zakazie stosowania twardych piłek (od 2012 roku) w zawodach do 10 lat, zmniejszyło się ryzyko używania nieprawidłowych chwytów (westernowy do forhendu lub forhendowy do bekhendu).

Takie piłki, bardziej miękkie i lżejsze, lecą wolniej i odbijają się niżej, co sprawia, że ułatwiają prowadzenie wymiany od początku „przygody z tenisem”. Ponadto pomagają w opanowaniu prawidłowych chwytów już na początkowych etapach szkolenia – a przecież lepiej jest zapobiegać niż później dokonywać żmudnych i nudnych korekt technicznych.

PIĘCIOLATKA GRAJĄCA
W MINI TENISA



Zaletą miękkich piłek jest także to, że ich trwałość jest znacznie większa niż tradycyjnych. Z punktu widzenia praktyki treningowej ważne jest także to, że dzięki stosowaniu nowoczesnych metod szkolenia, opartych na graniu, trenerzy nie potrzebują już kupować setek piłek „do wiadra”, ponieważ do gry wystarcza kilka na każdego uczestnika zajęć.

Dlaczego dzieci powinny grać na mniejszych kortach?

Wyobraźmy sobie dorosłego człowieka grającego w tenisa na boisku do piłki nożnej. Wydaje się być równie zagubiony, jak przedszkolak na korcie tenisowym. Piłka odbija się zwykle za daleko od niego i za wysoko, stąd trudno mu przebić ją na drugą stronę siatki. Istnieje obawa, że gra stanie się zbyt trudna, a maluch szybko zniechęci się i nie będzie kontynuował treningów. Dlatego naturalne stało się pomniejszenie boiska i dostosowanie go do możliwości małych zawodników. Podobnie zresztą postępuje się w życiu (któż by kazał pierwszoklasiście chodzić w ubraniach rodziców) oraz w wielu innych dyscyplinach sportu (czy dzieci samodzielnie sterują pełnomorskim jachtem czy samochodem wyścigowym?).

NOTATKI

DZIECI
W ŁÓDKACH
KLASY OPTYMIST



Najlepsi kierowcy Formuły 1
też zaczęli w wyścigach gokartów

Dzieci poniżej 8 roku życia nie mają żadnej możliwości aby „pokryć” pełnowymiarowy kort. Gra na takim korcie oznacza, że wymiany są krótsze, jakakolwiek myśl taktyczna nierealna (gra lobami, obydwoj grający ustawieni w korcie, zbyt wiele miejsca do zagrania piłki). Trudne do wytrenowania są także różne sposoby poruszania się po korcie, ponieważ dziecko musi zrobić więcej kroków, aby dobiec do piłki. Prawie zupełnie niemożliwe jest kształtowanie naturalnego „pędu” do siatki i kończenie akcji wolejem. Dziecko potrzebuje więcej czasu na dobiegnięcie do siatki, ponadto może być łatwo minięte lub przelobowane.

NOTATKI

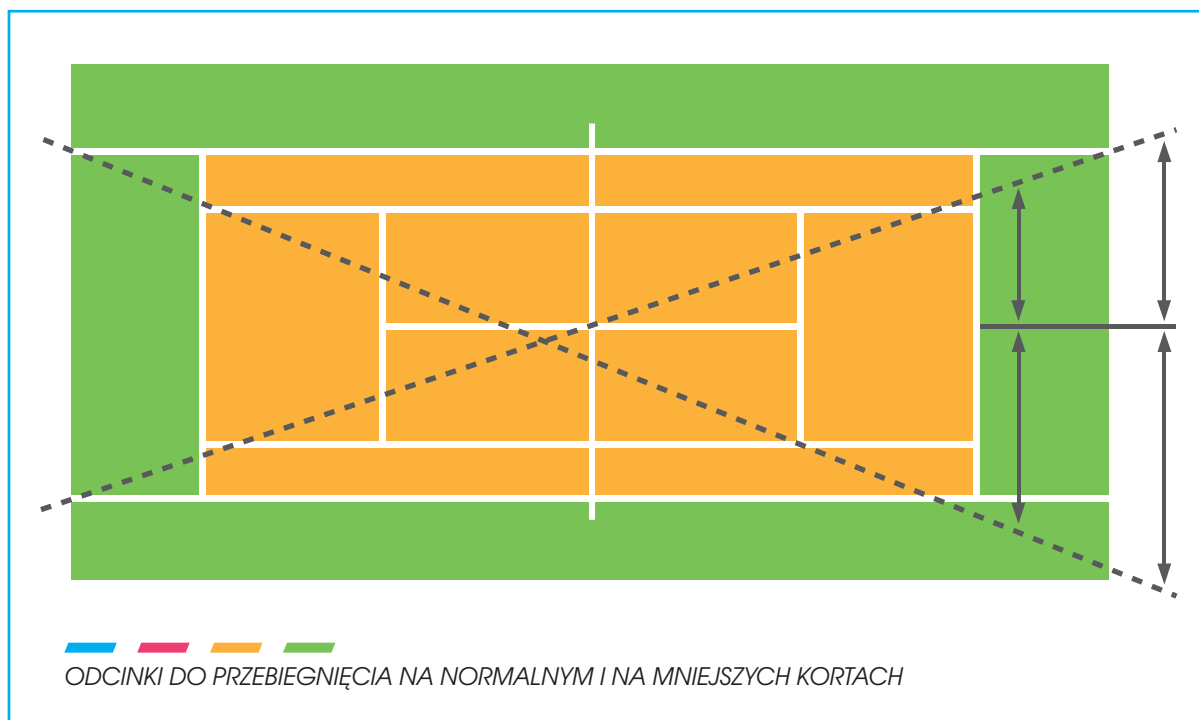


Tabela 3. Długości oraz szerokości boisk (przeznaczonych do współzawodnictwa) na poszczególnych poziomach w porównaniu % do tradycyjnego kortu.

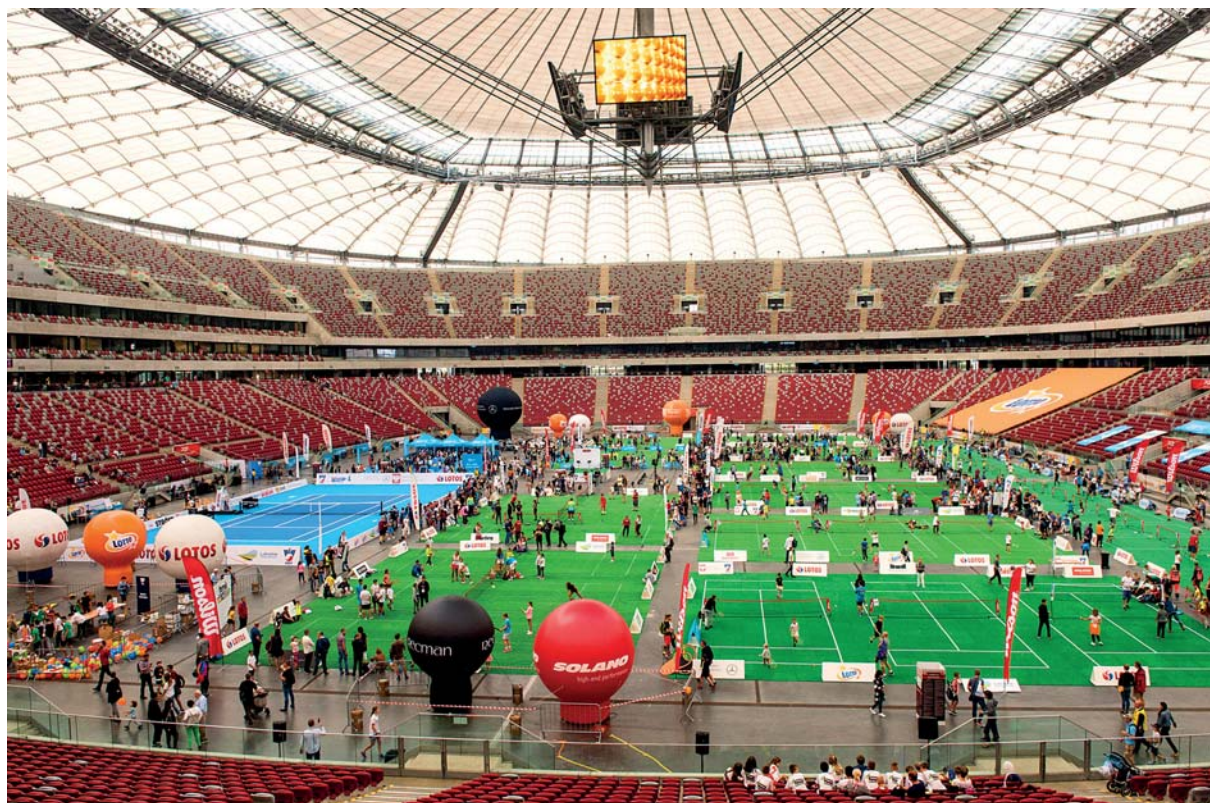
Kort	Długość (% tradycyjnego)	Szerokość (% tradycyjnego)	Siatka
Niebieski	8,00 - 9,00 m (34 - 38%)	4,00 - 6,00 m (48 - 73%)	0,600 m - 0,800 m
Czerwony (Mini) - do 8 roku życia	10,97 - 12,80 m (46 - 54%)	4,27 - 6,10 m (52 - 74%)	0,800 m - 0,838 m
Pomarańczowy (Midi) - 8-10 lat	17,98 - 18,29 m (76 - 77%)	6,10 - 8,23 m (75 - 100%)	0,800 m - 0,914 m
Zielony (tradycyjny) 9-10 lat	23,78 m (100%)	8,23 m (100 %)	0,914 m (100%)

Wielkość kortu musi być adekwatna do wysokości ciała dziecka. Młody zawodnik wraz z rozwojem umiejętności oraz wiekiem będzie „wyrastać” stopniowo z kolejnych, mniejszych kortów (podobnie jak z kolejnych ubrań) i dopiero po osiągnięciu wysokości ciała w granicach 140-150 cm (czyli właśnie wieku 11 lat) i opanowaniu podstawowych umiejętności technicznych jest w stanie cieszyć się grą na „dorosłym” korcie. Szczególnie jest to ważne przy serwisie, gdzie kąt pomiędzy punktem uderzenia piłki (z góry), siatką i polem trafienia powinien być taki sam od początku gry, aż do osiągnięcia dorosłej wysokości ciała. Pozwala to od początku na naukę serwisu chwytem kontynentalnym, przy jednoczesnym unikaniu chwytu „patelniowego”.

NOTATKI

W jakich miejscach można budować mniejsze korty?

Korty do mini tenisa można zbudować lub adaptować wykorzystując każdą równą powierzchnię praktycznie w dowolnym miejscu, nie tylko na normalnym korcie tenisowym, ale także w sali gimnastycznej, na boisku czy nawet korytarzu szkolnym. W wielu klubach tenisowych budowane są na stałe mniejsze korty do nauki dzieci, wykorzystując wolne miejsce, zbyt małe, by wybudować na nim normalny kort.



PRZYKŁADY ADAPTOWANIA RÓŻNYCH NAWIERZCHNI NA POTRZEBY MINI TENISA

Jak wyznaczyć linie kortu?

Istnieje wiele możliwości oznaczania linii mini kortów. Są one uzależnione od typu nawierzchni/podłoża, od tego czy kort będzie na zewnątrz czy w sali, od czasowej potrzeby (np. rynek miasta, ulica). Można zastosować stałe linie w podobny sposób jak to się robi na zwykłych kortach. Jednocześnie można wykorzystać niektóre z jego linii a pozostałe oznaczyć innym kolorem, tak jak się to często robi w salach wielofunkcyjnych.

W zależności od trwałości linii można je oznaczać w następujący sposób:

- 🔵 linie malowane na stałe
- 🔵 linie malowane na określony czas (np. linie punktowe, łatwe do usunięcia)

NOTATKI

- linie trwale wyklejane (stosunkowo trwałe – okres 6 miesięcy)
- linie wyklejane czasowo (zdejmowane po zakończeniu gry)
- linie rysowane kredą (tylko na nawierzchniach twardych i równych)
- linie wyznaczane gumowymi znacznikami.



Wilson

Wilson



PRZYKŁADOWE LINIE DO WYZNACZANIA KORTU

Siatka

Wielu dystrybutorów sprzętu tenisowego i wyposażenia kortów ma w ofercie specjalne siatki do mini tenisa o długości od 3 do 6 metrów.

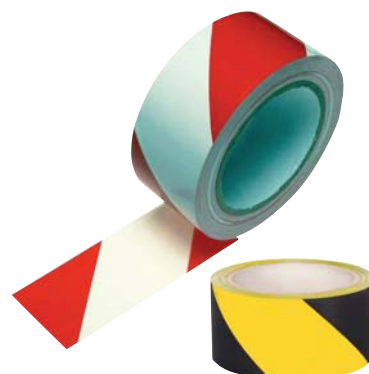


SIATKA DO MINI TENISA

NOTATKI



Najtańszym sposobem jest stosowanie różnego rodzaju taśm lub zwyczajny sznurek z tasemkami. Wystarczy je przytwierdzić np. do płotu. Dodatkową zaletą jest to, że są tak elastyczne, że można je naciągnąć bez podpórek do wystarczającej wysokości – nawet na odległość 36 m (typowy rozmiar dwóch kortów obok siebie).



TAŚMY I ICH PRZYKŁADOWE ZASTOSOWANIA



NOTATKI

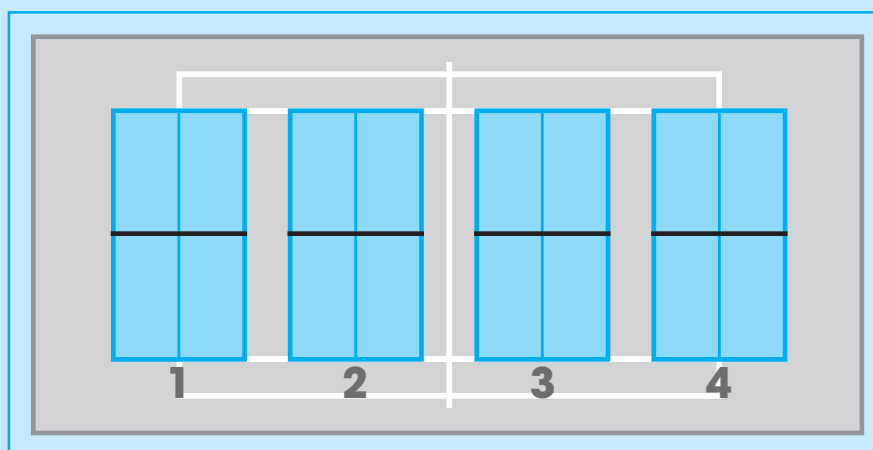
RÓŻNE SPOSOBY WYZNACZANIA KORTÓW

Korty dla poziomu niebieskiego

- Długość: 8 - 9 m.
- Szerokość: 4 - 6 m.
- Wysokość siatki: 60 - 80 cm.
- Kara serwisowe: brak.

Turniej/zawody

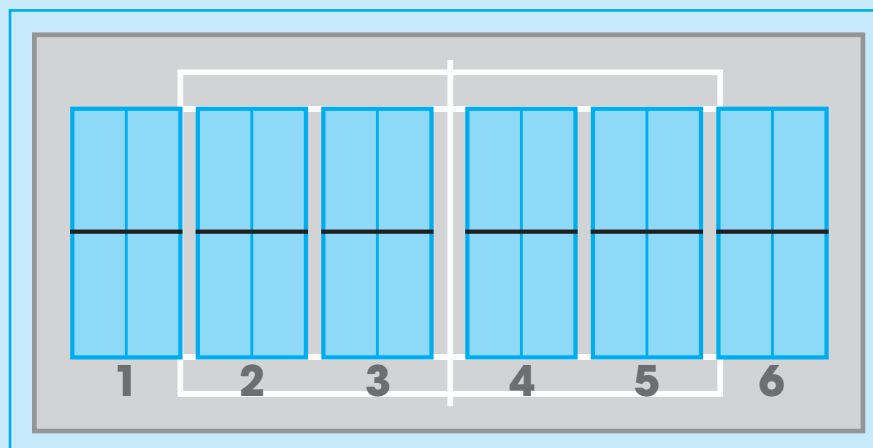
Wymiary kortów:
Korty 1-4: 8,23 x 5 m.
Linie boczne kort 1 i 4
 w odległości 2,75 m
 od linii końcowej kortu
 pełnowymiarowego.
Linie boczne 2 i 3
 0,9 m od siatki kortu
 pełnowymiarowego.



Trening

6 kortów na jednym korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortów:
Korty 1-6: 8,23 x 5 m.
Linie boczne kort 1 i 4
Linie boczne to linie końcowe
 kortu pełnowymiarowego oraz
 wyznaczone 5 m poza kortem.
Korty 2 i 5: 8,23 x 5,485 m.
 Linie boczne to linie końcowe
 oraz linie serwisowe kortu
 pełnowymiarowego.
Korty 3 i 4: 8,23 x 5,5 m.
Linie boczne to linie serwisowe
 oraz 0,9 m od siatki kortu
 pełnowymiarowego



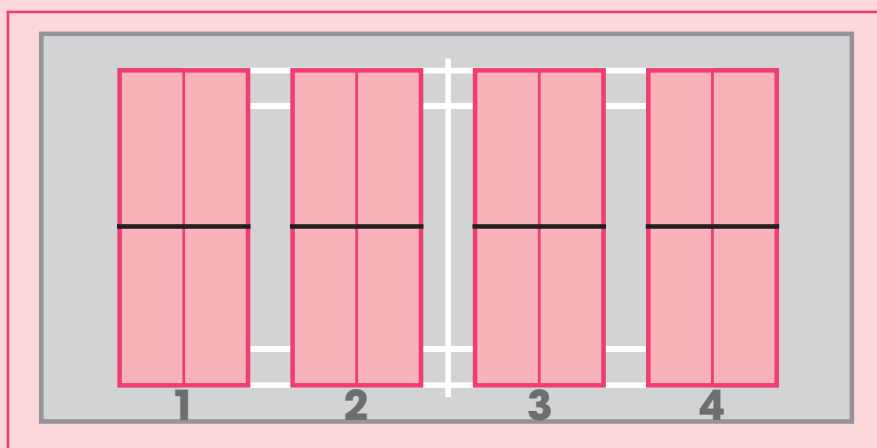
NOTATKI

Korty dla poziomu czerwonego

- Długość: 10,97-12,80 m.
- Szerokość: 4,27-6,10 m.
- Wysokość siatki: 80-83,80 cm.
- Kara serwisowe (opcjonalnie): 4 (długość) x 2,5-3 m (szerokość).
- Kort do gry podwójnej: jeśli istnieje taka potrzeba, korytarze 60 cm od linii bocznych.

Turniej/zawody

Wariant I: 4 korty na jednym korcie pełnowymiarowym



Wymiary kortów:

Korty 1 i 4: 11 x 5,5 m.

Linie boczne

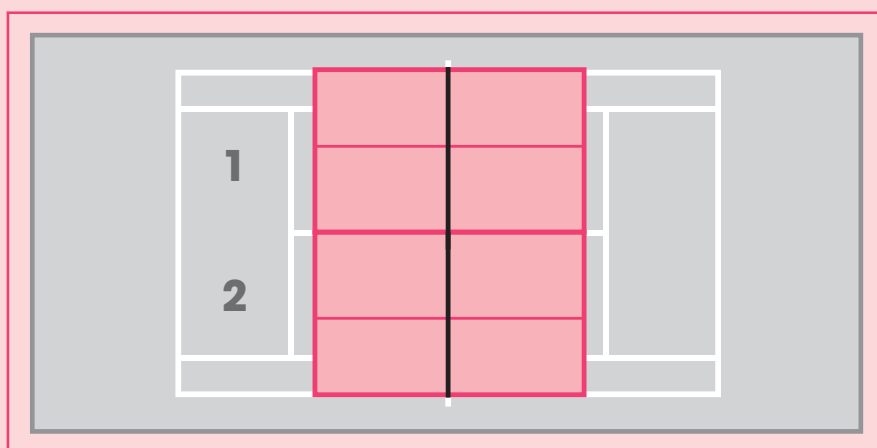
w odległości 2,75 m po obu stronach od linii końcowej kortu pełnowymiarowego.

Korty 2 i 3: 11 x 5,5 m.

Linie boczne

0,9 m od siatki kortu pełnowymiarowego.

Wariant II: 2 korty na jednym korcie pełnowymiarowym



Wymiary kortów:

11 x 5,485 m.

Linia końcowa

w odległości 0,9 m od linii serwisowej kortu pełnowymiarowego.

Siatka

obniżona do wysokości 80 cm.

NOTATKI

Trening

6 kortów na jednym korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortów:

Korty 1 i 6: 11 x 5 m.

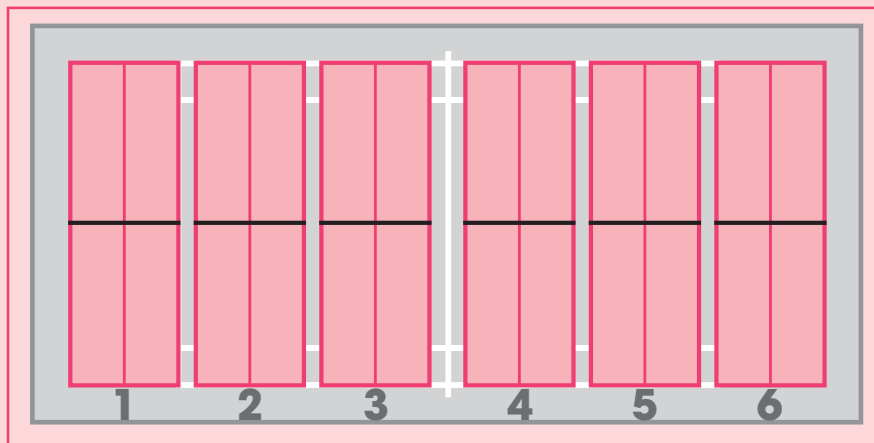
Linie boczne to linie końcowe kortu pełnowymiarowego oraz wyznaczone 5 m poza kortem.

Korty 2 i 5: 11 x 5,485 m.

Linie boczne to linie końcowe oraz linie serwisowe kortu pełnowymiarowego.

Korty 3 i 4: 11 x 5,5 m.

Linie boczne to linie serwisowe oraz 0,9 m od siatki kortu pełnowymiarowego.



Korty wyznaczane na innych boiskach

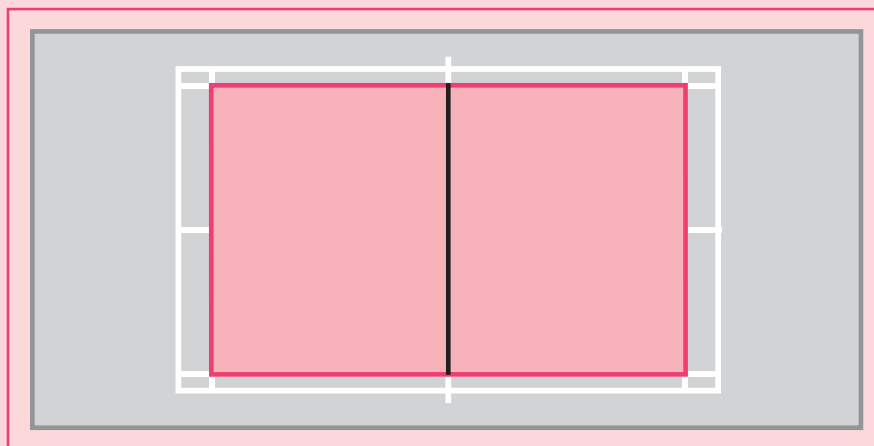
1 kort na boisku do badmintonu

Wymiary kortu:

11,89 x 5,6 m.

Kara serwisowe:

3 m od linii końcowej boiska do badmintonu.



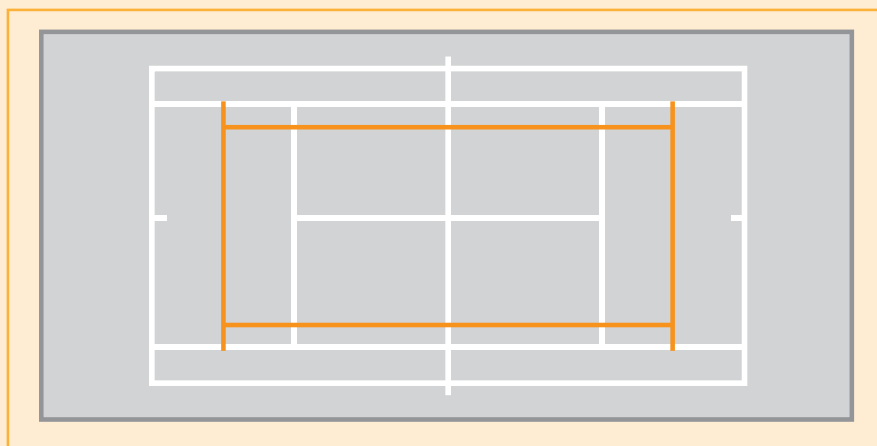
NOTATKI

Korty dla poziomu pomarańczowego

- Długość: 17,68-18,29 m.
- Szerokość: 6,10-8,23 m.
- Wysokość siatki: 80-91,40 cm.
- Kara serwisowe: 6,4 (długość) -3,25/4,115 m (szerokość) w zależności od szerokości kortu.
- Kort do gry podwójnej: jeśli istnieje taka potrzeba, korytarze 0,9-1,73 m od linii bocznych.

Turniej/zawody

Wariant I: wąski kort pomarańczowy na korcie pełnowymiarowym



Wymiary kortu: 18 x 6,5 m.

Linie boczne: 0,86 m od linii bocznych do gry pojedynczej kortu pełnowymiarowego.

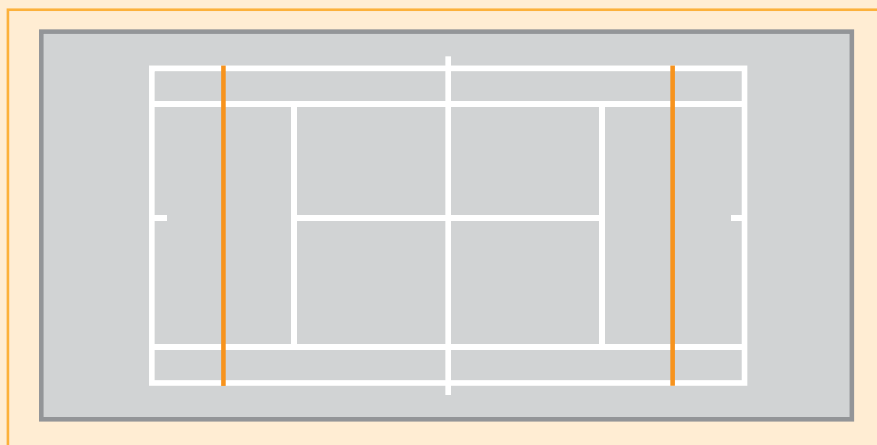
Linie końcowe: 2,88 m od linii końcowych kortu pełnowymiarowego.

Kort do gry podwójnej:

linie boczne do gry pojedynczej kortu pełnowymiarowego.

Kara serwisowe: tak jak na korcie pełnowymiarowym.

Wariant II: szeroki kort pomarańczowy na korcie pełnowymiarowym



Wymiary kortu: 18 x 8,23 m

Linie boczne: na liniach bocznych do gry pojedynczej kortu pełnowymiarowego.

Linie końcowe: 2,88 m od linii końcowych kortu pełnowymiarowego.

Kara serwisowe: tak jak na pełnowymiarowym korcie

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Wariant III: 5 kortów pomarańczowych na dwóch kortach pełnowymiarowych

Wymiary kortów: 18 x 6,5 m.

Siatki na kortach normalnych są zajęte.

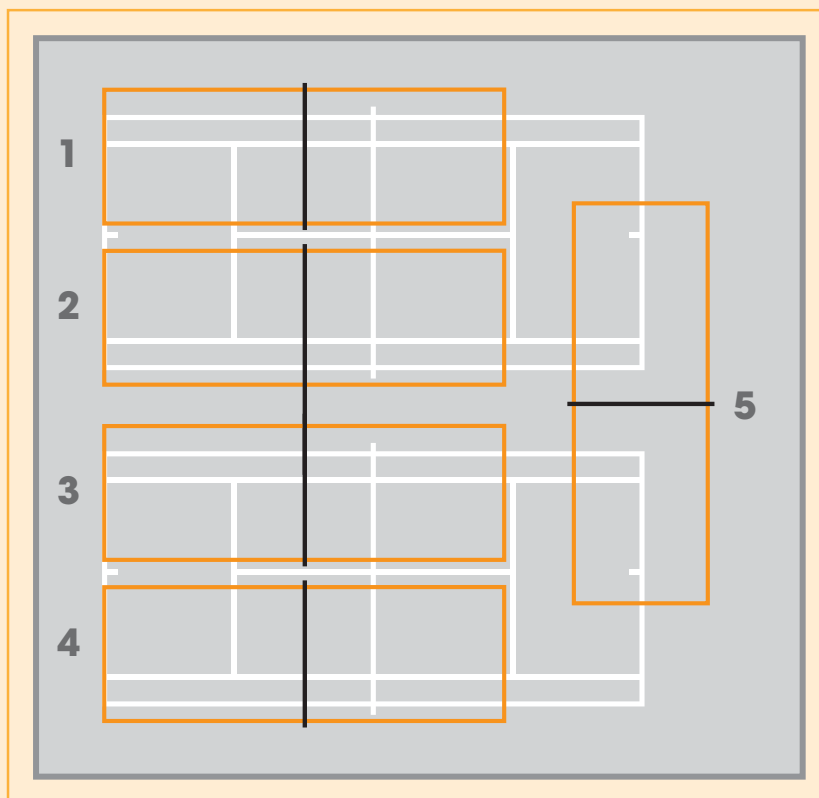
Korty nr 1-4: linie boczne 1,20 m od środkowych linii serwisowych oraz 2,3 m od linii bocznych do gry podwójnej kortu pełnowymiarowego.

Linie końcowe:

na liniach końcowych kortów normalnych oraz 1,18 m od linii serwisowych z drugiej strony.

Kort nr 5: linie boczne 3,25 m od linii końcowych kortów pełnowymiarowych.

Linie końcowe: w odległości 18 m od siebie wzdłuż dwóch kortów pełnowymiarowych.



Trening

2 korty pomarańczowe na 1 korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortów: 18 x 6,5 m.

Linie boczne:

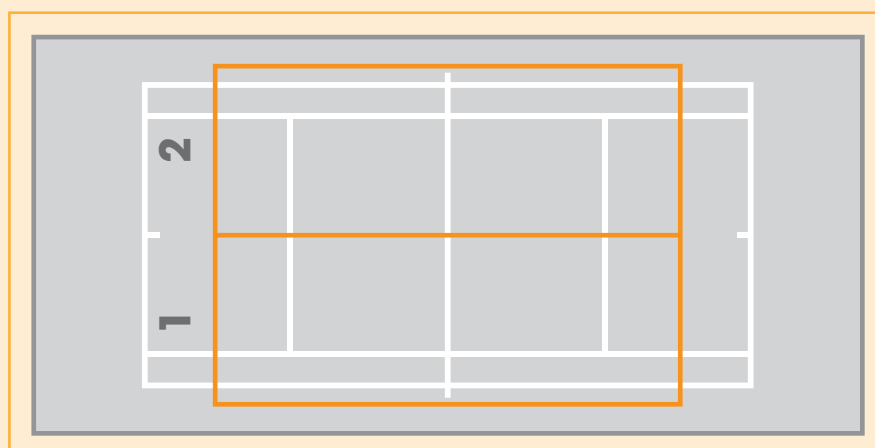
1 m poza liniami deblowymi kortu pełnowymiarowego.

Linie końcowe:

2,88 m od linii końcowych kortu pełnowymiarowego.

Linie serwisowe:

przedłużenie linii serwisowych kortu pełnowymiarowego, linia środkowa oznaczona znacznikami.



NOTATKI

Dzięki odpowiedniej organizacji zajęć, boisko szkolne lub sala gimnastyczna może stać się wystarczającym miejscem dla inicjacji tenisowej, a nawet miejscem rozgrywania „poważnych” zawodów. Boisko do siatkówki (długość 18 m) idealnie nadaje się na kort pomarańczowy.

Dlaczego należy stosować mniejsze rakiety?

Z praw biomechaniki wynika, że łatwiej jest rozpocząć ruch (uderzenie) rakiętą lżejszą i krótszą (pokonanie bezwładu). Zbyt dużą rakiętę trudniej jest rozpędzić, mniejsza jest też możliwość kontrolowania piłki podczas uderzenia, prawie niemożliwe staje się wykonanie płynnego ruchu, a gra bardziej przypomina machanie toporem niż pełną finezję sztuki. Wszystko to sprawia, że gra staje się zbyt trudna, mniej atrakcyjna, a nawet niebezpieczna dla zdrowia gdyż:

- przy rozpoczęciu uderzenia duże obciążenie „idzie” w bark;
- dłuższą i cięższą rakiętę trudniej (ponownie większy bezwład) zatrzymać pod koniec uderzenia, co może przyczyniać się w dłuższej perspektywie do kontuzji nadgarstka, łokcia oraz barku.

Jest prawdą, że jak już się większą i cięższą rakiętą rozpędzi, to piłka leci szybciej, jednak przy jednocześnie mniejszej kontroli. Taki sprzęt utrudnia opanowanie tzw. rdzenia uderzenia czyli jego głównej części.

Wielu zawodników obecnej czołówki światowej, zwłaszcza dziewcząt, grało krótszymi rakiętami aż do 11/12 roku życia. Stąd wyposażanie „czerwonych” tenisistów w 25 calowe czy „pomarańczowych” w 26 calowe rakiety jest szkodliwe dla ich zdrowia oraz opanowania umiejętności technicznych. Warto więc, „na wszelki wypadek”, wybrać mniejszą rakiętę do czasu aż dziecko nabierze pewności w uderzeniach.



NALEŻY BEZWZGLĘDNIE PRZESTRZEGAĆ ZALECEŃ DOTYCZĄCYCH DOBORU RAKIET DO MOŻLIWOŚCI FIZYCZNYCH UCZNIÓW.

Obecnie praktycznie wszyscy producenci sprzętu tenisowego oferują pełną gamę rakięt przeznaczonych dla dzieci. Większość nawet opublikowała poradniki/tabele pomagające dobrać właściwą rakiętę. Przeważnie stosują także oznaczenia kolorystyczne odpowiadające kolejnym poziomom zaawansowania. Pomimo to wiele dzieci w dalszym ciągu używa nieodpowiednich rakięt. Jak więc osoba nie mająca kontaktu z tenisem może dobrać dziecku odpowiednią rakiętę? Generalnie jeśli dziecko dotyka ziemi rakiętą trzymaną w dłoni to jest ona zbyt długa. Międzynarodowa Federacja Tenisowa zaleca, by nie używać rakięt dłuższych niż 3 cm od ziemi, a Federacja Francuska – 5 cm.

ZASADA OKREŚLAJĄCA PRAWIDŁOWY DOBÓR RAKIETY DLA DZIECKA

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

DŁUGOŚĆ	17' (432 mm)	19' (485 mm)	21' (535 mm)	23' (585 mm)	25' (635 mm)	26' (660 mm)
Waga (bez naciągu)	145-150 g	155-170 g	175-190 g	190-215g	215-230g	220-245 g
Rozmiar główki	400-420 cm ²	500-530 cm ²	550-580 cm ^{2*}	600-630cm ^{2*}	640-680 cm ²	640-680 cm ²

*rakiety firmy Wilson 690 cm²

Równie istotnym elementem w doborze prawidłowej rakiety, obok jej długości, jest grubość rączki rakiety.

Jej dobór wydaje się bardzo prosty, jednak często dzieci grają raketami z nieodpowiednimi (zbyt grubymi) rączkami, co może powodować:

- istotną różnicę w „czuciu” rakiety, w stosunku do rakiety dobranej prawidłowo;
- negatywny wpływ na postępy w grze;
- kontuzje.

W przypadku, gdy rączka rakiety jest **za gruba**, traci się możliwość manewru oraz, co jest najbardziej szkodliwe, dziecko zaczyna grać chwytem zbyt głębokim dla poszczególnych uderzeń. Dlatego lepiej wybrać raketę o rozmiarze troszkę za małym niż za dużym. Niekiedy zbyt mały rozmiar rączki rakiety można zniwelować zakładając odpowiednio grubą owijkę, jednak nie zaleca się stosowania więcej niż jednej owijki.

GENERALNIE PRZYJMUJE SIĘ, ŻE PALCE TRZYMAJĄCE RAKIETĘ POWINNY SIĘ STYKAĆ.



SIATKA, RAKIETA, PIŁKI...
...WSZYSTKO POWINNO BYĆ
DOPASOWANE DO WIEKU
I WZROSTU DZIECKA

NOTATKI

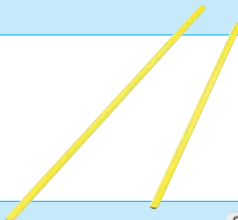
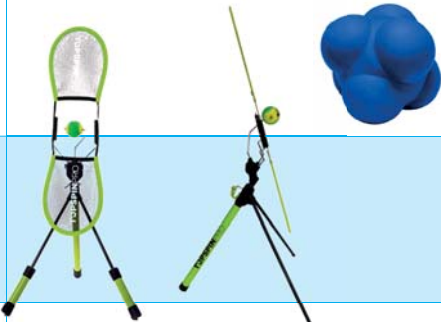
Pomoce dydaktyczne

Dzieci uwielbiają używać różnego rodzaju przyborów/sprzętu o różnej wadze i rozmiarze. Pozwala to lepiej kształtować zdolności koordynacyjne dziecka. Podczas zajęć można wykorzystywać następujące pomoce:

- znaczniki i pacholki;
- różnego rodzaju i wielkości piłki (do koszykówki, piłki nożnej, itp.);
- balony;
- nakładki na siatkę;
- drabinki.



NOTATKI

DODATKOWE POMOCE DYDAKTYCZNE	ZASTOSOWANIE	ZDJĘCIE
„Taśma ostrzegawcza”	Tani sposób na wyznaczenie kilku mini kortów	
„Packa”	Ułatwia „znalezienie” prawidłowego punktu trafienia podczas uderzeń	
Tyczki	Wizualizacja skrętu ciała przy uderzeniach	
Przedmioty do grywalizacji	Urozmaicenie jednostki treningowej, losowanie wyniku, kolejności dzieci, przechodzenie etapów...	
Pilka „zmyłka”	Koordynacja	
Maszyna „Topspin Pro”	Przyrząd do treningu i doskonalenia uderzenia topspin (do nauki rotacji)	
„Piłka na wędce”	Nauka serwisu (punkt trafienia)	
„Korektor chwytu”	Poprawa chwytu podczas uderzeń	
Pilki różnego rodzaju	Poprawa płynności ruchu podczas serwisu	

NOTATKI

Metodyka nauczania

Cechy charakterystyczne współczesnych metod nauczania tenisa



Uczymy nowoczesnie czy jeszcze błędzimy?

Świat zmienia się bardzo szybko i wraz z nim całe społeczeństwa. Powstają nowe, coraz bardziej atrakcyjne, formy spędzania czasu wolnego. Także sport przechodzi wiele przeobrażeń.

Tenis jest znaczącą pod względem popularności formą spędzania czasu wolnego oraz dyscypliną sportową, o niekwestionowanych walorach społecznych oraz zdrowotnych. Sport ten zmienił się bardzo w ciągu ostatnich lat. Jednocześnie obserwuje się gigantyczny wzrost poziomu sportowego najlepszych zawodników. Wynika on z ogólnego postępu w naukach o sporcie. Postępująca „integracja” różnych dziedzin nauki i doświadczeń tzw. praktyków skutkuje systematycznym doskonaleniem metod nauczania i treningu.

Wprowadzenie programu Play&Stay okazało się znaczącym sukcesem na całym świecie i zatrzymało odchodzenie od tenisa dzieci i młodzieży. Nie wolno jednak stać w miejscu w walce o upowszechnianie „naszej” dyscypliny sportu, zwłaszcza, że wciąż powstają i stają się coraz bardziej popularne nowe formy spędzania czasu wolnego.

Wciąż jeszcze wielu szkoleniowców (na szczęście coraz mniej liczni), stosuje wyłącznie tradycyjne metody w treningu tenisowym. W większości odchodzą one jednak

w zapomnienie. Wynika to z faktu, że ich efektywność oraz atrakcyjność jest zdecydowanie mniejsza od metod stosowanych we współczesnym nauczaniu tenisa.

Udowodniono, że tradycyjna metoda nauczania (pokaz - opis - powtarzanie techniki) mająca prowadzić zawodników do opanowania poprawnej techniki, może często hamować rozwój utalentowanych zawodników oraz być mało skuteczną dla mniej zdolnych. Lekcje ukierunkowane, przede wszystkim, na doskonalenie ruchu z zastosowaniem wyłącznie ćwiczeń statycznych i podejściem trenera skupiającym się na szukaniu błędów z gruntu zakładały negatywne podejście („nie, nie graj tak”) i zabijanie spontaniczności oraz radości. Tworzyły również wrażenie, że tenis to trudna gra. W badaniach przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii (Bunker & Thorpe 1982) wykazano, że stosowanie tradycyjnych (ukierunkowanych na doskonalenie techniki samego ruchu, np. uderzenia z forhendu) metod nauczania w grach sprawiło, że dzieci posiadały niską zdolność podejmowania decyzji. Nauczanie statyczne powodowało także, że stosowana przez nie technika była „nieelastyczna”, a więc nie umiały dostosować się do zmieniających się sytuacji i gubiły się, gdy piłka odpijała się wyżej lub niżej, lub też z inną rotacją.

NOTATKI



Nowe, „dynamiczne” społeczeństwo oczekuje równie dynamicznych, atrakcyjnych gier czy sportów, stąd **tradycyjna filozofia nauczania tenisa** zakładająca żmudne, oderwane od realiów gry, doskonalenie techniki jako jedynej i głównej umiejętności, która dominowała jeszcze stosunkowo niedawno, musi odejść ostatecznie w zapomnienie. Doświadczenia najlepszych szkoleniowców wskazują, że do **lepszyc efektów szkoleniowych** (szybkiego opanowania umiejętności grania) **można dojść stosując nowoczesne**, przygotowane „mentalnościowo” do potrzeb społecznych **metody nauczania**.

Dzięki intensywnej wymianie międzynarodowej, licznym warsztatom i konferencjom oraz edukacyjnej działalności różnych organizacji min. Międzynarodowej Federacji Tenisowej wiedza o nowoczesnych metodach nauczania jest coraz bardziej dostępna. W nowoczesnym podejściu do nauczania dominuje nie tylko podejście taktyczne ale i zintegrowane, którego główną cechą charakterystyczną jest uwzględnianie wszystkich czterech sfer (mentalnej, taktycznej, technicznej oraz fizycznej) w działalności pedagogicznej, jaką jest nauczanie czy trening w tenisie. Przykłady sportowców najwyższej światowej klasy wykazały, że wielu z **nich nauczyło się grać na światowym poziomie** po prostu grając z rówieśnikami, czyli **poprzez działanie, naśladowanie innych, metodą prób i błędów**, zwykle bez udziału trenera. Obywało się to jednak w warunkach sprzyjających doskonaleniu różnych umiejętności przydatnych w grze (np. gra na plaży w piłkę nożną wymagająca większego „czucia” piłki). Także w tenisie, obserwacje karier wielu najlepszych tenisistów i doświadczenia czołowych trenerów, dały podstawę dla nowej, filozofii nauczania i szkolenia.

Tak, więc **wszystkich umiejętności przydatnych w tenisie**, w tym **techniki** czy **taktyki** można się nauczyć prawie nieświadomie, **w sposób zintegrowany z jednoczesnym nabywaniem kompetencji mentalnych i motorycznych**. Dzieje się tak poprzez umiejętnie zorganizowane i animowane gry szkolne oraz zabawy, w które wpłatanie są elementy zmodyfikowanej gry na punkty.

Taka gra (atrakcyjna z natury rzeczy) może być przeplatana z ćwiczeniami, gdzie technikę, taktykę czy sprawność motoryczną doskonalili się stosując np. elementy nauczania odkrywczego oraz takie formy jak grywalizację czy fabularyzację.

NOTATKI

Z inicjatywy ITF czołowi metodycy i trenerzy już od lat wymieniali się doświadczeniami i porównali najskuteczniejsze metody stosowane na całym świecie doszukując się podobieństw. Rezultatem tych działań są takie programy jak Play&Stay, Tennis10 oraz TennisXpress. Są one stale unowocześniane, dzięki wymianie międzynarodowej, licznym konferencjom, platformom takim jak I-coach. Współcześnie dostęp do wiedzy jest dużo łatwiejszy niż kiedyś, co pozwala na ciągłą wymianę informacji pomiędzy trenerami z całego świata.

Wniosek, który wypływa z doświadczeń w nauczaniu tenisa jest jeden:

TENIS JEST GRĄ, WIĘC ABY SIĘ JEJ NAUCZYĆ PO PROSTU TRZEBA GRAĆ !!!

Coraz większa grupa trenerów zaczyna stosować **nauczanie poprzez grę**. Służy temu stworzenie takich warunków, **aby uczeń mógł grać w tenisa** (uczestniczyć w wymianie) od pierwszych zajęć. Oczywiście, dla początkującego dziecka, granie na normalnym korcie zwykłymi raketami i piłkami może być trudne, lub nawet niemożliwe, dlatego **stosujemy lżejsze rakiety, wolniej „lecące” piłki oraz mniejsze korty**.

Specyfika współczesnej gry w tenisa, w której dominują nawyki otwarte (każda piłka odbija się nieco inaczej), premiowanie skuteczności (dobrych rozwiązań taktyczno-technicznych prowadzących do wygrania wymiany) wymaga, by od razu uczyć umiejętności rozgrywania akcji czyli kompetencji taktycznych oraz dokonywać tego łącznie ze wspomagającymi je umiejętnościami technicznymi, motorycznymi oraz mentalnymi.

Zatem nowoczesne uczenie się polega na tym, że nawet początkujący powinien „od początku” grać (uczestniczyć w wymianie z samym sobą lub partnerem), realizując jakiś plan taktyczny (np. utrzymanie wymiany w korcie), ale w uproszczonych warunkach, jednocześnie „używając” umiejętności mentalnych oraz wykorzystując sprawność motoryczną. Następnie, aby lepiej realizować swoje zamierzenia, wskazane jest, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, opanowywanie kolejnych umiejętności technicznych (np. sposobów trzymania rakiety), ruchowych (np. podbiegnięcie, ustawianie się do nadlatującej piłki) czy mentalnych. Ich opanowanie pomoże grać coraz bardziej skutecznie.

Dlaczego powinniśmy się ciągle doskonalić metody nauczania i nasz warsztat?

Aby zrozumieć tenis, powinniśmy przede wszystkim zrozumieć na czym polega GRA w tenisa. Czym gra w tenisa różni się od np. biegania czy pływania? – otóż właśnie graniem i tego musimy uczyć naszych podopiecznych. Gracz nie jest maszyną do machania raketą, lecz człowiekiem ze swoistymi uczuciami, potrzebami, zdolnościami. Stąd w nauczaniu istnieje potrzeba podejścia holistycznego oraz humanistycznego. Wymaga ono m.in. uwzględnienia etapu rozwoju, na którym znajduje się nasz zawodnik, tego w jakie umiejętności mentalne czy ruchowe jest wyposażony i wielu innych. Wynika z tego, że wiele czynników ma wpływ na to, czy i jak szybko nauczymy kogoś grać.

A co zrobić żeby zostać mistrzem w tenisie? Z wielu badań wynika, że sukces jest mieszanką wielu cech, które prezentujemy poniżej.

Cechy współczesnych mistrzów tenisowych

- 🔵 silna motywacja, zwłaszcza osiągnięć, by być coraz lepszymi
- 🔵 stosunkowo silny typ układu nerwowego przy sporej jego ruchliwości
- 🔵 umiejętność stawiania sobie celów, głównie dotyczących własnego doskonalenia (nie wyników)

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- umiejętność regulacji pobudzenia układu nerwowego, opanowania emocji, np. przy zastosowaniu własnych, rutynowych sposobów postępowania
- umiejętność koncentracji na zadaniu (np. wykonywaniu ustalonego planu taktycznego)
- rzadkie popełnianie błędów taktycznych (rzadkie podejmowanie złych decyzji)
- uderzanie piłki z „odpowiednią” (wcale nie maksymalną) siłą i wielką precyzją
- doskonałe radzenie sobie we wszystkich 5 sytuacjach meczowych: zarówno bronienie się, atakowanie jak i wywieranie presji
- posiadanie własnego stylu gry, schematów tzw. „broni”
- umiejętność doskonałego improwizowania, (potrafią uderzyć piłkę w sposób, jakiego nigdy nie trenowali)
- wysoko rozwinięte specyficzne dla tenisa zdolności motoryczne, takie jak szybkość (m. in. pojedynczego ruchu, startową, zwinność), moc (dynamikę), a przede wszystkim koordynację ruchową we wszystkich jej przejawach,
- własna, rozwinięta technika uderzeń (bez znaczących mankamentów i współgrająca z indywidualnym stylem gry).



W tenisie ważne jest nie tyle posiadanie jednej czy dwóch umiejętności na wysokim poziomie, a raczej konglomeratu różnych czynników na co najmniej przeciętnym. **Kluczowe dla powodzenia w tenisie** jest to, aby wszystkie umiejętności (czynniki limitujące poziom sportowy) **pracowały „razem”**, w sposób zintegrowany, wzajemnie się kompensując i „wspierając”, co potęguje ich działanie. Im lepszy zawodnik, tym bardziej umie połączyć (zintegrować) różne zdolności i umiejętności (czyli kompetencje) w jedną „**superkompetencję**” czyli **UMIEJĘTNOŚĆ WYGRYWANIA**.

Bez sprawności mentalnej oraz fizycznej nie można osiągnąć wysokiego poziomu sportowego w tenisie. Jak możemy zaobserwować podczas jakiegokolwiek meczu zawodników z czołówki światowej, każdy „mistrz” doskonale biega, jest zwinny, zwrotny i szybki, panuje nad emocjami i umie skoncentrować się na zadaniu. Do tego umie optymalnie ustawić się do nadlatującej piłki, odbić ją w odpowiednim miejscu i czasie oraz posiada doskonałe czucie uderzeń. Te zdolności i umiejętności nazywane są w teorii sportu czynnikami limitującymi poziom sportowy i warunkują osiągnięte rezultaty w znacznie większym stopniu niż siła i wytrzymałość.

Tak więc **zawodnik „kompletny”** to taki, którego sprawność mentalna i fizyczna są na najwyższym poziomie, stąd konieczność kładzenia nacisku nie tylko na trening taktyczno-techniczny, ale także praca nad rozwojem zdolności mentalnych, motorycznych (zwłaszcza koordynacyjnych).

Jakie z tego płyną wnioski dla trenerów? **Zawodnik „idealny” to taki, który umie „dać sobie radę” we wszystkich 5 sytuacjach meczowych wykorzystując umiejętności psychiczne, taktyczne, techniczne oraz motoryczne.**

NOTATKI

Te 5 sytuacji to:

- serwowanie
- returnowanie
- gra z tyłu kortu
- atakowanie przy siatce
- bronienie się przed przeciwnikiem atakującym przy siatce.

Szóstej sytuacji po prostu nie ma...

Warto podkreślić, że wyżej wymienione sytuacje nie są nazwami uderzeń, a czynnościami. Tym samym mają znacznie szersze, obejmujące zarówno sferę mentalną (np. pobudzenie, koncentrację, rytuały przed rozpoczęciem wymiany), taktyczną (decyzję, co do wyboru kierunku i rodzaju zagrania), techniczną (sposób wykonania uderzenia) oraz motoryczną (np. poruszanie się).

Zawodnik, który nie chce być bezmyślnym „uderzaczem”, powinien realizować określone założenia i decyzje taktyczne. W każdej z wyżej **wymienionych 5 sytuacji**, w zależności od uwarunkowań zewnętrznych np. stylu gry przeciwnika, własnych upodobań, **dobry**, a więc kompletny **gracz, powinien umieć wybrać odpowiednie rozwiązanie taktyczne spośród trzech**:

- rozpoczęcie wymiany / utrzymanie wymiany
- budowanie akcji / wywieranie presji
- kończenie wymiany.

Generalnym celem nauczania i treningu jest więc to, aby tenisista w każdej z wyżej wymienionych 5 sytuacji umiał zrealizować konkretny plan.

By to osiągnąć musi opanować działanie w ramach schematów (kort jest figurą geometryczną), np. serwis na zewnątrz i wynikający z niego atak z forhendu po linii, ale także zaadaptować, jeśli istnieje taka konieczność (np. specjalność „lsi”, uderzenie półwalejem w przysiadzie). Ale aby to osiągnąć, trenerzy muszą uczyć czegoś więcej niż tylko uderzania piłki. Ważne jest także rozumienie gry, podejście mentalne, rozwijanie inteligencji sportowej (instynktu taktycznego), oraz umiejętność podejmowania właściwych decyzji w ułamku sekundy. Stąd konieczne jest stosowanie nauczania problemowego, angażowanie ucznia w analizowanie jego własnej gry i stawianie celów treningowych, oraz schematu OZO: „Otwarte – Zamknięte – Otwarte”.

Zatem, temat główny lekcji czy treningu powinien odpowiadać na pytanie: jakiej umiejętności chciałbym dzisiaj nauczyć swoich podopiecznych, bądź co chciałbym poprawić.

Przykładowymi celami lekcji/treningu mogą być:

- w obszarze taktycznym: „gonienie” przeciwnika w grze z głębi kortu,
- w obszarze technicznym: doskonalenie precyzji forhendu czy trafianie piłki przed sobą,
- w obszarze mentalnym: utrzymanie pobudzenia,
- w obszarze sprawnościowym: ustawianie się do piłki w równowadze.

Priorytet psychiki i taktyki nad techniką ma charakter raczej chronologiczny („**myśl wyprzedza działanie**”) i nie oznacza, że trenerzy nie muszą pracować na uderzeniach – wiadomo przecież, że lepsza technika daje graczowi więcej opcji taktycznych oraz dodaje pewności siebie. Ważna natomiast jest kolejność, w jakiej powinniśmy doskonalić obie te umiejętności: **od rozumienia gry (taktyka), poprzez podejście mentalne (psychika np. koncentracja na zadaniu) do wykonania (technika).**

NOTATKI

Warto zatem podkreślić, że skuteczniejsze jest takie zaplanowanie lekcji, kiedy to w jej części głównej najpierw uczniowie uczestniczą w grze szkolnej (np. kto wygra wymianę atakując przy siatce dostaje 3, a nie 1 punkt), a dopiero później doskonalić wybrany element techniczny.

Również **doskonalenie techniki** przebiega w nieco inny sposób: od dawna nie opisuje się „modelowych uderzeń”, idealnych wzorów, które młodzi zawodnicy powinni kopiować. Natomiast każdy trener i zawodnik powinien szukać optymalnych, indywidualnych dla siebie sposobów wykonania uderzeń w danej sytuacji.

Kryteria oceny „prawidłowości” techniki są proste – powinna być ona:

- poprawna z punktu widzenia (obiektywnych) praw biomechaniki, tj. ruchy płynne, ekonomiczne;
- „zdrowa”, czyli nie zwiększająca ryzyka odniesienia kontuzji;
- skuteczna!!!

Dobry trener będzie realizować **cele** związane z rozwojem taktycznym, technicznym, mentalnym czy motorycznym **na (prawie) każdej lekcji**, sporadycznie tylko koncentrując się wyłącznie na jednym elemencie.

Wg Richarda Schönborna, jednego z najlepszych metodyków w tenisie, nauka „ostatecznej, docelowej, dorosłej” techniki musi być poprzedzona rozwinięciem „do maksimum” ogólnej i specyficznej koordynacji ruchowej. Jeśli jej rozwój podczas pierwszych lat treningu jest pominięty, a dziecko nie jest wybitnie uzdolnione, to zaległości będą bardzo trudne do nadrobienia. Podobnie będzie się działo, jeśli zaniedbany będzie rozwój zdolności kondycyjnych (np. szybkości), umiejętności mentalnych, czy podejmowania decyzji (umiejętności taktycznych). Tak więc postulat konieczności rozwoju ogólnego, wszechstronnego, łączy się z koniecznością rozwijania zdolności i umiejętności specyficznych dla tenisa.

Dlatego **w programach nauczania** wszystkich czołowych związków tenisowych podkreśla się potrzebę podejścia **holistycznego oraz zintegrowanego** tj. pracy służącej doskonaleniu różnych aspektów (kompetencji w zakresie 4-ech obszarów – tzw. „nóg”, filarów) w czasie każdej lekcji oraz łączenia różnych kompetencji, tak by na koniec działały razem. Podejście to przypomina **nauczanie zintegrowane** jakie od lat stosuje się w nauczaniu szkolnym w klasach 1-3.

Nowoczesne nauczanie

Osoby nawet po krótkim przeszkoleniu (np. animatorzy – kurs PZT trwa tylko 25 godzin) **mogą nauczyć się prowadzić zajęcia** z zastosowaniem niezwykle atrakcyjnej i skutecznej metody nauczania polegającej na ułatwianiu początkującemu tenisistce względnie samodzielnego odkrywania umiejętności prowadzenia wymiany (gry), poprzez:

- odpowiednie zmodyfikowanie pola gry,
- zmianę przepisów,
- dostosowanie sprzętu do możliwości czy ograniczeń uczniów.

Od pierwszej lekcji powinniśmy uczyć **grać**, nawet jeśli to „granie” oznacza toczenie piłki ręką po podłodze, i doskonalić to, co jest potrzebne, by w przyszłości grać skutecznie oraz by sam proces nauczania był łatwy, a także skuteczny, w stopniu w jakim oczekują tego uczniowie.

Generalna zasada nauczania jest bardzo prosta i wynika z zasady stopniowania trudności:

1. Jeśli twój zawodnik nie umie odbijać, to niech robi to z mniejszej odległości.
2. Jeśli to jest za trudne, wprowadź wolniejszą piłkę.
3. Jeśli i to jest za... trudne (np. dla dzieci w wieku 3-5 lat), to niech toczy ją po podłodze jak w golfie czy hokeju.

NOTATKI

Oczywiście można czasami po prostu rzucić piłkę uczniowi, jak to się odbywało przez lata, ale ćwiczenia statyczne, prowadzone za pomocą metody zadaniowej, ściśle nie powinny zajmować więcej niż 20-25% czasu zajęć.

Podsumowując **nowoczesne nauczanie tenisa** oznacza:

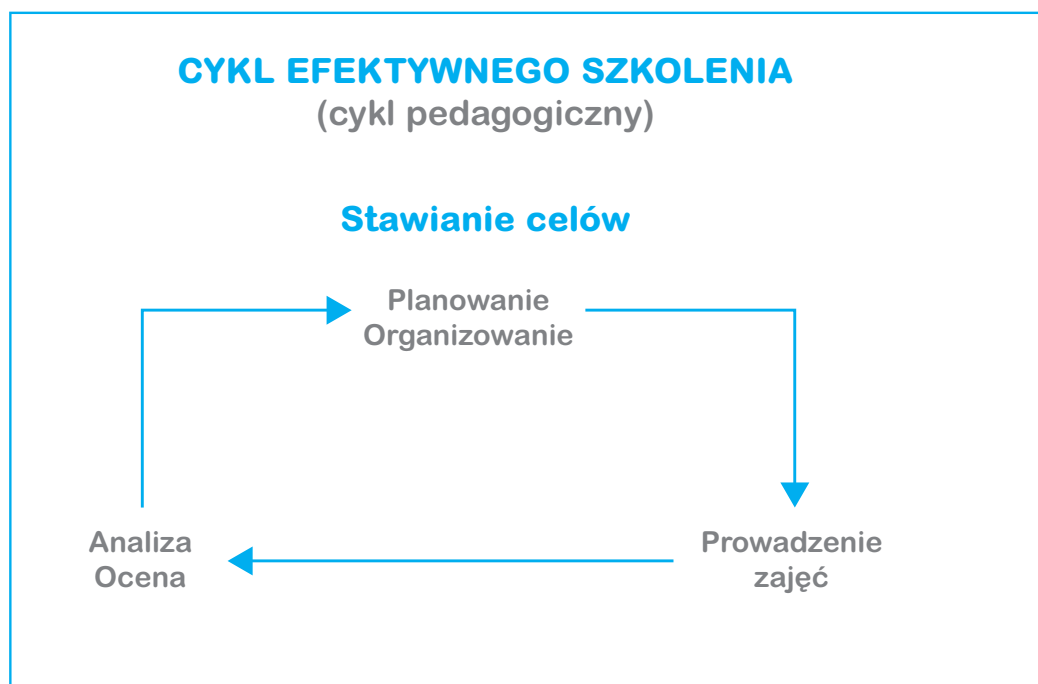
- dostosowanie treningu do charakteru gry w tenisa;
- doskonalenie kompleksowych umiejętności (kompetencji) przydatnych podczas gry (np. utrzymanie piłki w korcie, wywieranie presji);
- podejście holistyczne i zintegrowane (rozwijanie wszystkich 4 sfer) i kompetencyjne (skuteczność jako główny cel szkolenia);
- uczenie według schematu OZO w 4 obszarach.

OZO – schemat treningu składający się z ćwiczeń otwartych i zamkniętych, przeplatanych wzajemnie w celu uzyskania najlepszego efektu treningowego.

„O” – ćwiczenie otwarte lub gra szkolna (może być ze zmienionymi zasadami), podczas których zawodnik ma pełną swobodę decyzji i wyboru rozwiązania taktycznego (np. gra na mniejszym korcie podczas której zawodnik wygrywający akcję przy siatce dostaje 3 punkty zamiast jednego).

„Z” – ćwiczenie zamknięte – zawodnik nie podejmuje samodzielnej decyzji taktycznej lecz realizuje ćwiczenie w sposób ściśle określony przez trenera, najczęściej w celu doskonalenia słabszego elementu technicznego, który trener zaobserwował podczas ćwiczenia otwartego.

- stosowanie „cyklu efektywnego szkolenia” (rycina poniżej)



CYKL EFEKTYWNEGO SZKOLENIA

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

NOWOCZESNY TRENING TENISA. PODEJŚCIE ZINTEGROWANE PODCZAS LEKCJI /TRENINGU, MECZU

Jakie masz nastawienie? (PSYCHIKA)	Analizujemy/doskonalimy: – umiejętności mentalne
Jaką masz strategię, intencję, plan? (TAKTYKA)	Analizujemy/doskonalimy: – taktykę
Jakiej techniki użyjesz? (TECHNIKA)	Analizujemy/doskonalimy: – technikę, a w tym zarówno: – umiejętności odbiorcze (obserwację i ustawienie się do piłki) – umiejętności wykonawcze (praca nóg oraz uderzenia)
Jak to zrobisz? (MOTORYKA)	Analizujemy/doskonalimy: – sprawność motoryczną – umiejętności ruchowe.

Wielką zaletą opisywanego podejścia jest możliwość stosowania go u graczy o różnych umiejętnościach, od początkujących do zawodowców, ponieważ zawsze opiera się ono na tej samej procedurze:

1. Obserwacja zawodnika w czasie gry (zwykłej lub szkolnej, ze zmienionymi przepisami).
2. Zdefiniowanie obszaru (mentalnego, taktycznego, technicznego, motorycznego), nad którym w pierwszej kolejności należałoby pracować.
3. Realizacja założeń szkoleniowych przy zastosowaniu różnego rodzaju ćwiczeń zamkniętych i otwartych.
4. Dokonanie ponownej analizy i ustalenie nowych, zmodyfikowanych celów szkoleniowych.

Różnica pomiędzy zawodowcami a początkującymi jest w sumie niewielka i dotyczy jedynie punktu 1. Zawodowcy stawiają cele szkoleniowe na podstawie przeprowadzonych analiz meczowych (ci najlepsi zatrudniają własnych statystyków). Początkujący stawiają cele na podstawie analizy dokonanej przez trenera podczas treningu lub meczu.

Analizowanie

Bardzo ważne jest, by zawodnik jak najlepiej znał samego siebie. Dziecko nie zawsze rozumie swoją grę i trudno mu jest ocenić swoje silne i słabe strony. Trener może mu pomóc organizując grę na punkty / zawody a także, już na początku części głównej treningu, grę szkolną – ze zmienionymi zasadami (np. MODYFIKUJĄC kształt kortu, sposób liczenia punktów, pozycje wyjściowe zawodników JEDNO LUB NAWET WSZYSTKIE Z NICH). Podczas takiej gry jest szansa, że jej uczestnicy nie tylko będą się dobrze bawić, ale też że nauczą się „czegoś nowego”. Ponadto każdy z nich będzie, z pomocą trenera, zdobywał nowe doświadczenia i zda sobie sprawę z tego, co już umie, a czego nie. Będzie więc zmotywowany do tego aby dalej się doskonalić.

W takim postępowaniu rola trenera jest nieco inna – mniej powinien pouczać, instruować, a więcej animować pomagając „odkrywać” uczniom możliwości znalezienia swoich rozwiązań i ścieżki rozwoju. Może to robić poprzez:

- układanie gier szkolnych (ze zmienionymi przepisami), które dla uczniów są źródłem motywacji i zdobywania doświadczeń (tak samo jak turnieje);
- umiejętne zadawanie pytań, naprowadzanie na odpowiedzi, wspólne wyciąganie wniosków i stawianie celów;
- wplatanie w ćwiczenia elementów zwiększających jakość i motywację (np. rywalizację).

Skutecznym narzędziem analizy, zrozumienia własnej gry (silnych i słabszych stron), wywołania refleksji i zwiększenia motywacji u graczy, jest przeprowadzenie przez trenera po zakończeniu części otwartej treningu lub po zawodach, rozmowy z zastosowaniem techniki efektywnego zadawania pytań.

NOTATKI

Taka rozmowa, prowadzona po zakończeniu gry na punkty, może wyglądać następująco:

Trener: „Możesz mi powiedzieć, co Ci najbardziej wychodziło? Jak Ci się gra najlepiej?”

Zawodnik: „Lubię atakować.”

Trener: „Czy w tym atakowaniu są jakieś słabsze elementy?”

Możliwe odpowiedzi zawodnika:

„Boję się, że wyrzucę (czynnik mentalny).”

„Nie wiem, czy zagrać ostro czy nie (taktyka).”

„Gram za krótką piłkę (technika).”

„Nie wiem.” (w tym momencie przydaje się pokazanie „twardych” danych dotyczących gry np. liczby wygranych piłek).

Gdy poznamy problem, choćby w zarysie, możemy w kolejnym kroku ułożyć bardziej szczegółowy plan działania z zastosowaniem ćwiczeń i gier pomagających doskonalić daną umiejętność po to, aby nasz tenisista grał coraz lepiej.

Stosowanie wyżej opisanej „nowej” metodologii postępowania w procesie nauczania gry w tenisa okazało się sukcesem. Program Tennis10, którego jest istotą, znalazł zastosowanie powszechnie na całym świecie, a nowe pokolenie zawodników dysponuje znacznie większymi umiejętnościami taktyczno-technicznymi niż poprzednie.

PODSUMOWANIE

Priorytety rozwoju tenisisty:

- 🔵 **rozumienie i czytanie gry;**
- 🔵 **rozwinięcie tzw. „instynktu” służącego skutecznej grze, a więc wygrywaniu;**
- 🔵 **radzenie sobie we wszystkich 5 sytuacjach meczowych;**
- 🔵 **rozwinięcie wszechstronnego stylu gry – dotyczy to CAŁEGO OKRESU Tennis 10, ale i późniejszego do 12/13 roku życia (do rozpoczęcia skoku pokwitaniowego);**
- 🔵 **rozwinięcie ulubionych zachowań zależnych od stylu gry – od 12/13 roku życia;**
- 🔵 **rozwinięcie najważniejszych czynników determinujących poziom sportowy w tenisie tak, by działały razem.**

A nie wykonywanie pięknych uderzeń...

Cechy charakterystyczne współczesnego nauczania/treningu

1. Harmonia pomiędzy potrzebą rozwoju ogólnego i swoistego (motorycznego, ale nie tylko)
 - 🔵 dostosowanie metod, ćwiczeń, sprzętu, organizacji szkolenia, do możliwości psychofizycznych zawodników;
 - 🔵 podejście całościowe/holistyczne (trening wszechstronny i zintegrowany, a nie tylko techniczny);
 - 🔵 równoległe rozwijanie zdolności motorycznych (np. koordynacji ruchowej) oraz mentalnych;
 - 🔵 nacisk na rozwój określonych umiejętności w określonym wieku w okresach sensytywnych, (okresy o zwiększonej podatności na uczenie się i rozwijanie określonych zdolności, kompetencji, umiejętności);
 - 🔵 podział na poziomy zaawansowania.

NOTATKI

2. Uczeń jest podmiotem
 - dominuje demokratyczny styl zarządzania/kierowania;
 - dominuje stosowanie metody odkrywczej (efektywne zadawanie pytań).
3. Dostosowanie treningu do specyfiki gry w tenisa
 - nacisk na doskonalenie kompetencji i umiejętności przydatnych podczas gry (np. utrzymanie piłki w korcie, wywieranie presji);
 - podejście zintegrowane
 - równoległe nauczanie umiejętności mentalnych, techniki i taktyki – dominuje nauczanie poprzez grę;
 - zamienne stosowanie form otwartych i zamkniętych, czyli gier uproszczonych oraz zadań;
 - stosowanie wszystkich nowoczesnych metod; np. różnicowania zadań, doskonalenie koordynacji, nauczania odkrywczego (efektywnego zadawania pytań).

W dalszej części książki postaramy się opisać jak to robić na poszczególnych etapach szkolenia.

Nowoczesne, zintegrowane, podejście do nauczania techniki tenisowej Technika dla początkujących, jej analiza i doskonalenie

W ostatnich latach zmieniło się postrzeganie roli techniki w nauczaniu i treningu. Przyjmuje się, że nie jest ona celem samym w sobie, ale najistotniejszym środkiem służącym realizacji celu taktycznego. Truizmem byłoby stwierdzenie, że technika tenisowa jest czynnikiem niezwykle silnie determinującym postępy i wyniki sportowe w tenisie. Nikt nie podważa jej roli w osiąganiu sukcesu w tenisie. W realnych sytuacjach na korcie nie można oddzielać decyzji taktycznej od wykonania, czyli właśnie techniki. Sposób wykonania uderzenia zależy m.in. od decyzji taktycznej – inaczej zawodnik uderzy piłkę znajdując się np. w obronie, kiedy jego celem będzie jedynie przebicie piłki na drugą stronę, a inaczej jeśli będzie chciał zagrać piłkę kończącą.

Tradycyjne podejście zorientowane było na nauczanie techniki w oderwaniu od innych obszarów. Nie prowadziło ono do tak szybkich postępów jak podejście zintegrowane, w którym to np. praca na motywację czy koordynację pomaga przyspieszyć cały proces nauczania. Jej rozwój od początku jest powiązany z wieloma innymi procesami, np. psychicznymi, intelektualnymi, sprawnością motoryczną, stąd potrzeba podejścia holistycznego – całościowego oraz zintegrowanego.

Generalnie należy pamiętać, że tak, jak każda piłka ma inny tor lotu, tak nie ma jednego, idealnego sposobu wykonania uderzenia – po prostu każde jest inne. Pociągga to za sobą oczywiste wnioski dla codziennej praktyki – ciągłe powtarzanie tych samych ruchów przynosi więcej szkód niż pożytku.

Choć poszczególne uderzenia różnią się pod wieloma względami, to istnieją ramy w jakich każde udane uderzenie powinno się mieścić. Określają je zasady biomechaniki. Jej dobra znajomość jest jedną z ważnych kompetencji trenera. Bez tego nie sposób dokonać analizy zawodnika (na jakimkolwiek poziomie – nawet mało zaawansowanego), określić elementów do doskonalenia i przeprowadzić skutecznego treningu.

Biomechanika jest nauką zajmującą się ruchem człowieka. Daje nam możliwość dokonania obiektywnej analizy ruchów z uwzględnieniem czynników wewnętrznych (mięśnie, kości, stawy) oraz zewnętrznych (wiatr, siłę ciężenia, ciśnienie). Stosujemy ją nie tylko w poszukiwaniu mankamentów, ale i dobrych stron. Również te mogą wymagać doskonalenia.

NOTATKI

Biomechanika tenisa zajmuje się 3 obszarami:

- efektywnością oraz skutecznością działania (techniką);
- aspektami zdrowotnymi wykonywania ruchu (ryzyko odniesienia kontuzji);
- związkiem sprzętu z techniką zawodnika (szczególnie ważne w kontekście doboru sprzętu dla młodych zawodników).

Techniki nie można rozpatrywać w oderwaniu od:

- psychiki (gracz może być w nastroju lub być mało skoncentrowany)
- taktyki (gracz może dokonać dobrego lub złego wyboru np. co do miejsca i siły uderzenia).
- sfery fizycznej i motorycznej (zawodnik może być wypoczęty lub zmęczony/ może poruszać się szybko lub wolno).

W rozważaniach nad jakimi **elementami technicznymi** zawodnik (w danym wieku, o określonych predyspozycjach i umiejętnościach) powinien pracować w pierwszej kolejności, genialnym polem do obserwacji są gry szkolne lub mecze turniejowe. To one, lepiej niż jakakolwiek inna sytuacja, dostarczają informacji szkoleniowcom oraz motywacji do pracy zawodnikom.

Mamy następujące zasady biomechaniki:

- a. **równowaga;**
- b. **pokonanie bezwładu;**
- c. **użycie siły reakcji;**
- d. **impet;**
- e. **energia sprężystości/energia elastyczna;**
- f. **łańcuch kinematyczny.**

a) **równowaga** to zdolność utrzymania stabilnej pozycji ciała:

- w miejscu (postawa, stanie jedno nogę, na głowie, na rękach, itp. – równowaga statyczna);
- w ruchu (marsze, biegi, skoki, rzuty, itp. – równowaga dynamiczna);
- szybkiego jej odzyskania w przypadku czasowej utraty.

W TENISIE MAMY GŁÓWNIEM DO CZYNNIENIA Z RÓWNOWAGĄ DYNAMICZNĄ.

Jej zachowanie lub szybkie odzyskanie jest warunkiem wykonania efektywnego uderzenia i cechą wyróżniającą zaawansowanych zawodników.

Po czym poznać że zawodnik zachowuje równowagę?

- ma prosto ustawioną głowę i tułów,
- po wykonaniu uderzenia porusza się za piłką, (NIE PRZEWRACA SIĘ).

b) **pokonanie bezwładu** – zgodnie z tą zasadą: ciało pozostaje w ruchu lub w miejscu dopóki nie zostanie użyta siła zewnętrzna. W tenisie ma miejsce to podczas:

- biegu – zatrzymania – zmiany kierunku; aby wystartować, zmienić kierunek biegu lub się zatrzymać, zawodnik musi „użyć” siły mięśni lub grawitacji, czyli pokonywać bezwładność ciała. Czynniki sprzyjającymi są sprawność fizyczna, antycypacja, koncentracja, technika poruszania się.
- uderzenia – im rakietą jest krótsza i ma mniejszą masę, tym łatwiej rozpocząć uderzenie, dodatkowo sprzyja temu ugięcie ręki w łokciu na początku uderzenia. Stąd bardzo ważne jest przestrzeganie zaleceń dotyczących doboru sprzętu.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

c) **użycie siły reakcji** – zgodnie z zasadą: każda akcja pociąga za sobą reakcję równą pod względem siły i przeciwną pod względem kierunku. W tenisie najważniejszym jej przejawem jest „wyjście” z nóg jakie zachodzi (rozpoczyna) prawie każdą część główną wszystkich uderzeń. Stąd od początku szkolenia należy zachęcać i uczyć zawodników choćby minimalnego wyjścia z dołu do góry.

d) **impet** – jest to siła rozpędowa nadana ciału przy wytrąceniu go ze stanu bezruchu (masa x szybkość). Ponieważ masa (ciała, rakiety) podczas np. meczu pozostaje taka sama, impet zależy od przyspieszenia. W zależności od nadlatującej piłki, sytuacji i intencji taktycznej oraz kilku innych czynników (np., budowy ciała, preferencji technicznych, stylu gry), zawodnicy stosują dwa rodzaje technik:

- ruch postępowy – „wejście” na piłkę
- ruch obrotowy – skręt ciała.

Ruch postępowy w technice uderzenia dominuje w grze na krótszą piłkę i dojściu do siatki i polega na wykonaniu kroku w kierunku nadlatującej piłki („wejście”). Jego zaletą jest większa precyzja uderzenia a siłę uzyskuje się właśnie z owego wejścia wykorzystując masę ciała.

Ruch obrotowy wielu segmentów ciała (nóg, bioder, tułowia, kończyny górnej i rakiety) stosowany jest częściej w uderzeniach z głębi kortu w tym zwłaszcza podczas zagrań z rotacją awansującą.

Nie ma zawodnika, który stosowałby tylko jeden z wyżej wymienionych. Zwykle uderzenie rozpoczynają od skrętu tułowia (rakieta blisko ciała), by nadać prędkość rakiecie, a jeśli sytuacja tego wymaga i czas na to pozwala, w dalszej części uderzenia (przed samym momentem trafienia) „dołączają” ruch postępowy, by zagrać bardziej precyzyjnie.

Wniosek dla trenerów: praktycznie od początku powinniśmy uczyć zawodników stosowania obu rodzajów pozycji ustawiania się do uderzenia – otwartej oraz zamkniętej.

e) **energia sprężystości/energia elastyczna** – wykorzystywana jest m.in. w strzelaniu z łuku, kuszy, skokach na trampolinie, batucie itp. W tenisie wykorzystuje fakt, że mięśnie są elastyczne i mogą się rozciągać. Rozciągnięcie dotyczy przede wszystkim: mięśni przedramienia, tułowia, oraz mięśni nóg. Optymalne rozciągnięcie powinno wynosić około 20 % długości spoczynkowej. Ruch powinien się więc składać z:

- „naciągnięcia” (zamach poprzez skręt);
- „zmagazynowania” (pod koniec zamachu);
- „uwolnienia” (faza główna – rdzeń ruchu).

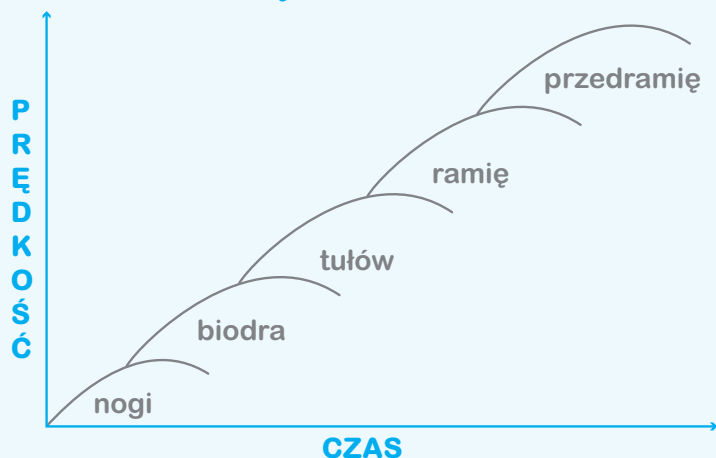
Wymaga to płynnego przejścia od rozciągnięcia do skurczu, od zamachu do uderzenia (ew. przerwa nie powinna być dłuższa niż 200 milisekund). Wymaga dość szybkiego zamachu, ale wolniejszego niż w fazie uderzenia.

Co to oznacza w praktyce? Trenerzy od początku, nawet na poziomie niebieskim, powinni uczyć zamachu poprzez skręt, NIGDY przez odprowadzenie samego ramienia. Stąd ustawianie zawodnika od razu bokiem do uderzenia, w pozycji zamkniętej jest dużym błędem.

f) **łańcuch kinematyczny**. Nasze ciało składa się z segmentów które, jeśli chcemy by uderzenie było efektywne, ekonomiczne oraz zdrowe, powinny pracować w sposób skoordynowany w czasie. W uderzeniach z głębi kortu wykorzystuje się wszystkie segmenty, a przy woleju jeden mniej (przedramię).

NOTATKI

SUMOWANIE SIĘ IMPULSÓW



ŁAŃCUCH KINEMATYCZNY

Aby zwiększyć siłę i ekonomikę uderzeń początkujących i średniozaawansowanych graczy należy zwrócić uwagę na następujące elementy:

- ❖ ugięcie kolan i „wyjście z nóg”;
- ❖ rozciągnięcie mięśni tułowia;
- ❖ „akcja - reakcja”;
- ❖ „wejście na piłkę”;
- ❖ skręt tułowia;
- ❖ rakietę blisko tułowia;
- ❖ zachowanie równowagi;
- ❖ możliwie długi zamach (jeśli czas na to pozwala);
- ❖ optymalne wykorzystanie segmentów.

Do elementów udanego uderzenia (z kontrolą) zalicza się:

- ❖ zachowanie równowagi;
- ❖ trafienie piłki w optymalnym punkcie (timing);
- ❖ płynny ruch (rytm).

Równowagę opisano już we wcześniejszych rozważaniach.

Dobry „**timing**” to:

- ❖ split-step w odpowiednim momencie;
- ❖ rozpoczęcie zamachu poprzez skręt w odpowiednim momencie;
- ❖ umiejętności odbiorcze (ocena lotu piłki i ustawienie się do niej w odpowiednim czasie);
- ❖ optymalny punkt trafienia (zawsze przed sobą).

Rytm wyraża się w:

- ❖ płynnym ruchu aż do punktu trafienia;
- ❖ płynnym przejściu od zamachu do fazy głównej;
- ❖ płynnym przyspieszeniu w fazie głównej;
- ❖ łańcuchu kinematycznym: wyjście z nóg, optymalna praca wszystkich segmentów.



NOTATKI

ANALIZA I POPRAWA/DOSKONALENIE TECHNIKI – SCHEMAT DZIAŁANIA

1. WYBÓR METODY DZIAŁANIA

- „Zwykły” mecz, występ podczas turnieju.
- Gra szkolna (ze zmienionymi zasadami już ukierunkowana na jakąś sytuację taktyczną np. atakowanie do siatki).

2. WYBÓR TECHNIKI OBSERWACYJNEJ

- Cel – czego szukamy?: np. błędu.
- Analiza chronologiczna: pozycja, zamach, punkt trafienia, wymach.
- Wg. znaczenia dla trenera: na czym mu zależy?
- „Od dołu”: stopy, kończyny dolne, tułów, barki, ramiona.
- Gra: skuteczność – co przeszkadza.
- Jeśli to możliwe, to należy obserwować i nagrać grę na video pod różnymi kątami (nie tylko z boku).
- Przykład arkusza pomocnego w analizie techniki zawodnika Tenis 10.

	OPIS Silna strona / Mocna strona	PRZYCZYNA (np. nieodpowiedni chwyt, niewy- starczające użycie reakcji podłoża)	PROPONOWANE ROZWIĄZANIE
Nastawienie psychiczne (np. motywacja/koncentracja)			
Zamysł taktyczny (gra szkolna – jakie zasady) Umiejętności taktyczne: 1. Utrzymanie. 2. Budowanie akcji. 3. Kończenie akcji. 4. Schematy działania/gry.			
Wybrane elementy techniczne 1. Chwyt. 2. Pozycja wyjściowa 3. Zamach. 4. Faza główna. 5. Punkt trafienia. Równowaga. 6. Praca nóg (naskok, powrót do pozycji). 7. Ustawienie się do piłki. 8. Rytm.			
Zasady biomechaniczne 1. Równowaga. 2. Pokonanie bezwładu. 3. Użycie siły reakcji. 4. Impet. 5. Energia sprężystości. 6. Łańcuch kinematyczny (timing).			
Motoryczność 1. Koordynacja. 2. Zwinność. 3. Siła/moc. 4. Szybkość.			

NOTATKI

3. PODSUMOWANIE

- Omówienie obserwacji z zawodnikiem z zastosowaniem efektywnego zadawania pytań, ale poparte go twardymi danymi np. liczbą wygranych piłek w danej sytuacji.
- Wnioski : silne/słabe strony, wnioski do pracy – wspólne określenie priorytetów (wybór 1-2 elementów na jakich się skupimy oraz metod poprawiania (techniki lub innych elementów).

4. PRACA NAD POPRAWIANIEM/DOSKONALENIEM TECHNIKI

Istnieje **6 metod poprawiania/doskonalenia techniki**:

1. **„Sytuacje”** – najskuteczniejsza metoda doskonalenia umiejętności technicznych, zwykle także w odniesieniu do intencji taktycznej polegająca **na stworzeniu sytuacji w grze sprzyjającej wykonywaniu poprawnej techniki**.

Trener bardziej animuje, podpowiada, ale zawodnik sam znajduje najlepsze rozwiązanie.

Przykłady :

- zwiększenie rotacji ramion, punkt trafienia bardziej przed sobą: gra po przekątnej, zwłaszcza z nieco mniejszej odległości;
- przyspieszenie główki rakiety przy topspinie: gra drive wolejem;
- gra „bardziej liniowo” (za duża rotacja ciała) ataki po linii, szybkie FH kilka metrów od siatki;
- zbyt głęboki chwyt do forhendu: granie długich piłek po linii;
- BH slice: granie slice z niskiej piłki i bieg do siatki.

2. **Zastosowanie pomocy szkoleniowych** (można je stosować łącznie z doskonaleniem sytuacyjnym)

Przykłady :

- podwyższona siatka by grać silniejszą rotacją;
- „bramka” z pachotków by nadać piłce właściwy kierunek i wysokość;
- gumy, piłki lekarskie itp. do wspomagania i łączenia treningu techniki i dynamiki;
- woreczek na głowie (do treningu równowagi).

3. **Zastosowanie słów kluczowych** – ich stosowanie przez trenera, ale jeszcze lepiej przez zawodnika wspomaga realizację ustalonego ruchu czy techniki.

Przykłady:

- „dół - góra” (dla zejścia - wyjścia przy uderzeniach z głębi kortu)
- „skręt - krok” (dla zwiększenia zamachu poprzez skręt i wejście w przód)

4. **Zastosowanie analogii**

Przykłady:

- „pogłaskaj konika” – slice
- „dodaj gazu” – jednoręczny BH

5. **Wykorzystanie zmysłów**

Przykłady:

- „usłysz rotację na strunach rakiety” (np. przy nauce slice’a)
- „biegaj tak, by nie było cię słychać”



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

6. Wykorzystanie wyobraźni

Przykłady:

- „dosiegaj każdą piłkę jak Rafa”
- „atakując, bądź jak tygrys”

Metody te można stosować pojedynczo lub kilka na raz, ważne by znaleźć drogę dotarcia do zawodnika uwzględniając jego indywidualne preferencje, przyzwyczajenia oraz kanały jakimi przyswaja informacje (typ czuciowy, wzrokowy, słuchowy).



Uwaga!!! Przydatne definicje:

POZYCJA ZAMKNIĘTA – ustawienie nóg i tułowia podczas uderzenia bokiem do siatki, wiąże się z większym udziałem ruchu postępowego niż obrotowego. częściej stosowane podczas „wchodzenia” na krótszą piłkę, kiedy zawodnik ma więcej czasu na ustawienie, a także przez wysokich zawodników o długich dźwigniach. Historycznie dominowała w czasach, w których używano drewnianych ciężkich rakiet o małej głowce, gra była wtedy wolniejsza, a technika uderzeń była związana z wykonywaniem kroku w kierunku nadlatującej piłki.

POZYCJA OTWARTA – ustawienie przodem w stosunku do siatki nóg i tułowia podczas uderzenia. Wiąże się ruchem obrotowym wielu segmentów ciała (nóg, bioder, tułowia, kończyny górnej i rakiety). We współczesnym tenisie dominuje w uderzeniach z głębi kortu.

ZAWODNICY ŚWIATOWEJ KLASY STOSUJĄ RÓŻNE USTAWIENIA
W ZALEŻNOŚCI OD INTENCJI TAKTYCZNEJ I RODZAJU
NADLATUJĄCEJ PIŁKI

Koordynacja ruchowa jako baza dla właściwej techniki tenisowej

Tenis jest jednym z najbardziej wymagających, pod względem koordynacji ruchowej, sportów. Piłka tenisowa nigdy nie odbija się dwa razy z rzędu z tą samą prędkością, na tę samą wysokość, czy w tym samym miejscu. Opanowanie takich umiejętności jak np. zachowanie równowagi podczas biegu oraz uderzenia, osiągnięcie odpowiedniej pozycji w stosunku do piłki, odbicie jej z właściwą siłą w pożądanym kierunku oraz szybki powrót do właściwej pozycji wymagają wysokiego poziomu zdolności koordynacyjnych. Umożliwiają one zawodnikom kontrolowanie, doskonalenie oraz nadawanie tempa i rytmu ruchom, czy działaniom charakterystycznym dla tenisa. Stąd są one uważane za bazę dla opanowania umiejętności technicznych.

W literaturze koordynację określa się jako zdolność do uczenia się nowych ruchów oraz zdolność adaptacji motorycznej i szybkiej reakcji na nowe zadania ruchowe. W tenisie początkujący ma do czynienia z dwoma przyborami – piłką i rakiętą, przy czym przy pomocy jednego (rakiety) musi operować drugim (piłką). Stanowi to dla niego wyzwanie o charakterze głównie koordynacyjnym i ma jeszcze niewiele wspólnego z kształtowaniem techniki wykonania uderzeń tenisowych. **Nauczanie techniki docelowej uderzeń tenisowych musi więc być poprzedzone doskonaleniem koordynacji oraz opanowaniem podobnych, lecz nieco prostszych pod względem struktury ruchowej czynności, jak np. rzutów piłkami.** Dąży się do opanowania zarówno tzw. umiejętności odbiorczych, jak i wykonawczych.

NOTATKI

UMIEJĘTNOŚCI ODBIORCZE – zdolność do prawidłowej oceny lotu piłki (jej prędkości, rotacji, toru) oraz dobiegnięcie i odpowiednie ustawienie się w celu wykonania danego uderzenia.

UMIEJĘTNOŚCI WYKONAWCZE – zdolność do wykonywania uderzenia techniką niezbędną do tego, aby piłka trafiła do celu z właściwą prędkością, rotacją.

Doskonalenie koordynacji ruchowej powinno odbywać się w sposób ciągły na każdych zajęciach. Dłuższa przerwa, w czasie której nie wprowadza się nowych ćwiczeń, może spowodować obniżenie zdolności ich przyswajania. Szczególnie istotne znaczenie dla kształtowania koordynacji ruchowej wydają się mieć dwa aspekty:

- uwzględnienie i przestrzeganie okresów sensytywnych dla wybranych zdolności koordynacyjnych;

Zdolności koordynacyjne	Wiek (lata)										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Równowaga											
Różnicowanie ruchów											
Reakcja na bodźce akustyczne i optyczne											
Orientacja przestrzenna											
Rytmiczne wykonywanie ruchów											
Koordynacja ruchów w czasie											

Sensytywne okresy w rozwoju zdolności koordynacyjnych wg. Raczka, w modyfikacji własnej

- dobór ćwiczeń i stopniowanie ich trudności, także przez zmianę warunków wykonania poznanych wcześniej ćwiczeń.

Bogaty zasób różnorodnych ćwiczeń ukierunkowanych może stanowić podstawę doskonalenia koordynacji ruchowej. Odpowiednio dobrane bloki ćwiczeń, z wydzielonymi trzema stopniami trudności, różnicowanymi najczęściej złożonością ruchową oraz dokładnością i szybkością wielokrotnych powtórzeń, powinny być realizowane w rozgrzewce, jako przerwy w treningu na korcie oraz podczas specjalnych zajęć przygotowania ukierunkowanego. Na poziom koordynacji wpływ mają uzdolnienia, umiejętności, doświadczenia ruchowe, wyobrażenia oraz pamięć ruchowa. Ponieważ każde nowe ćwiczenie jest formowane z elementów wcześniej poznanych, im większym ich zasobem zawodnik dysponuje, tym łatwiej opanowuje nowe umiejętności. Tak więc zasadniczą metodą doskonalenia koordynacji jest ciągłe poznawanie nowych ćwiczeń, a także powtarzanie już znanych w różnorodnych warunkach.

Zaniedbań w kształtowaniu koordynacji nie można nadrobić ani kompensować poziomem innych cech. „Przegapienie” okresów sensytywnych może obniżyć tempo rozwoju sportowego lub wręcz uniemożliwić rozwój tenisisty. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych, zarówno ogólnych, jak i specyficznych dla tenisa, powinno stanowić integralną, a nawet dominującą część treningu.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Doskonalenie „ogólnej” koordynacji, jej różnych przejawów, przekłada się w prosty sposób na rozwój specyficznych umiejętności tenisowych. Do podstawowych przejawów koordynacji ruchowej zalicza się:

- rytmizację ruchów (poczucie rytmu, dobór właściwego tempa dla realizacji zadania sportowego); przekłada się to na płynność uderzeń w zmieniających się szybko sytuacjach;
- łączenie ruchów (odpowiednie do sytuacji napinanie i rozluźnianie mięśni); jest podstawą do zmieniania rytmu gry, rotacji, siły uderzeń i ich precyzji.
- orientację przestrzenną i szybkie reagowanie; pomagają w skutecznym atakowaniu przy siatce, kiedy to akcja przebiega w szczególnie dynamiczny sposób;
- równowagę (utrzymywanie i przywracanie utraconej równowagi ciała); jest warunkiem wykonania prawidłowego uderzenia (wg Schönborna 90 proc. błędów w czasie meczu ma swoje źródło w utraconej równowadze);
- zręczność, zwinność i praca nóg; decydują o właściwym dobiegu i ustawieniu do uderzenia piłki.

ZAPAMIĘTAJ!!! „To, czego nie zdążymy „zbudować” w zakresie szybkości oraz koordynacji ruchowej na poziomach pomarańczowym i zielonym, będzie trudne do odrobienia w późniejszym czasie”.



Przejawy koordynacji i ćwiczenia kształtujące w treningu dzieci:

- zdolność orientacji czasowo-przestrzennej;
- spostrzeganie i szybkość reakcji;
- zręczność;
- trening pracy nóg;
- poczucie równowagi;
- rytmizacja;
- zdolność do przestawiania działań ruchowych.

ORIENTACJA CZASOWO – PRZESTRZENNA

Kształtujemy ją głównie przez:

- rzucanki (szczególnie z elementem „kozła”);
- rzuty do celu ruchomego;
- rzuty o ściankę;
- bitwy piłkami z gąbki;
- uproszczone gry zespołowe.

Przykładowe ćwiczenia:

- podbijanie dwóch i więcej balonów, wysokie podbicia zmuszające zawodnika do chwilowego oderwania wzroku od jednego z balonów;
- podbijanie dwóch balonów po dwóch stronach linii;
- uderzanie balonów za siebie z obiegnięciem przeszkody np. siatki;
- rzuty za siebie 1 i 2 piłkami, chwyt po kozle;
- rzuty piłki za plecy ucznia przez trenera, start i chwyt na hasło;
- „nietoperz” – rozrzucanie jednej, dwóch i więcej piłek, natychmiastowy chwyt przez ucznia;
- chwyt piłki rzuconej przez trenera poprzedzony pokonaniem przeszkody np. slalomu;
- podrzucenie 6 piłek przy pomocy rakiety i pozбиieranie ich w jak najkrótszym czasie;

NOTATKI

- rzuty piłek przez trenera na różne odległości, dobieg, chwyt i odłożenie do koszyka, kosz w różnych miejscach;
- „gwiazda nieregularna” – zbieranie piłek na czas podobne jak w tęście „gwiazdy”, zasadą wiodącą jest brak kolejności zbierania piłek;
- rzuty w balon, uczeń jest ustawiony tyłem do koszyka. uczeń podbija balon, odwraca się, pobiera piłkę i wykonuje rzut;
- rzuty w latające znaczniki;
- „myszokoczek” – gra polegająca na „przepchnięciu” rzutami myszokoczka złożonego z kilku połączonych balonów, za linie przeciwnika;
- rzuty w toczące się obręcze;
- obieganie toczącej się obręczy;
- kozłowanie przez toczącą się obręcz;
- rzuty piłką lub piłkami o ścianę, chwyt po koźle i bez kozła;



SPOSTRZEGANIE I SZYBKOŚĆ REAKCJI

- gry i zabawy z piłkami różnego rodzaju;
- rzuty trener - dziecko, kiedy trener wyrzuca piłkę z za pleców ucznia;
- ćwiczenia z piłką „zmyłką”;
- starty na określony sygnał dźwiękowy lub wizualny np. w wyścigach;
- zabawy w „łapki” i „stopki”.

Przykładowe ćwiczenia:

- podbijanie piłki balonem;
- łapki, stopki, rewolwerowiec, ułka – próby dotknięcia dłoni lub nóg przeciwnika w parach;
- starty z różnych pozycji na sygnał;
- starty do opuszczonych piłek;
- chwyt piłki rzuconej z za pleców, wszystkie warianty;
- „zegar” – trener staje z piłkami za uczniem, uczeń stoi przodem do ściany w odległości ok. 1 m. zadaniem ucznia jest dotknięcie piłki rzuconej z za pleców po odbiciu od ściany;
- gra balonem przez siatkę z partnerem;
- rzuty piłkami w znaczniki rzucone z za pleców przez współwziewającego lub trenera
- rzuty w balon trzymany przez trenera i chwyt po odbiciu tej piłki;
- chwyt piłek „zmyłek”.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

ZRĘCZNOŚĆ

Przykładowe ćwiczenia: kozłowanie, podbijanie, żonglerka jedną piłką lub dwoma i więcej, wykonywanie ćwiczeń prawą i lewą ręką, rzuty o ścianę jedną lub dwoma piłkami jednocześnie; kręcenie rakiety, rzut i chwyt rakiety która wykonała obrót o 360°, kozłowanie i podbijanie jedną stroną, obiema, kantem, rączką; korzystanie z różnych przyborów – chwyt piłki w pacholek, obracanie woreczków na rakiecie, rzuty ringiem etc... .

TRENING PRACY NÓG I ZWINNOŚĆ

Przykładowe ćwiczenia:

- ćwiczenia z balonami i piłkami tenisowymi toczonymi stopami. uczeń może prowadzić piłkę lub balon po linii prostej, przez slalom, po planie ósemki. może prowadzić jedną lub wiele piłek czy balonów na raz;
- żonglerka balonami, w miejscu, w biegu przodem i tyłem;
- ćwiczenia ze skakankami;
- slalomy, pacholki, ósemki;
- biegi przez „plaster miodu” – różne sposoby pokonywania pola złożonego z obręczy;
- biegi przez „pole obręczowe” – różne sposoby pokonywania pola złożonego z obręczy położonych jedna na drugiej w nieladzie.

POCZUCIE RÓWNOWAGI

Przykładowe ćwiczenia:

- ćwiczenia na ławkach, równoważni, rozciągniętej skakance, namalowanej linii – przejścia, przejścia z obrotem, przysiadem;
- z trenerem na dużej piłce/ z pełną asekuracją! / – w kłku, leżeniu, siadzie i staniu;
- przyjmowanie trudnych i chybliwych pozycji np. w czasie berka;
- ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów równoważnych – ważne – poprzedzone cyklem ćwiczeń stabilizujących układ ruchu;



RYTMIZACJA

Przykładowe ćwiczenia:

- biegi z wykorzystaniem drabinki lekkoatletycznej;
- ćwiczenia ze skakanką;
- elementy tańca i zajęcia z wykorzystaniem muzyki;

RÓŻNICOWANIE I ZDOLNOŚĆ

DO PRZESTAWIANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH

Jednym z zadań, które staną przed zawodnikiem będzie wykonywanie kilku czynności na raz w jednym ćwiczeniu, stopień złożoności ćwiczenia jest zależny oczywiście od wieku i możliwości ćwiczącego. Umiejętności, które nabędą ćwiczący pomogą w szybkim podejmowaniu decyzji na korcie czy radzenie sobie z sytuacją problemową. Tę zdolność doskonalimy przez różne formy zmiennego wysiłku np. biegi przelajowe, sztafety

NOTATKI

z pokonywaniem przeszkód, tory przeszkód, ścieżka gimnastyczna i różnorodne formy zabawy w berka oraz gry i zabawy umożliwiające trening podejmowania decyzji taktycznych.

Przykładowe ćwiczenia:

- ćwiczenia z balonem i piłką tenisową; uczeń podbija balon i w tym czasie wykonuje jedną lub więcej czynności – podrzucenie lub skozłowanie piłki, wykonanie kłaśnięcia; ćwiczący może jednocześnie poruszać się przodem i tyłem, w linii prostej lub w slalomie albo pokonując pole obręczy;
- ćwiczenia z pokonywaniem pola obręczy lub drabinki lekkoatletycznej z jednoczesną wymianą podań piłki np. siatkowej z trenerem;
- zabawy, w których uczeń ma powtórzyć sekwencję ruchów w ramach „opowieści” ruchowej, w każdej części zabawy dokładany jest nowy element ruchowy;
- gry taktyczne:
 - „KRZYŻAK” – pole gry złożone jest z trzech siatek – normalnej na korcie i dostawionych prostopadle mini siatek; zawodnicy mają za zadanie w określonym czasie przerzucić więcej balonów niż przeciwnik; utrudnieniem jest przymus obiegania krótkiej siatki; zawodnik sam decyduje gdzie i w jakim tempie przerzuca balony by zwyciężyć.
 - „SZUFLADY” – zasady jak w poprzedniej grze ale zwiększeniu ulega liczba siatek, a co za tym idzie pół do trafiania.
 - „KASKADY” – siatki krótkie są ustawione równolegle do siatki głównej.

Warto również pokusić się o wplatanie w tory przeszkód, elementów zmuszających ucznia do skoncentrowania się na rozwiązaniu zadania. Przykładem może być stacja w torze przeszkód pokonywanym na czas, w której uczeń musi podać literę alfabetu poprzedzającą tą którą widzi.



Istota podziału szkolenia w ramach programu Tenis 10 na poziomy

Proces nauczania tenisa został podzielony na poziomy zaawansowania. Z punktu widzenia rozwoju zawodnika podczas zajęć na dwóch pierwszych poziomach, **niebieskim i czerwonym**, młodzi tenisisci powinni przyswajać sobie przede wszystkim podstawowe **umiejętności związane z taktyką gry** w tenisa oraz rozwijać **zdolności motoryczne** – głównie **koordynacyjne**. Natomiast **kolejne poziomy, pomarańczowy i zielony**, powinny być poświęcone w większym zakresie doskonaleniu tzw. **wszechstronnego stylu gry** oraz **właściwej techniki tenisowej** po to, aby przed rozpoczęciem pokwitania nastąpiło pełne ukształtowanie zawodnika zarówno pod względem motorycznym, jak i jego podstawowych umiejętności taktycznych, technicznych i mentalnych.

ISTOTNE WSKAZÓWKI DO REALIZACJI SZKOLENIA TENISOWEGO W PROGRAMIE TENIS 10:

Tenis jest grą więc musimy uczyć grać, a nie „machać” rakietą.

- wykonywanie ćwiczeń bez udziału piłki (czyli sam ruch rakietą), kształtuje jedynie tzw. **umiejętności wykonawcze** a to nie wystarcza do opanowania nauki gry w tenisa;
- najbardziej istotne dla opanowania umiejętności gry w tenisa jest wykształcenie wysokiego poziomu zdolności koordynacyjnych, szczególnie tzw. **umiejętności odbiorczych**: umiejętności oceny toru lotu piłki (prędkości,

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

kierunku, wysokości, długości, rotacji) i jej zachowania po odbiciu od podłoża oraz dobiegnięcia i ustawienia się do niej. W przypadku dzieci jest to trudniejsze, ponieważ nie tylko ich mniejsza sprawność, ale i budowa ciała nie pozwalają na efektywne granie na korcie o rozmiarach przeznaczonych dla dorosłych;

- równie ważne (i trudne) jest opanowanie **umiejętności podejmowania decyzji** oraz wyboru odpowiedniego zagrania. „Rzucenie” początkujących „na głęboką wodę”, na duży, o normalnych rozmiarach kort, nie ułatwia opanowania umiejętności taktycznych;
- nauczanie ww. umiejętności na normalnym korcie jest bardzo trudne i możliwe jedynie w przypadku wybitnych talentów. Normalnie dzieci szybko się zniechęcają i odchodzą, ponieważ nie mogą zrealizować podstawowego celu, dla którego przychodzą na zajęcia, czyli gry w tenisa.
- **przed przystąpieniem do nauczania właściwej, pełnej techniki** należy odpowiednio przygotować ćwiczących, rozwijając u nich **zdolności koordynacyjne** zarówno o charakterze ogólnym, jak i specyficznym dla tenisa.
- **ułatwieniem w uczeniu się techniki uderzeń tenisowych** jest także wcześniejsze opanowanie podobnych, lecz nieco prostszych pod względem struktury ruchowej czynności, jak np. rzuty i podrzuty piłki, a następnie **gra (wykonywanie uderzeń) z mniejszej odległości**.
- podczas wykonywania ćwiczeń na mniejszym korcie ruchy są mniej obszerne, a więc łatwiejsze do opanowania. „Krótsze” uderzenia będą niejako „rosnąć” wraz z rozwojem umiejętności ucznia oraz zwiększającą się odległością od siatki. Podobnie rzecz będzie się miała z taktyką. Łatwiej ją sobie przyswoić, jeśli początkowo gra będzie się odbywać w uproszczonej formie;
- kolejnym ułatwieniem będzie także stosowanie **krótszych rakiet oraz lżejszych, wolniejszych i niżej odbijających się piłek**. Do gry w takiej sytuacji wystarcza stosunkowo niewielka siła, przez to u ćwiczących szybko zanikają początkowe nadmierne napięcia mięśniowe, co w rezultacie sprzyja swobodniejszym ruchom. Dzięki temu uczniowie prawie od początku grają pomiędzy sobą (mogą zarówno współpracować, jak i rywalizować), co zwiększa ich motywację i przyspiesza proces uczenia się;
- **stosowanie form zabawowych i zadaniowych oraz gier uproszczonych** (ze zmodyfikowanymi przepisami) sprzyja rozwijaniu od początku umiejętności taktycznych wraz z techniką. Ich doskonalenie powinno następować równolegle z szeroko rozumianym rozwojem sprawności fizycznej.

Odsunięcie w czasie nauczania techniki docelowej (finalnej) uderzeń tenisowych przy jednoczesnym „taktycznym” podejściu do nauczania i wprowadzenie podziału na poziomy zaawansowania:

- wychodzi naprzeciw oczekiwaniom uczniów, którzy chcą przede wszystkim grać i bawić się, a nie monotonnie ćwiczyć (dotyczy to zresztą nie tylko dzieci, ale także dorosłych);
- ułatwia i przyspiesza proces uczenia się techniki tenisowej;
- nie powoduje powstawania albo transferu błędnych nawyków ruchowych, pod warunkiem sprawowania przez nauczyciela prawidłowego nadzoru nad rozwojem techniki.

Rolą nauczyciela/trenera jest w takim wypadku **nie** tyle **instruowanie**, a raczej **animowanie**, stwarzanie sytuacji **sprzyjających opanowaniu umiejętności taktycznych i technicznych**. Wykorzystuje się tu przyrodzoną właściwość człowieka, jaką jest zdolność do adaptacji. Trener czy nauczyciel powinien świadomie wywoływać pożądane zmiany np. zachęcając do stosowania odpowiedniej taktyki, modyfikując rozmiary boiska czy punktację. Z kolei używanie nisko odbijających się piłek zachęca do stosowania odpowiednich chwytów, a przez to uczeń ma dużą szansę prawie sam (praktycznie nieświadomie) pojąć wiele pożądanych umiejętności technicznych.

NOTATKI

Aspekty rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat

Wskazania do prowadzenia treningów tenisowych z dziećmi 5-6-letnimi z uwzględnieniem ich specyfiki rozwojowej

Dzieci w wieku od 5 do 6 lat znajdują się na granicy edukacji przedszkolnej oraz szkolnej. Jest to czas bardzo dynamicznych zmian w rozwoju motorycznym oraz dość dużej podatności na wykonywanie nowych zadań ruchowych. W pracy z dziećmi w wieku 5-6 lat należy pamiętać o tym, iż rozwój ruchowy jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. Skłania to do realizacji potrzeb dziecka związanych ze wszystkimi sferami rozwoju, nie skupiając się wyłącznie na motoryce i rozwoju tenisowym dziecka. Niestychanie ważne w pracy z dziećmi jest też stosowanie indywidualizacji wynikającej między innymi z różnego tempa ich rozwoju.

WYBRANE ASPEKTY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
SYLWETKA DZIECKA DOŚĆ PROPORCJONALNA, SMUKŁA - nie ma wyraźnych zmian w proporcjach części ciała; - serce odznacza się dużą tolerancją na wysiłek i przekraczanie granic normalnej pracy – nie może to trwać jednak długo; - dzięki dojrzewaniu odpowiednich ośrodków kory mózgowej i systemu nerwowo-mięśniowego wyrażnie wzrastają możliwości utrzymania równowagi;	- śmiało stosuj w treningu ćwiczenia równoważne o charakterze ogólnym, zwracaj uwagę na utrzymanie równowagi w czasie uderzeń; - aplikuj zadania o stosunkowo krótkim czasie trwania wysiłku, o średniej i dużej intensywności rozdzielone pełnymi przerwami odpoczynkowymi (do uregulowania oddechu);
WYSTĘPOWANIE „ZŁOTEGO OKRESU W MOTORYCZNOŚCI” zw. „pierwszego apogeum motoryczności” – jest to okres równowagi przedszkolnej występujący ok. 5 roku życia, który wyraża się harmonią ruchów lokomocyjnych wynikającą z: - dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego oraz względnej równowagi rozwoju psychicznego powodującej, że ruchy dziecka są swobodne, płynne i przyjemne dla oka; - świeżego radzenia sobie z formami o złożonej koordynacyjnie strukturze ruchu, wymagającymi dużego poczucia rytmu; jazdą na nartach, rowerze, pływaniem, a także z posiadania zdolności przyswajania sobie kilku umiejętności ruchowych jednocześnie; - rozwoju ruchów celowych i precyzyjnych – zwiększenia ekonomiki ruchów – są one lepiej dobrane do wykonywanego zadania, ale występuje jeszcze brak dokładności i przewidywania w wykonywaniu zadań ruchowych;	- działaj w kierunku zwiększania zasobu nowych umiejętności ruchowych; - stosuj posiadane przez dzieci umiejętności w nowych sytuacjach oraz zmieniających się warunkach wykonywania ćwiczeń (np. podbijanie piłki z obrótami, na ławeczce, na jednej nodze, stosowanie rakiet o różnej długości, piłek różnokształtnych, o różnej masie, średnicy, wysokości odbicia, szukanie nowych zastosowań dla znanych przedmiotów itp.); - wykorzystuj zwiększoną podatność na nauczanie techniki ruchu (uderzenia, nowe formy poruszania się); - zwracaj uwagę na bezpieczeństwo na zajęciach ruchowych;
DOBRE ROZWINIĘCIA MOTORYCZNOŚĆ O CHARAKTERZE ZABAWOWO-SPORTOWYM: - większość dzieci potrafi harmonijnie podzucić i łapać piłkę, nawet często w ruchu; marszu lub biegu; wykonywać kombinację ruchową biegu z kopnięciem piłki, niektóre potrafią wykonać skok z rozbiegu; - u 5-latków chwyt często wiąże się jeszcze z wyłapaniem przedmiotu na ciele, niektóre próbują wykonać rzut z rozbiegu; 6-latki wykonują rzut z rozbiegu dość płynnie i swobodnie bez zatrzymywania się przed rzutem; przy rzutach często przyjmują pozycję wykraczającą lub ustawiając się bokiem do kierunku rzutu; trafiają też do celu ze stosunkowo dużej odległości (ok. 5 metrów), chwytając przedmiot bez wyłapywania przedmiotu na całe ciało, ale połączenie chwytu z rzutem może im sprawić jeszcze wiele trudności; - u dzieci 6-letnich występuje duża płynność w skokach i podskokach, w zabawach pojawiają się elementy mocowania;	- wykonuj z dziećmi rzuty i chwyt napierw piłkami większymi o średnicy ok. 20 cm; - śmiało stosuj w ćwiczeniach różne kombinacje ruchowe (połączenie biegu z uderzeniem, rzutem, skokiem); - stosuj odpowiednio duże cele do trafień (tak aby większość prób kończyła się sukcesem);

NOTATKI

DUŻA DYNAMIKA W ROZWOJU MOTORYCZNYM • dzieci regularnie ćwiczące poprawiają w stopniu znaczącym poziom wszystkich zdolności motorycznych – jest to wynikiem m.in. wyraźnego zwiększenia masy mięśni: najszybciej rozwijają się mięśnie o dużej masie i duże grupy mięśniowe tułowi i kończyn, słabsze i mniej wykorzystywane są m.in. mięśnie dłoni i palców; sprawność i siła mięśni postępuje od głowy do kończyn, a w obrębie kończyny górnej przyrost siły odbywa się w kierunku od części ciała położonych blisko osi ciała w kierunku (prawa ośiokaudalnego i proksymalnego następstwa określające kierunku rozwoju); dzieci niecierpiące systematycznie i celowo w zosadzie nie poprawiają szybkości, siły i wytrzymałości; • można doskonalić siłę oraz wytrzymałość w ograniczonym zakresie; • dynamiczny rozwój szybkości;	• stosuj różnorodne środki o charakterze ogólnym np. naturalne formy ruchu (bieg, skoki, rzuty itp.); • wykorzystuj ruchy angażujące duże grupy mięśniowe; • w rozgrzewkach, ćwiczeniach kształtujących wykorzystuj prawa „kierunków rozwoju” (od osi ciała do części dystalnych, od głowy do nóg); • rozwijaj wytrzymałość głównie w zabawach ruchowych i biegowych; • przy kształtowaniu siły wykaż dużą ostrożność i zwracaj uwagę na harmonijny rozwój ogólny ustroju: - stosuj wyłącznie ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym); - wykorzystuj sprzęt dostosowany do wieku, wysokości ciała i masy ćwiczących, a więc krótkie rakietki, piłki niskociężnościowe lub gąbczaste oraz niskie siatki; graj na boiskach o zmniejszonej powierzchni; • w pracy nad rozwijaniem szybkości stosuj głównie wyścigi (raczej unikaj sztafet), zabawy typu „berek” itp.;
NISKI POZIOM ROZWOJU ZDOLNOŚCI MANUALNYCH: • niski stopień zaawansowania procesu mielinizacji włókien nerwowych (obrasianie włókien nerwowych otoczkami tłuszczowymi, dzięki którym impulsy płynące nerwami z ośrodkowego układu do mięśni trafiają do odpowiednich jednostek motorycznych, a nie pobudzają obszarów zbędnych dla danej czynności) oraz niepełna inervacja mięśni; inervacja drobnych mięśni (w obrębie ręki) odbywa się później niż dużych mięśni; SŁABO ZAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI W ZAKRESIE MOTORYCZNOŚCI: • chłopcy uzyskują głównie przewagę w rzutach (6-letni chłopcy rzucają piłkę tenisową średnio na odległość 12 m – ręka współpracuje w rzucie z tułowiem, a dziewczynki 8 m), ale też nieznaną w biegach i skokach; • chłopcy mogą też wyprzedzać dziewczęta w zakresie inspirowanych form ruchu tzn. takich które nie są ruchami naturalnymi, dziewczęta lepiej posługują się skakanką, przewyższają chłopców w ćwiczeniach równowagowych i rytmicznych; WYSTĘPOWANIE „GŁODU RUCHU” • biologicznej potrzeby ruchu, prowadzącej do ogromnej ruchliwości dziecka;	• stwarzaj warunki do jego zaspokojenia; • organizuj treningi z dużą ilością ćwiczeń fizycznych, które zapewnią dzieciom swobodę oraz radość; • dbaj o wysoką intensywność i dynamikę treningów; • unikaj w aktywności ruchowej ćwiczeń statycznych, monotonicznych i nudnych; • pamiętaj, że zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka; • wykorzystuj formę stawiania zadań dodatkowych (np. czekający w kolejce do wykonania zadania głównego odtzymują zadanie dodatkowe – podnosi to wydajnie intensywność oraz udrakcyjnia zadanie główne), formę sfumieniową (tary przeszkód), obwody stacyjne; • stosuj dużą ilość kolorowych, różnorodnych przyborów i przyrządów, takich jak: piłki do gier sportowych, skakanki, drabiny, obcęże gimnastyczne, chwytaki, znaczki, kije do unihokeja, ringo, woreczki, płotki lekkoatletyczne, materace, przybory niekonwencjonalne pobudzające wyobraźnię i inne;
WYSTĘPOWANIE MECHANIZMU AUTOSTYMULACJI ORAZ SAMOREGULACJI WYSIŁKU, KTÓRY ZAPOBIEGA PRZEMĘCZENIU • w ramach aktywności sportacyjnej dziecko samo aplikuje sobie dawkę wysiłku o objętości i intensywności właściwej dla jego potrzeb ruchowych, najczęściej są to wysiłki trwające ok. 3 sekund, w 95% trwają krócej niż 15 sekund (Bailey i wsp. 1995);	• stosuj wysiłki krótkotrwałe, intensywne z odpowiednimi przerwami, dostosowane do naturalnej charakterystyki aktywności ruchowej dziecka; najczęściej przyjmują one postać zabaw ruchowych;

NOTATKI

PRZEWAGA UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA - występuje szybkie zużycie czynnościami długotrwałymi, nawet atrakcyjnymi, stąd niska zdolność koncentracji, choć rozwija się już coraz większa trwałość uwagi; - u 6-latków ma miejsce stopniowe równoważenie pobudzenia i hamowania - obszaruje się już przejawy kształtującej się uwagi dowolnej, która powoduje, że dziecko potrafi cierpliwie wysłuchać słów, tolerować długotrwały umiarkowany wysiłek, choć często reaguje na nie zmęczeniem i zmęceniem; - stopień koncentracji uwagi zależy od temperatury dziecka: dzieci spokojne i flegmatyczne łatwiej i dłużej koncentrują się na jakiejś czynności, a dzieci żywe i ruchliwe mają z tym większe problemy, ale za to uwagę mają bardziej podzielną i przenikliwą; - percepcja informacji głównie za pomocą zmysłu wzroku;	- wykorzystuj w treningu głównie zadania o krótkim czasie trwania; - motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu zadań o dłuższym czasie trwania; - stosuj w treningach zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne itp.; - działania długotrwałe dziel na etapy; - indywidualizuj podejście do dzieci w zależności od rodzaju ich temperamentu; - stosuj objaśnienia krótkie, konkretne, poparte widocznym pokazem, unikaj zartobnych utrudniających przekaz; - eliminuj czynnik rozpraszający uwagę podczas ćwiczeń, objaśnień (np. podczas objaśniania ćwiczenia zatrzymaj grupę w pozycji siedzącej, tyłem do słownika lub rodziców).
WYSTĘPOWANIE MOTYWACJI NASTAWIONEJ NA CEL: - dzieci chętnie wykonują zadania, gdy rozumieją ich cel, gdy coś one wyobrażają, chłopcy dodatkowo gdy biorą udział w rywalizacji; - dzieci odczuwają radość z opanowania nowych umiejętności ruchowych; - emocjonują ich zadania nowe i trudne, zbyt łatwe mogą napotkać lekceważenie, za trudne powodują negatywne napięcia emocjonalne (łęk, strach);	- jasno określaj cel zadania; - przemyślaj, aby cele możliwie często miały charakter czynności z życia codziennego np. „zawijanie szalik” przy zakończeniu ruchu FH – stosuj metodę bezpośredniej celowości ruchu (kto potrafi to zrobić?); - stosuj rywalizację od pierwszych treningów (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz podająca ocenę jakości wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); - dziel z dzieckiem radość z sukcesów; - różnicuj zadania i stopień ich trudności pod kątem indywidualnych możliwości dziecka;
EMOCJONALNA NIESTABILNOŚĆ dziecko jest impulsywne, łatwo traci równowagę uczuciową, przejawia zmienność zachowania, często jest nadrużliwe, ale już uczy się panować nad swoimi uczuciami;	- bądź cierpliwy, ciepły, serdeczny, dużo rozmawiaj z dzieckiem – buduj więź emocjonalną; - pozytywnie wznosić pożądaną zachowania; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwal niż gani); - wyciszyć negatywne emocje;
WYDATNY ROZWÓJ PAMIĘCI I UWAGI, MA JEDNAK ONA CHARAKTER MIMOWOLNY: - dziecko zauważa głównie to co je interesuje i pośiga, zapamiętuje te sytuacje, które bez większego wysiłku same utrwalały mu się w umyśle; - pożyczek rozwoju pamięci dowolnej – sprzyja jej temu sytuacje gdy dziecko musi zapamiętywać jakiś polecenia, przypomnieć sobie obowiązujące je zakazy i nakazy;	- przemyślaj, aby treningi były interesujące, odpowiadały zainteresowaniom dzieci: przywołuj postaci z filmów, bajek oraz czynności przez nie wykonywane; - pozwalaj dzieciom na odzwierciedlanie ruchu, ale także na eksperymentowanie i samodzielne zdobywanie doświadczeń ruchowych; - stosuj zabawy i gry z coraz bardziej rozbudowanymi regułami; - powtarzaj określone działania (chęć przypominania sobie czegoś w konkretnym działaniu jest większa niż w przypadku konieczności wyuczenia się na pamięć); - wdrażaj do zapamiętywania faktowego słownictwa;
DOMINUJĄCA ZDOLNOŚĆ DO TAK ZWANYCH ZABAW SAMOTNYCH, tzn. takich, w których dzieci choć bawią się razem nie współpracują; pod koniec tego okresu dzieci są gotowe do podejmowania zabaw zespołowych, które cechuje ustalenie wspólnego celu oraz planu działania.	stosuj głównie zabawy ruchowe (bez współzawodnictwa lub ze współzawodnictwem indywidualnym); u dzieci 6-letnich stopniowo wprowadzaj, choć jeszcze w dość ograniczonym zakresie, gry ruchowe i mini gry sportowe.

Wskazania do prowadzenia treningów tenisowych z dziećmi 7-8-letnimi z uwzględnieniem ich specyfiki rozwojowej

Wiek pomiędzy 7 a 8 rokiem życia jest dla dziecka okresem dużych przemian, gdyż rozpoczyna ono naukę w szkole, która wiąże się ze zmianą trybu życia. Tym samym dziecko osiąga tzw. dojrzalszą szkolną czyli gotowość do podjęcia zadań i obowiązków jakie stawia przed nim szkoła. Dojrzałość ta obejmuje: rozwój fizyczny oraz psychiczny: emocjonalny, społeczny i umysłowy, atakże poziom opanowania umiejętności oraz wiadomości przygotowujących dziecko do podjęcia nauki czytania, pisanie i liczenia. Im pełniejsza jest ta dojrzałość, tym większa będzie gwarancja powodzenia dziecka w nauce. Ma ona także wpływ na rodzaj zadań stosowanych w treningu tenisowym oraz poziom ich wykonania przez dzieci.

Organizm dziecka cechuje coraz lepsza sprawność ogólna oraz zaawansowanie rozwoju fizycznego. W pracy z dziećmi w wieku 7-8 lat wciąż należy pamiętać o tym, iż rozwój ruchowy jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. W związku z tym trzeba realizować potrzeby dziecka związane ze wszystkimi sferami rozwoju, nie koncentrując się wyłącznie na motoryce i rozwoju tenisowym dziecka. Nie- słychanie ważne w pracy z dziećmi jest też stosowaniu indywidualizacji wynikającej między innymi z różnego tempa ich rozwoju.

WYBRANE ASPEKTY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
ZMIANY W ROZWOJU FIZYCZNYM I MOTORYCZNYM: - wyraźne zwiększenie się masy ciała oraz jego długości – dokonuje się przesunięcia w proporcjach, gdyż kończyny rosną szybciej niż tułów; - duże usprawnienie pracy i synchronizacji układu oddechowego i krążenia; - wciąż niezakończony proces rozwoju układu kostno-szkieletowego i więzadłowego, - co powoduje, że siłę oraz wytrzymałość można doskonalić w ograniczonym zakresie; - dalsza stabilizacja zdolności koordynacji ruchów, zdolności do szybkiej i właściwej reakcji, rytmizacji, przetwarzania bodźców, co wynika m.in. z postępującego dość szybko rozwoju ośrodkowego układu nerwowego; - ruchy dziecka są swobodne, płynne i przyjemne dla oka, harmonijne, rytmiczne, elastyczne; - tworzenie się coraz bardziej rozwiniętych kombinacji ruchowych: biegu ze skokiem, biegu z rzutem, wżanianie rzutów i chwyty z dodatkowymi ruchami (przysiadem, obrótami); - wysoki poziom rozwoju gibkości, zwinności i czasami swobodnej szybkości; - dynamiczny rozwój szybkości; - coraz wyższy poziom wytrzymałości (duża zdolność dziecka do biegu przy stosunkowo małych efektach wyczerpania) oraz równowagi (prowadzi to do udoskonalenia odczuwania położenia i ruchu własnego ciała); - kontynuacja stopniowego przyrostu wszystkich zdolności motorycznych; - częstsze zaangażowanie w działania ruchowe kończyn dolnych niż górnych: dzieci częściej biegają niż rzucają i chwytają – następuje przyrost siły kończyn dolnych; - szersze nęczenie się dzieci przy intensywnych obciążeniach (premiana materii nie jest jeszcze zdolna do natychmiastowego dostarczania energii na drodze przemian beztlenowych, zapotrzebowanie energetyczne zatem musi być pokrywane przy większych wysiłkach głównie na drodze metabolizmu tlenowego); - widoczne różnicowanie zdolności dzieci do uczenia się motorycznego oraz poziomu zdolności motorycznych; - wciąż występujący mechanizm autostymulacji oraz samoregulacji wysiłku, który zapobiega przemęczeniu;	- wykorzystuj w treningu ćwiczenia koordynacyjne: równoważne, rozwijające orientację przestrzenną, lateralizację (np. ucz gry lewą i prawą ręką); celem tych działań jest podtrzymanie i dalsze rozwijanie wysokiego poziomu koordynacji występującego już u 5-6-latków; - wykorzystuj posiadane przez dzieci umiejętności ruchowe w nowych sytuacjach oraz zmieniających się warunkach wykonywania ćwiczeń (np. podbijanie piłki z obrótami, na ławeczce, na jednej nodze, stosowanie rąk o różnej długości, plek różnokształtnych, o różnej masie, średnicy, wysokości odbicia, szukaj nowych zastosowań dla znanych przedmiotów itp.); - śmiało stosuj ćwiczenia nauczania techniki (uderzenia, nowe formy poruszania się); - w zakresie rozwoju równowagi stosuj ćwiczenia złożone, które jednocześnie sprzyjają utrwalaniu w pamięci doświadczanych ruchowych; - stosuj krótki czas wysiłku o średniej i dużej intensywności rozdzielony pełnymi przerwami odpoczynkowymi (do uregulowania oddachu); - stosuj różnorodne środki o charakterze ogólnym np. naturalne formy ruchu (biegi, skoki, rzuty itp.); - kształtuj siłę z dużą ostrożnością; - w zakresie rozwoju zdolności siłowych stosuj głównie ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym; stosowanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne jest szczególnie istotne w tym wieku w kontekście zmiany stylu życia dzieci; jest to związane z rozpoczęciem nauki w szkole, a tym samym zwiększeniem czasu spędzanego w pozycji siedzącej w ławce oraz konieczności noszenia ciężkiego plecaka; - przekładaj pracę dynamiczną nad statyczną; wskazane jest stosowanie obciążen z umiarkowaną intensywnością w wysiłku dynamicznym, angażującym duże grupy mięśniowe (gry zespołowe, zabawy ruchowe, biegi terenowe), natomiast z dużą rozciągłością i ostrożnością wysiłki izometryczne (zn. wysiłki statyczne z przewagą skurczów mięśni, w czasie których nie zmienia się ich długość a wzrasta napięcie) tj. dźwiganie ciężarów, stanie na rękach, zwis z uniesionymi kończynami dolnymi itp. ze względu na występowanie szybkiego zmęczenia pracujących mięśni (wzrost sęczenia kwasu mlekowego i spadek pH), utrudnione krążenie i oddychanie, co może być powodem szybkiego zmęczenia ogólnego; - rozwijaj wytrzymałość głównie w zabawach i grach ruchowych, grach drużynowych, mini grach sportowych, zabawach biegowych; - w pracy nad rozwijaniem szybkości stosuj wysłagi, sztafety, zabawy typu „berek”, zabawy biegowe, gry sportowe itp. - wykorzystuj sprzęt dostosowany do wieku, wysokości ciała i masy ćwiczących, a więc krótsze rakietki, piłki niskociężniowe lub gębsze oraz niskie siatki; grę na boiskach o zmniejszonej powierzchni; - zwiększaj u zawodników zasób nowych umiejętności ruchowych; - śmiało stosuj selekcję, dobierając do grup dzieci charakteryzujące się podobnym tempem przyswajania umiejętności ruchowych oraz poziomem zdolności motorycznych (regulacje diagnozuj ich poziom za pomocą testów sprawności fizycznej);
POSTĘPUJĄCY POZIOM ROZWOJU ZDOLNOŚCI MANUALNYCH: postępująca ossyfikacja szkieletu i ostateczny etap inwencji mięśni – coraz wyższy poziom zięczności;	stosuj coraz mniejsze przybory lub większą ich ilość w jednym zadaniu; wciąż wykorzystuj w zajęciach duże ilości ćwiczeń manipulacyjnych przybory charakteryzującymi się różnym kształtem, fakturą, wielkością itp.
CORAZ WYRÓŻNIEJ ZAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI W ZAKRESIE MOTORYCZNOŚCI: chłopcy wykazują wyraźną przewagę w szybkości biegu, rzutach, skokach, a dziewczęta w gibkości i zręczności;	prowadź treningi oraz współzawodnictwo w grupach koedukacyjnych, ale w komunikacji i motywowaniu dostosuj przekaz do płci (np. uwzględnij zainteresowania);

NOTATKI

WYSTĘPOWANIE „GŁODU RUCHU” biologicznej potrzeby ruchu, prowadzącej do ogromnej spontanicznej ruchliwości dziecka;	- stwarzaj warunki do zaspokojenia „głodu ruchu”; - organizuj treningi z dużą ilością ćwiczeń fizycznych, które zapewniają dzieciom swobodę ekspresji oraz radość; - wykazuj dbałość o wysoką intensywność i dynamikę treningów; - unikaj w aktywności ruchowej ćwiczeń statycznych, monotonnych i nudnych; - stosuj zabawy i gry ruchowe; - wykorzystuj formę stawiania zadań dodatkowych (np. czekający w kolejce do wykonania zadania głównego otrzymują zadanie dodatkowe – podnosi to wyrażnie intensywność zajęć oraz uatrakcyjnia zadanie główne), formę sfumienową (tary przeszłość), obwody stacyjne; - stosuj dużą ilość kolorowych, różnorodnych przyborów i przyrządów, takich jak: piłki do gier sportowych, skakanki, drabiny, obcęże gimnastyczne, chwytaaki, znaczniki, kije do unihokeja, ringo, woreczki, płotki lekkoatletyczne, materace, przybory niekonwencjonalne pobudzające wyobraźnię i inne;
POWOLNE RÓWNOWAŻENIE UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA - wciąż występujące u dzieci trudności w utrzymaniu koncentracji przez całe zajęcia, choć wydłuża się ona w przypadku zagadnień dziecko interesujących; - stopień koncentracji uwagi zależy od temperamentu dziecka: dzieci spokojne i flegmatyczne łatwiej i dłużej koncentrują się na jakiejś czynności, a dzieci żywe i ruchliwe mają z tym większe problemy, ale za to uwagę mają bardziej podzielną i przetrzyna; - percepcja informacji głównie za pomocą zmysłu wzroku;	- stosuj treści będące w kręgu zainteresowań dziecka, zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne, a przekaz informacji – urozmaicony – przedłużysz w ten sposób czas koncentracji dziecka na zadaniu, wysłuchaniu polecenia; - wykorzystuj w treningu zadań o krótkim czasie trwania, choć śmiało wdrażaj ćwiczących do zadań trwających dłużej; - motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu zadań o dłuższym czasie trwania; - działania długotrwałe dziel na etapy; - indywidualizuj podejście do dzieci w zależności od rodzaju temperamentu; - stosuj objaśnienia krótkie, konkretne, poparte widocznym pokazem, unikaj zadrabnień – utrudniając przekaz; - eliminuj czynniki rozpraszające uwagę podczas ćwiczeń, objaśnień (np. podczas objaśniania ćwiczenia ustaw grupę w pozycji siedzącej, tyłem do słownika, rodziców);
ZRÓŻNICOWANIE MOTYWÓW PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH: - występuje jeszcze głównie motywacja nastawiona na cel: dzieci chętnie wykonają zadania, gdy rozumieją ich cel, gdy coś one wyobrażają, chłopcy dodatkowo gdy biorą udział w rywalizacji; - pojawia się zwiększenie różnorodności motywów podejmowania czynności ruchowych oraz wzbogacenie, zwiększenie siły działania; - dzieci cechuje radość z oparowania nowych umiejętności ruchowych, duże rozumienie celu wykonywanych zadań;	- wskazuj przykłady mistrzów sportowych; - jasno określaj cel zadania; - dobrze, aby całe możliwe często miały charakter czynności z życia codziennego np. „zawijanie szalik” przy zakończeniu ruchu FH – śmieszse słowowanie melody bezpośrednio celowości ruchu oraz wprowadzanie zadaniowej ścieżki (zamiasz polecenia „zawijaj szalik” – „wykonaj duży domoch”); - stosuj rywalizację (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz podająca ocenę jakości wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); - dziel z dzieckiem radość z sukcesów; - różnicuj zadania i stopień ich trudności pod kątem indywidualnych możliwości dziecka; - pozwólaj na rozwijanie zainteresowań ruchowych dziecka;
CORAZ WIĘKSZA STABILNOŚĆ EMOCJONALNA dziecko uczy się już panować nad swoimi uczuciami;	- buduj więź emocjonalną z klubem, trenerem; - bądź cierpliwy, ciepły, serdeczny, dużo rozmawiaj z dzieckiem; - pozytywnie wznacznij pożądanee zachowania; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwal niż gani); - wyciszaj negatywne emocje;
ROZWÓJ MYŚLENIA LOGICZNEGO, WNOSKOWANIA O CHARAKTERZE PRZYCZYNOWO-SKUTKOWYM, A TAKŻE PAMIĘCI MIMOWOLNEJ I DOWOLNEJ: - dziecko rozumie coraz częściej treści ruchów, choć jeszcze cechują się one słosunkowo małą intelektualizacją; - dziecko zauważa głównie to, co je interesuje i pociąga, zapamiętuje te sytuacje, które bez większego wysiłku same utrwalaiaj mu się w umyśle - observeduje się kontynuację rozwoju pamięci dowolnej – sprzyjając temu sytuacje gdy dziecko musi zapamiętywać jakieś polecenia, przypominąć sobie obowiązujące je zakazy i nakazy.	- pamiętaj, aby treningi były ciekawe, odpowiadały zainteresowaniom dzieci, przywołuj postaci z filmów, bajek oraz czynności przez nie wykonywane; - pozwól dzieciom na odworowanie ruchu, ale także na eksperymentowanie i samodzielne zdobywanie doświadczeń ruchowych; - stosuj zabawy i gry z coraz bardziej rozbudowanymi regułami, a także gry zespołowe; - powtarzaj określone działania (chęć przypominania sobie czegoś w konkretnym działaniu jest większa niż w przypadku konieczności wyuczenia się na pamięć); - stosuj bachowaj terminologie;

NOTATKI

DOBRA I CHĘTNA WSPÓŁPRACA Z GRUPĄ RÓWIEŚNICZĄ

- dziecko wykazuje gotowość do podejmowania zabaw zespołowych, które cechuje ustalenie wspólnego celu oraz planu działania;
- cechuje je duża chęć do brania udziału we współzawodnictwie oraz do współpracy z grupą rówieśniczą, nauka nawiązywania kontaktów z rówieśnikami;

- prowadzi treningi z zastosowaniem zabaw i gier ruchowych ze śmiałym wykorzystaniem współzawodnictwa indywidualnego oraz drużynowego;
- wprowadza mini gry sportowe, gry drużynowe.

Wskazania do prowadzenia treningów tenisowych z dziećmi 9-10-letnimi z uwzględnieniem ich specyfiki rozwojowej

Wiek pomiędzy 9 a 10 rokiem życia jest dla dziecka okresem względnej stabilizacji rozwojowej. Występujące wtedy zmiany przedpokwitaniowe, są powolne i początkowo ukryte (Wolański 2005). Wiąże się to zarówno z procesami neurohormonalnymi jak i narzuconym przez społeczeństwo trybem życia (głównie: z rozpoczęciem i przystosowaniem do nauki w szkole). Okres ten prowadzi do etapu dziecka doskonałego zwanego „drugim apogeum motoryczności”, który charakteryzuje niezwykle łatwość uczenia się ruchów, nawet o bardzo skomplikowanej strukturze (ok. 10-11 rok życia u dziewcząt; 12-13 życia u chłopców). Większość wskazań dla trenera z wieku 7-8 lat, szczególnie w odniesieniu do rozwoju zdolności motorycznych znajduje również zastosowanie do dziecka 9-10-letniego. Można jednak wyróżnić pewne specyficzne właściwości wynikające z postępującego rozwoju oraz występującego już przystosowania do nauki w szkole:

WYBRANE ASPEKTY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
ROZWÓJ FIZYCZNY I MOTORYCZNY: • względna stabilizacja rozwojowa czego konsekwencją są w porównaniu z dotychczasowym życiem najniższe przyrosty wielkości ciała oraz współczynnik zmienności w poszczególnych grupach wieku; • dalszy rozrost i przebudowa kości, połączenia kości długich z ich trzonami nadal pozostają jednak chrzęstne, co umożliwia ich wzrastanie na długość; • zakończenie rozrostu mózgowia, połączeń między neuronami oraz procesu mielinizacji; doskonałość małej motoryki, precyzyjnych ruchów rąk, nabywanie nowych umiejętności w pisaniu, rysowaniu, posługiwaniu się narzędziami; • zakończenie procesu lateralizacji; • względna stabilizacja krzywizn kręgosłupa; długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, często w niewłaściwych warunkach wynikające głównie z nauki w szkole, oglądania telewizji oraz „siedzenia” przed komputerem często powoduje początek wad postawy; • występowanie możliwości wykonywania wielostronnych umiejętności ruchowych, wynikające z ogólnego wysokiego poziomu rozwoju motorycznego; • bardzo dynamiczny rozwój szybkości, skoczności, a zwłaszcza zwinności; • umiejętność zachowania właściwej struktury oraz rytmu ćwiczenia, bardzo szybkie przyswajanie ruchów nowych; • dalszy rozwój zdolności wytrzymałościowych; dziecko jest chętnie i już coraz bardziej zdolne do podejmowania długotrwałych, intensywnych wysiłków; • dalszy rozwój ruchów typu lokomocyjnego oraz sportowego; • dalsza stabilizacja zdolności koordynacji ruchów, zdolność do szybkiej i właściwej reakcji, rytmizacji, przetwarzania bodźców; • płynność, swoboda, estetyka ruchów dziecka; • sprawne posługiwanie się kombinacjami ruchowymi;	• śniado stosuj ćwiczenia trudne, złożone, wymagające odwagi, silnej woli, zręczności i zwinności; • wyraźnie zwiększaj wymagania w stosunku do techniki ruchu; • wprowadzaj wysiłki wytrzymałościowe nie tylko w postaci gier i zabaw oraz gier sportowych, ale także jako marszbieg o umiarkowanej i wysokiej intensywności trwający do ok. 15 minut; • kształtuj się w dalszym ciągu z dużą ostrożnością; stosuj przede wszystkim ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym; zwracaj uwagę na prawidłową postawę dziecka na treningu, w szkole i w czasie wolnym; stosuj w ćwiczeniach możliwe często pozycje niskie, stabilizujące lędźwiowy odcinek kręgosłupa; • urozmaiaj treningi przez zastosowanie bogatych zestawów nowych ćwiczeń oraz prowadzenie zajęć w różnych warunkach terenowych; • odważnie stosuj ściśle metody realizacji zadań ruchowych, głównie metodę zadaniową ściągając do nauki techniki ruchu; • do ruchów manipulacyjnych wykorzystuj małe, często różnorodne przybory lub większą ich ilość w jednym zadaniu; • zwracaj szczególną uwagę na rozwijanie koordynacji ruchowej ze względu na zwiększoną podatność na jej rozwijanie;
CORAZ WIĘCEJ JAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI (DYMORFIZM PŁCIOWY) W ZAKRESIE ROZWOJU SOMATYCZNEGO ORAZ MOTORYCZNEGO: • duża dynamika rozwoju i łanki fluszczowej w obrębie tułowia, co decyduje o występowaniu zaokrąglonej sylwetki, zwłaszcza u dziewcząt; • różnicowanie w dynamice rozwoju cech somatycznych – szerokość barków wskazuje podobną dynamikę u obu płci, natomiast u dziewcząt występuje większa dynamika wzrastania szerokości biodrowej, a u chłopców większe tempo wzrastania szerokości i głębokości klatki piersiowej; • różnicowanie płciowe w motoryce nie zbyt widoczne, choć chłopcy wykazują przewagę w szybkości biegu, rzutach, skokach, a dziewczęta w gibkości i zręczności;	• prowadzi treningi oraz współzawodnictwo w grupach koedukacyjnych, ale w komunikacji i motywowaniu dostosuj przekaz do płci (np. uwzględniaj zainteresowania); • możesz także różnicować zadania ruchowe dla dziewcząt i chłopców (np. dłuższy dystans dla chłopców);

NOTATKI

DALSZE WYSTĘPOWANIE POTRZEBY RUCHU: choć ze względu na fakt, iż układ nerwowy nabiera cech równowagi wyraźnie maleje niepokój ruchowy dziecka;	- treningi powinny cechować wysoka intensywność; powinny one stwarzać szansę na zaspokojenie „głodu ruchu”; - stosuj te formy i metody pozytywnie wpływające na dużą dynamikę zajęć tenisowych podobnie jak w okresie 7-8 latka;
WYRAŹNE RÓWNOWAŻENIE UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA wyraźny wzrost koncentracji; co sprzyja kształtowaniu się ruchów na wysokim poziomie jakościowym (oszczędnych, dokładnych i bez przyruchów);	- stosuj w treningu zadania o coraz dłuższym czasie trwania; motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu tego typu zadań; - stosuj treści będące w kręgu zainteresowań dziecka; zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne, a przekaz informacji – urozmaicony – przedłużysz w ten sposób czas koncentracji dziecka na zadaniu, wysłuchaniu polecenia;
MOTYWY PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH: - znacząca intelektualizacja czynności ruchowych (wzrost zainteresowania elementami, zadowolenie z udaných ćwiczeń); - duża podatność na wzorce ze sportu, cyrku itp., chęć rozwijania zainteresowań sportowych, chęć realizacji ambicji sportowych; - chęć do podejmowania pracy nad sobą;	- wskazuj przykłady mistrzów sportowych, bierz razem z dzieckiem udział jako kibic i uczestnik w imprezach sportowych – podpatrujcie najlepszych; - bądź wzorem godnym do naśladowania przez swojego zawodnika; - wdrażaj do regularnych treningów i kształtowania nawyków związanych z dbałością o zdrowie i aktywność fizyczną, rytmu tenisowe, samodzielność (dbałość o swój sprzęt, pilnowanie obecności na treningach itp.); - podkreślaj cel zadania; - celem zwiększenia motywacji stosuj rywalizację (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz podająca ocenę jakości wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); nagradzaj za poprawne wykonanie ćwiczenia (kto trafi w cel dostaje punkt, spinacz, naklejkę, szarfę); - pozwólaj na rozwijanie zainteresowań ruchowych dziecka;
WZROST STOPNIA KONTROLI EMOCJONALNEJ: - umiejętność wyrażania emocji pozytywnych i negatywnych w społecznie akceptowanej formie; - nawiązywanie więzi emocjonalnych z rówieśnikami, nauczycielami; - pobudzanie emocji związanych z aktywnością poznawczą przez środowisko otaczające dziecko (szkoła, klub sportowy); - pozytywna motywacja do pracy wynikiem odnoszenia sukcesów sportowych; sukcesy prowadzą do rozwoju poczucia kompetencji i poczucia własnej skuteczności; brak sukcesów i negatywne społeczne oceny rodzą zwątpienie w swoje możliwości i niechęć przed nowymi aktywnościami z obawy przed niepowodzeniem.	- ucz pozytywne zachowań na treningu, na zawodach i poza nimi, próbuj pomóc w nauce opanowania negatywnych emocji wynikającej z porażki; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwał niż gani); - stwarzaj szanse osiągnięcia sukcesów celem wzmacniania samooceny, stopniowo wprowadzaj jednak naukę umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, niepowodzeniach (również na korcie); - buduj więź emocjonalną z kolegami z grupy treningowej, trenerem; - wzmocnij pozytywnie postrzeganie zachowania; - przenoś pozytywne emocjonalne zaangażowanie dziecka w treningi tenisowe na rozwiązywanie trudnych (ale wykonalnych) zadań ruchowych; - wydiszaj negatywne emocje;
ROZWÓJ POZNAWCZY: - pojawienie się myślenia logicznego, które pozwala na wnioskowanie o charakterze przyczynowo-skutkowym; - dominacja pamięci dowolnej nad mimowolną; - analiza i organizacja przekazanych treści w przeciwieństwie do występującego wcześniej dosłownego zapamiętywania; - pojawienie się zdolności do zapamiętywania logicznego; - rozwiązywanie problemów w kontrolowany i świadomy sposób; - zdolność do efektywniejszej koncentracji uwagi na zadaniu – dzięki temu dokonywanie celowej i planowej obserwacji; umiejętność uczenia się i odwarzania materiału w zamierzony sposób.	- stawiaj dziecko w sytuacjach problemowych; próbujcie razem szukać rozwiązań sytuacji problemowych; - Pamiętaj, aby zadania miały sens, tłumacz celowość wykonywania ćwiczeń; - analizujcie razem z zawodnikiem sytuacje meczowe, szukajcie optymalnych rozwiązań; - ucz zawodnika obserwacji piłki, zachowania przeciwnika i dokonywania właściwego wyboru w odpowiedzi na to działanie;
ROZWÓJ SPOŁECZNO-MORALNY: - chęć współpracy z grupą rówieśniczą oraz współzawodniczenia – chętnie porównywanie swoich sił i zdolności z innymi; - uwewnętrznianie narzuconych z zewnątrz reguł postępowania tzn. uznawanie norm nie dlatego, że wymagają tego dorośli, ale dlatego że samo uznało ich słuszność; dostosowuje swe sądy do okoliczności; - agrywanie coraz większej roli przez do grupę do której dziecko należy;	- w dalszym ciągu rozwijaj umiejętności współdziałania oraz współpracy w grach i zabawach, mini grach sportowych, grach drużynowych; - twórz przyjazną atmosferę w grupie treningowej, co może sprawić, że dziecko chętnie będzie uczestniczyło na treningu tenisowym;

NOTATKI

Współzawodnictwo i trening tenisowy a specyfika rozwojowa dzieci

Każde dziecko wymaga indywidualnego podejścia. Jedno w sposób naturalny jest stworzone do współzawodnictwa, inne należy specjalnie do tego motywować. Każde dziecko w czasie procesu nauczania zmienia się, a bardzo duży wpływ na te zmiany ma środowisko, w którym się znajduje. Niektóre czynniki mogą motywować do dalszej pracy, a inne wręcz przeciwnie. Zwróćmy zatem uwagę, by:

- zapewnić odpowiedni czas trwania, miejsce i system meczów/rozgrywek,
- podkreślać, że jakość wykonania jest zawsze ważniejsza niż wynik końcowy,
- doceniać zaangażowanie i poświęcenie podczas wykonywania zadania,
- uświadomić sobie, że wynik nie wpływa na naszą relację z dzieckiem.

Dzieci zawsze będą przywiązywały znaczną wagę do wyniku. W przypadku porażki najczęstsze reakcje to płacz, złość, rozdrażnienie. Naszym zadaniem jest nie pogarszać sytuacji poprzez nadawanie zbyt dużego znaczenia osiąganemu rezultatowi. Ta część nauki poświęcona zwycięstwu i porażce jest bardzo ważna i musi być odpowiednio skorelowana z rozwojem psychologicznym i emocjonalnym dziecka. Najlepszym sposobem na ograniczenie ilości stresu spowodowanego rywalizacją jest stopniowe i odpowiednie dawkowanie: kolejnych wyzwań, zadań treningowych, rozegranych punktowych. Nie należy przechodzić zbyt szybko do kolejnych etapów, jeżeli dziecko nie jest gotowe.

ZAANGAŻOWANIE I MOŻLIWOŚCI

Żeby zrozumieć sposób myślenia i zachowania najmłodszych podczas rywalizacji, musimy zrozumieć ich sposób postrzegania kwestii zaangażowania w wykonanie zadania w kontekście ich aktualnych możliwości. Dzieci bardzo długo nie zauważają zależności pomiędzy zaangażowaniem a własnymi możliwościami. Konsekwencją tego jest:

- problem z oddzieleniem wyniku od aktualnych możliwości;
- przeświadczenie, że osiągnięty rezultat nie jest adekwatny do włożonego wysiłku lub jest zależny od szczęścia;
- wiara, że jeżeli „dziś” została poniesiona porażka, to „jutro” starając się bardziej osiągną sukces;
- skłonność do popadania w skrajności: szczęście po zwycięstwie i rozpacz po porażce;
- rozgoryczenie wynikiem bez względu na postawę i umiejętności przeciwnika.

Często słyszymy zdania: „to nie fair”, „on był zbyt dobry” lub „następnym razem postaram się bardziej i wygram”. Słuchanie tego, co dziecko mówi na temat rozegranego spotkania czy wykonanego zadania, daje nam niesamowitą wiedzę na temat tego, jak ono postrzega kwestię współzawodnictwa.

STRACH I GRA FAIR

Dwa kluczowe słowa, które należy zapamiętać, aby uczynić współzawodnictwo bardziej przyjaznym dla dzieci, to „strach” i „gra fair”. Musimy „wyrzucić” strach z umysłów naszych podopiecznych i sprawiać, aby w to co robią nie wkładały się oszustwa i udawanie. Jeżeli nauczymy się kontrolować te dwa czynniki, sprawimy, że dzieci będą czuły się lepiej w rywalizacji.

Żeby kontrolować i eliminować strach:

- rodzice i trenerzy muszą reagować pozytywnie bez względu na rezultat osiągany przez ich dzieci lub podopiecznych;
- wynik, czyli kwestia przegranej/wygranej, nie są najważniejsze we współzawodnictwie;
- za wygrane nie ma wielkich nagród, drobiazgi w zupełności wystarczą;
- nie należy wywierać na zawodniku presji związanej z wynikiem rywalizacji;

NOTATKI

wszyscy obserwujący powinni pomagać w zachowaniu pozytywnej atmosfery w czasie rozgrywanych zawodów m.in. poprzez pozytywną mowę ciała.

Żeby rozgrywki były „fair”:

- atmosfera powinna być „pozytywna”, a nagradzane nie tylko wyniki (np. nagrody, upominki dla wszystkich);
- zawodnicy powinni rywalizować na zbliżonym poziomie;
- powinni rozgrywać tę samą, lub zbliżoną ilość spotkań;
- nie powinni rywalizować w momencie, jeżeli nie są zdatni do pokazania swojego normalnego poziomu, np. chorzy, przemęczeni.

WYZWANIA, JAKIE NIESIE ZA SOBĄ TENIS

Wyzwania mentalne:

- żeby wygrać mecz, trzeba zdobyć ostatni punkt (można zdecydowanie prowadzić i przegrać, można też wyraźnie przegrywać, a ostatecznie zakończyć spotkanie zwycięsko);
- nie ma limitu czasu;
- w tenisie liczy się tylko wynik. Nie ma oceny za styl ani innych parametrów, które wpływają na końcowy rezultat;
- gra w systemie „do 2 wygranych” oznacza, że pojedynek toczy się do wygrania dwóch setów. Można przegrać pierwszą partię, a wciąż nie traci się szansy na ostateczne zwycięstwo 2:1;
- mecz składa się z pewnych niezmiennych, powtarzających się elementów. Sekwencje zdobywanych punktów tworzą gemy, a gemy dają sety. Wygranie dwóch setów kończy spotkanie.
- można wygrać więcej punktów, a mimo to przegrać mecz. Oprócz liczby uzyskanych punktów ważna jest też sekwencja ich zdobywania.
- niektóre punkty są ważniejsze niż pozostałe; tzw. „big points” to np.: piłki na gema, seta, na przełamanie serwisu rywala.

PAMIĘTAJMY!!! To co jest oczywiste dla nas, nie musi być wcale takie jasne i proste dla dzieci.

Współzawodnictwo i trening tenisowy a płęć dziecka

CZY CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA POWINNI WSPÓŁZAWODNICZYĆ I TRENOWAĆ ZE SOBĄ?

W rozwoju fizycznym dziewcząt i chłopców w tym wieku jest tylko kilka różnic. Chłopcy dominują w wysiłkach o charakterze siłowo-szybkościowym, natomiast dziewczynki cechują się wyższym poziomem wykonywania zadań wymagających precyzji ruchu oraz lepszą głębokością, pracą nóg i zdolnością zachowania równowagi. Podczas gdy chłopcy bardziej skupiają się na celu wykonywanego zadania, wygranej czy porażce, dziewczęta zwracają większą uwagę na jakość wykonywanych czynności.

Odpowiadając na pytanie postawione powyżej, możemy stwierdzić, że zarówno „oni”, jak i „one” czerpią korzyści z faktu przebywania ze sobą i wspólnego rywalizowania.

CHŁOPCY:

- lubią grać na punkty,
- w większości sytuacji lubią rywalizację,
- często nie zwracają uwagi na jakość wykonania zadania, mając na celu tylko końcowe zwycięstwo.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Dlatego warto rozważyć użycie w przypadku chłopców takich systemów liczenia punktów, które uwzględniają jakość wykonywanej czynności. Jednocześnie trzeba z nimi rozmawiać o dokładności i starannym podejściu do gry zarówno podczas rozegranych punktowych, jak i schematów czy gry z kosza, nawet przerywając wykonywaną czynność.

DZIEWCZĘTA:

- koncentrują się bardziej na dokładnym wykonaniu zadania,
- są w stosunku do siebie samych bardziej krytyczne i surowiej się oceniają, przez co wymagają czasami podbudowywania co poprawia ich pewność siebie,
- oceniają się na tle innych,
- czasami nie czują się dobrze we współzawodnictwie, zwłaszcza gdy rywalizują z przyjaciółmi.

Czyli w przypadku dziewcząt również ma sens przerywanie wykonywanych zadań, ale w celu podkreślenia dobrego wykonania, rezultatu, zaangażowania, a także indywidualnego podejścia do każdego dziecka.

Na poziomach niebieskim i czerwonym nie ma powodu, dla którego chłopcy i dziewczęta nie mieliby wspólnie trenować i rywalizować. Wymagania stawiane na tych poziomach oraz brak większych różnic w rozwoju fizycznym powodują, że takie przebywanie razem daje zdecydowanie więcej korzyści. Chłopcy uczą się większej cierpliwości i kontroli nad piłką, podczas gdy dziewczęta większej agresywności i zaangażowania w rywalizację. Na poziomach „pomarańczowym” i „zielonym” jedni i drudzy zaczynają rozwijać w sobie bardziej indywidualny styl gry, a większego znaczenia nabiera taktyka rozgrywania punktów. Jednak i tu warto dopuszczać do rywalizacji mieszanej. Warto jedynie rozważyć kwestię oddzielnego nagradzania.

Wskazówki służące organizacji skutecznych i bezpiecznych treningów grupowych z dziećmi

Praca z dziećmi nierozdzielnie wiąże się z sytuacjami, w których mimo wielu starań dochodzi do niepożądanych zdarzeń. Zajęcia tenisowe, z uwagi na dynamiczny charakter, stanowią szczególne wyzwanie dla prowadzącego. Naturalna i spontaniczna chęć udziału w zajęciach ruchowych, często może utrudniać ich przebieg, lub, co gorsza, uczynić je niebezpiecznymi dla uczestników, jeśli nie zostały dokładnie przemyślane i przygotowane. Dbłość o bezpieczeństwo należy do najważniejszych obowiązków instruktora. W ich zakres wchodzi nie tylko bezpośrednie ubezpieczenie podopiecznych, ale również przekazywanie i egzekwowanie przepisów bezpieczeństwa oraz systematyczne szkolenie w zakresie samoochrony.

Mając na uwadze specyfikę zajęć tenisa, trenerzy powinni pamiętać o kluczowych dla bezpieczeństwa zaleceniach:

- sprawdzić przygotowanie dzieci do zajęć (właściwy strój i obuwie, spięte włosy, zdjęte ozdoby, zegarki, itp.),
- stosować bezwzględny zakaz opuszczania kortu przez trenera w trakcie lekcji/treningu,
- przez cały czas należy bacznie obserwować ruchy całej grupy – nigdy nie odwracać się tyłem do ćwiczących (z wyjątkiem sytuacji, kiedy wymaga tego pokaz),
- należy usuwać z kortu piłki, wodę lub inne zanieczyszczenia,
- w trakcie pokazu należy zwracać uwagę na to, aby uczniowie nie mieli możliwości uderzenia któregoś ze współpartnerów,
- w trakcie objaśnienia należy zakazać ćwiczącym poruszania rakieta czy podrzucania piłek (będą mimowolnie próbować odwzorować poleceniu już w trakcie tłumaczenia), można poprosić o „przytulenie” trzymanego sprzętu, niejako mimowolnie ograniczając poruszanie się dzieci;

NOTATKI

- ćwiczących należy ustawiać w bezpiecznej odległości od siebie tak, aby w trakcie ćwiczeń nie dochodziło do uderzania współćwiczących raketami lub piłkami,
- należy unikać ćwiczeń stwarzających niebezpieczeństwo trafienia piłką zagraną przez któregoś ze współpartnerów,
- kosze z piłkami oraz inny sprzęt pomocniczy należy ustawiać tak, aby ćwiczący nie wpadali na nie,
- leworęcznych należy ustawiać tak, aby nie dochodziło do kolizji z raketami innych uczniów (praworęcznych),
- trenerzy powinni przejść kurs pierwszej pomocy,
- należy dopilnować, aby zawsze była pod ręką apteczka pierwszej pomocy.

Z uwagi na mnogość sposobów prowadzenia zajęć, warto zwrócić uwagę na zasady organizacyjne, które przyczynić się mogą do zmniejszenia ryzyka wypadku i nieprawidłowego zachowania oraz uczynić zajęcia efektywniejszymi. Oto kilka wybranych zasad:

- podczas ćwiczeń w dwójkach w ustawieniu w dwóch szeregach twarzami do siebie nauczyciel stoi pośrodku, nieco cofnięty za pierwszą lub ostatnią parą,
- przy ustawieniu w kole nauczyciel stoi na obwodzie koła,
- grupa nie powinna być rozstawiona zbyt szeroko, ponieważ „skrajni” uczniowie nie będą dobrze widzieli i słyszeli prowadzącego,
- przy ustawieniu w rozsypanie lub kolumnie ćwiczebnej (np. czwórkowej) niżsi uczniowie powinni stać z przodu, a wyżsi z tyłu,
- ćwiczących nie należy ustawiać pod wiatr ani pod słońce, najlepiej aby dzieci stały tyłem do elementów rozpraszających uwagę takich jak np. okno, rodzice, trybuna;
- ustawienie uczniów powinno stwarzać jak najmniejszą liczbę kierunków ćwiczeń, gdyż ułatwia to obserwację i kontrolę ćwiczących,
- nie należy przed każdą zmianą ustawienia przeprowadzać zbiórki, lecz powinno się wykorzystać poprzednie ustawienie i zastosować odpowiednie przejście między ćwiczeniami, zabawami lub grami,
- prowadzący powinien zaplanować takie formy ustawień i podziału uczniów, by na ich zmiany tracić jak najmniej czasu,
- do zmiany ćwiczenia, zadania, zabawy można wykorzystać sygnał dźwiękowy (np. gwizdek) do zwrócenia uwagi na prowadzącego przez ćwiczących, pomoże to też uciszeniu dzieci przed objaśnieniem i pokazem;
- przed rozejściem się ćwiczących do zadań należy dokładnie, imiennie wskazać gdzie kto idzie (opis słowny poparty gestem);
- „dystrybucja” (rozdawanie) sprzętu: raket, piłek itp. musi mieć miejsce w sposób zorganizowany np. grupa ustawiona na obwodzie koła, następnie ćwiczący podchodzą kolejno, maszerując po obwodzie, do trenera i pobierają piłki;
- w wyścigach rzędów prowadzący powinien stać na mecie;
- podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych należy ograniczać pole zajęć.

Trening grupowy wymaga dobrej organizacji, a tym samym wysokich kompetencji trenera pracującego z dziećmi. Na takich zajęciach prowadzący zarządza grupą dzieci, w taki sposób, że każdy jest aktywny, wie co ma robić, w jaki sposób i gdzie. Pozwala to na szybką i dobrą organizację i efektywne zajęcia. Trener musi umieć zorganizować grupę podczas różnego rodzaju ćwiczeń, głównie:

- w trakcie rozgrzewki lub większych grupowych ćwiczeń;

NOTATKI

.....

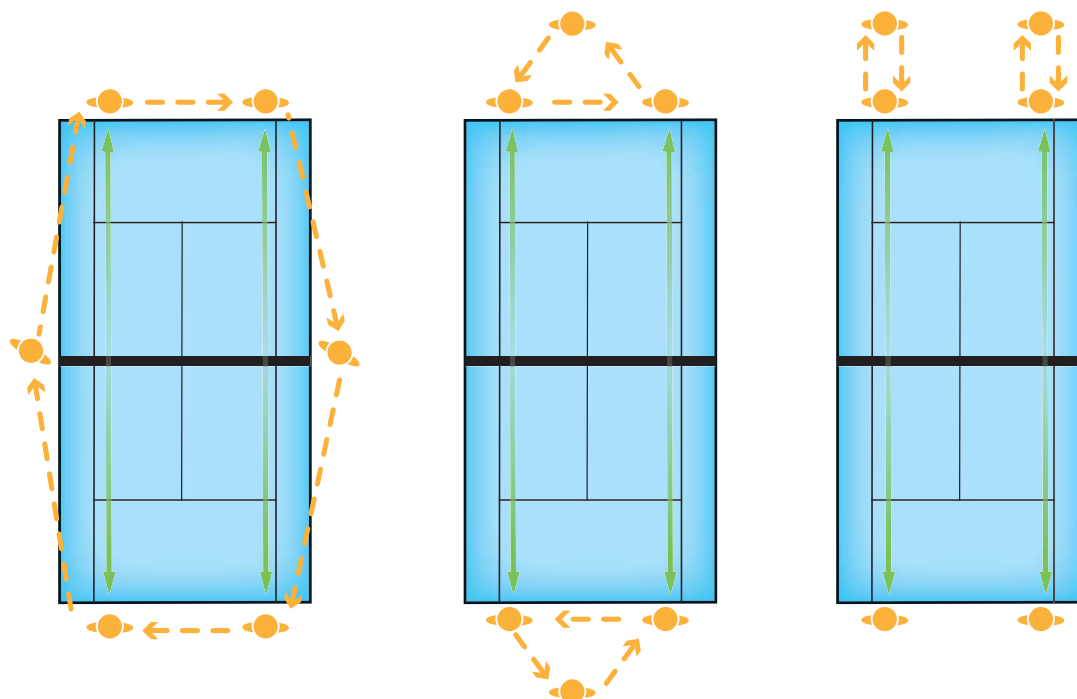
.....

.....

.....

- w trakcie grania w mniejszych grupach, tak aby zawodnicy bardziej efektywnie wykonywali zadania;
- w trakcie zmian, tak aby zawodnicy pełnili różne funkcje.
- w trakcie turnieju grupowego, gdzie zawodnicy zmieniają przeciwników oraz sędziują mecze.

Poniżej przedstawiono przykładowe schematy ustawienia ćwiczących i ich rotacji w trakcie treningu grupowego dla 6 dzieci. Wykorzystywane korty mogą mieć różną wielkość. Także piłki powinny być dostosowane po poziomu zawodników.



USTAWIENIE ORAZ ROTACJE ZAWODNIKÓW W GRUPOWYM TRENINGU TENISOWYM

Rotacje ćwiczących mogą być zorganizowane na wiele sposobów. Mogą one być:

- **czasowe** – zawodnicy grają ze sobą przez określony czas np. 1 minutę, a następnie zmieniają się po jego upływie;
- **zadaniowe** – zawodnicy zmieniają się po wykonaniu ćwiczenia zadanego przez trenera, np. 1 zawodnik serwuje i rozgrywa 3 wymiany przy swoim serwisie. Po tym rozegraniu przeciwnik serwuje podczas kolejnych wymian;
- **wynikowe** – zawodnicy zmieniają się podczas zajęć, po osiągnięciu określonego przez trenera wyniku, np. jeśli:
 - wygrają wymianę;
 - przegrają wymianę;
 - po 2-ch wygranych punktach.

Trener powinien umieć stosować rotacje zawodników szybko, tak by każdy był czymś zajęty i miał przed sobą wyzwanie. Organizację można ulepszyć poprzez:

- posiadanie szczegółowego planu zajęć z wypisanymi ćwiczeniami oraz progresem w trakcie danych zajęć (dobrze przygotowany do treningu szkoleniowiec);
- posiadanie dobrej umiejętności komunikacji trenera z ćwiczącymi;

NOTATKI

- wysoki poziom percepcji oraz umiejętności analitycznych trenera pomocnych w odbiorze oraz interpretacji informacji płynących z wykonania ćwiczenia (umiejętności odbiorcze);
- wysoką plastyczność trenera, pozwalającą na ewentualną modyfikację zadania wynikającą np. z trudności w jego wykonaniu przez ćwiczących (umiejętności wykonawcze).

Różnicowanie zadań

Różnicowanie to umiejętność adaptowania zadania do poziomu zawodnika, zapewniająca optymalne wyzwanie dla każdego zawodnika w grupie. Oznacza to też umiejętność pracy z zawodnikami na różnym poziomie w tej samej grupie tak, aby:

- każdy gracz stanął przed wyzwaniem odpowiednim do jego poziomu gry;
- każdy gracz brał udział w tej samej aktywności, ale z odpowiednim dla siebie wyzwaniem.

Zalecane jest, by zawodnicy w grupie posiadali podobny poziom gry, jednak nie zawsze jest to możliwe. W związku z tym trenerzy pracujący z początkującymi powinni umieć prowadzić ćwiczenia na różnych poziomach w tym samym czasie. Często zdarza się, że grupa składa się z zawodników, którzy:

- mają pewne doświadczenie tenisowe i potrafią już prowadzić wymianę;
- mają pewne doświadczenie w uprawianiu innych niż tenis sportów. Ci zawodnicy mogą być dobrymi sportowcami i np. czują gdzie odbije się piłka i potrafią się do niej ustawić;
- nie mają żadnego doświadczenia w uprawianiu jakiegokolwiek sportu i np. nie są dobrze skoordynowani;
- mają ograniczenia ruchowe.

W tej sytuacji ważne jest, żeby trener zorganizował tak zajęcia, aby każda osoba coś z nich skorzystała.

Tradycyjny model nauczania zakładał nauczanie rozbudowanej techniki zanim podejmie się większą aktywność na korcie. Aktualne metody zakładają jednak, że na początek potrzebny jest taki poziom umiejętności technicznych, by można było serwować już podczas pierwszej lekcji. Przewagą tej metody jest to, że początkujący od razu mogą zacząć grać w tenisa i od razu mogą też się umówić na granie ze znajomymi, przyspieszając w ten sposób swój proces nauczania.

Podjęcie to wymaga od trenera zrozumienia, jak zróżnicować grę, by była ona na odpowiednim poziomie dla każdego zawodnika.

Różnicować zadania na korcie można poprzez:

- **używanie różnych piłek:** niskociśnieniowe piłki lecą wolniej, przez co zawodnik ma więcej czasu na reakcję i dojście do piłki, mają także niższe odbicie. Dla młodszych zawodników piłki te są również lżejsze, przez co łatwiej jest je odbić. Dzięki temu początkujący mogą prowadzić dłuższe i bardziej regularne wymiany;
- **używanie różnych rozmiarów kortu:** mniejsze korty i niższe siatki pozwalają uderzać z większą kontrolą i mniejszą siłą, co pomaga osiągnąć dłuższą i bardziej regularną wymianę. Dla młodszych zawodników oznacza to również mniejszy obszar do pokrycia podczas wymiany;
- **modyfikację zadań ruchowych:** trener jest odpowiedzialny za modyfikacje treningu w oparciu o obserwację zawodników i ich umiejętności prowadzenia wymiany. Przykładowo: pozwalanie młodszym zawodnikom na serwis od dołu sprawi, że łatwiej będzie im rozpocząć grę. Zmiana wymiany rywalizacyjnej na współpracującą także pozwoli zawodnikom rozwinąć lepsze umiejętności prowadzenia wymiany;
- **zmianę sposobu naliczania punktów i zasad gry.**

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Demonstrowanie uderzeń

Ponieważ nauczanie techniki odbywa się przeważnie w oparciu o granie i umiejętne wprowadzanie gier uproszczonych, a ćwiczeń w formie ścisłej jest stosunkowo niewiele, od początku szkolenia, a szczególnie na poziomie czerwonym, istotnego znaczenia nabiera poprawne demonstrowanie uderzeń, a także dogrywanie piłek.

Powiedzenie „obraz jest wart tyle, co tysiąc słów” jest tutaj wyjątkowo trafne. Nauczyciel musi umieć poprawnie oraz w przystępny sposób pokazać następujące uderzenia: serwis, forhend i bekhend po koźle, wolej z forhendu i z bekhendu oraz smecz – wszystkie w wersji podstawowej.

Poniżej kilka praktycznych rad dla trenera:

- zanim przejdziesz do pokazu, wyjaśnij, dlaczego dana umiejętność czy uderzenie jest niezbędna i w jaki sposób można ją wykorzystać/zastosować;
- staraj się, aby pokaz był jak najbardziej zbliżony do rzeczywistej sytuacji w grze;
- demonstruj w miarę możliwości bardzo powoli;
- przy pokazie uderzeń stosuj ich klasyczną, podstawową formę;
- zanim zaczniesz pokazywać wybrane fazy/elementy uderzenia, zawsze najpierw zademonstruj dane uderzenie w całości;
- upewnij się, czy wszyscy ćwiczący mogą dokładnie obserwować pokaz;
- powtórz pokaz kilkakrotnie;
- uzupełnij pokaz krótkim słownym objaśnieniem danej umiejętności; w trakcie samego pokazu posługuj się tzw. słowami i wyrażeniami kluczowymi;
- powinieneś dać ćwiczącym szansę obserwowania pokazu z różnej perspektywy, np. z tyłu i z boku;
- nie zapominaj, że do zademonstrowania niektórych uderzeń możesz wykorzystać także samych uczniów.

Warto wiedzieć!

Na zrozumienie przez dzieci przekazu trenera składają się:

- w 55% – mowa ciała trenera,
- w 7% – jego słowa,
- w 38% – modulacja jego głosu;

Pamiętaj zatem, że należy głównie dbać o przekaz niewerbalny oraz sposób w jaki mówimy.

Nagrywanie piłek

W związku z powszechnym stosowaniem, nauczania poprzez granie oraz gier szkolnych procentowy udział ćwiczeń statycznych, podczas których trener wyłącznie nagrywa, bardzo zmalał (do ok. 10-20% czasu części głównej zajęć). Jednak równie często instruktor wprowadza piłkę do gry rozpoczynając ją. Stąd powinien on umieć dobrze nagrywać piłki, tzn. starannie dorzucać bądź dogrywać rakietaq piłkę tak, aby umożliwić lub ułatwić uczącemu się wykonanie danego ćwiczenia. Nagrywanie ma wspomagać proces nauczania oraz ułatwiać uczniowi opanowanie nowych umiejętności. Jednocześnie powinno być realistyczne czyli adekwatne do sytuacji meczowych.

Nagrywanie / dogrywanie

W związku z tym warto opanować **następujące sposoby** nagrywania:

- dorzucanie piłki ręką od dołu;
- dogrywanie piłki rakietaq po koźle;
- dogrywanie piłki rakietaq z powietrza;

NOTATKI

- dogrywanie piłki z wykorzystaniem uderzenia kontrolnego;
- nagrywanie piłki wolejem w sytuacji wymiany;
- nagrywanie piłki z forhendu i z bekhendu po koźle w sytuacji wymiany – trener prowadzi wymianę: gra blokiem, by ją ułatwić.

W przypadku **dorzucania piłek**, czynność tę może wykonać zarówno instruktor, jak i uczący się. Ze względu na łatwość kontroli nad prędkością dorzucanej piłki ten sposób nagrywania jest najbardziej odpowiedni dla początkujących. **Opuszczenie piłki** następuje z boku i nieco z przodu zawodnika. Dodrzucać piłkę może instruktor, bądź współćwiczący. **Dogrywanie piłki rakiętą po uprzednim jej skożłowaniu** następuje zazwyczaj z połowy kortu lub z linii końcowej. Ten rodzaj nagrywania pozostawia ćwiczqcemu więcej czasu na przygotowanie się do uderzenia i jest szczególnie polecany w treningu początkujących. **Dogrywanie piłki rakiętą z powietrza** stosowane jest najczęściej w bliskiej odległości od siatki lub z połowy kortu, ale czasami także z linii końcowej. Ten sposób nagrywania jest bardzo efektywny, ponieważ pozwala instruktorowi na szybsze – bardziej sprawne nagrywanie niż w poprzednim przykładzie. Umożliwia również obserwowanie ćwiczqcego w trakcie nagrywania. Nagrywając w ten sposób należy stosować krótki ruch wolejowy, przy otwartej główce rakiety.

UWAGA! Aby zapewnić sobie dużą efektywność nagrywania, kosz z piłkami należy ustawić z boku, w zasięgu wolnej – niegrającej ręki.

Efektywne nagrywanie piłki wolejem, najczęściej w pobliżu siatki, wymaga od instruktora opanowania umiejętności zmniejszania prędkości piłki. **Nagrywanie w trakcie wymiany piłek.** Ten sposób nagrywania jest często praktykowany w trakcie lekcji indywidualnych lub w małych grupach i polega na kierowaniu piłki w wybrane miejsca na korcie w sposób umożliwiający uczącemu się doskonalenie danej umiejętności w warunkach imitujących grę.

Najczęściej występujące problemy przy nagrywaniu:

- piłka nagrana jest zbyt blisko ćwiczqcego;
- zbyt duża prędkość nagrywanych piłek w stosunku do poziomu umiejętności ćwiczqcego;
- odskok piłki jest zbyt wysoki dla ćwiczqcego;
- nagrywanie początkującym piłek z rotacją postępującą (topspin);
- partner, nagrywając ćwiczqcemu stojqcemu po przeciwnej stronie zbyt blisko siatki, sam stoi zbyt daleko od siatki (siatka staje się znaczącą przeszkodą w dobrym nagrywaniu);
- nagrywający partner jest ustawiony za blisko ćwiczqcego;
- uczestnicy zajęć muszą długo czekać w „ogonku” na swoją kolejkę.

Rozwiązaniem wielu problemów występujących przy wzajemnym nagrywaniu sobie piłek przez ćwiczqcych jest:

- zademonstrowanie ćwiczqcympoprawnego sposobu nagrywania;
- polecenie wykonania kilku prób nagrywania bez uderzania piłek przez współpartnerów;
- wyznaczenie pola, w które należy celować – dla poprawienia dokładności można np. narysować linię w połowie pomiędzy siatką, a linią serwisową.

Częstotliwość nagrywania

Efektywność doskonalenia uderzeń zależy od ich powtarzania. Oznacza to, że zawsze, gdy jest to tylko możliwe ćwiczqcymp należy nagrać przynajmniej kilka piłek pod rząd.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Z chwilą, gdy rozpoczyna się ćwiczenie, a uczący się ma jasny obraz doskonałego elementu, powinien mieć możliwość kilkukrotnego wykonania danego uderzenia w celu skorygowania błędów w jego wykonaniu. Często uczący się są w stanie dokonać niezbędnych korekt sami – bez pomocy instruktora lub sprowokowani przez niego odpowiednio sformułowanymi pytaniami.

Nagrywanie należy tak zorganizować, aby ćwiczący otrzymywał przynajmniej dwie-trzy piłki pod rząd. Daje to mu większą szansę na odniesienie choćby częściowego sukcesu, a instruktorowi pozwala na lepszą ocenę dokonani ucznia. Liczbę ćwiczących ustawionych w jednym rzędzie należy ograniczyć do trzech.

Fabularyzacja i grywalizacja

Coraz częściej w poszukiwaniu większej atrakcyjności zajęć tenisowych trenerzy sięgają po metody, które pozwalają dzieciom bawić się na treningach przy jednoczesnym zdobywaniu umiejętności tenisowych. Do takich należą, coraz popularniejsze w ostatnich latach, fabularyzacja oraz grywalizacja.

FABULARYZACJA oznacza włączenie do jednostki treningowej fabuły, na bazie której ćwiczący ilustrują ruchem zjawiska przyrody, cechy przedmiotów itp. Trener może tworzyć opowieść ruchową, w której łączy w jednej historii tematy zaczerpnięte z bajek, gier komputerowych, filmów, książek, najlepiej aktualnie popularnych wśród dzieci. Służy to zwiększeniu atrakcyjności zajęć i zaangażowania ćwiczących. Metoda ta znajduje zastosowanie szczególnie w treningach dzieci młodszych.

GRYwalizacja (gamification) to wykorzystanie mechanizmów gier fabularnych (planszowych, komputerowych), takich jak: kolekcjonowanie, rankingi, cele, poziomy, postęp, wyzwania, nagrody i punkty do modyfikowania przebiegu treningu tenisowego, w celu zwiększenia jego atrakcyjności i zaangażowania ćwiczących. Na jednym treningu należy stosować ten sam albo zbliżony system punktowania. Przy zastosowaniu rywalizacji wykorzystuje się przybory specyficzne dla gier planszowych takie jak: kości do gry, karty, plansze, woreczki, spinacze itp. Służą one wzmocnieniu efektów treningowych. Mogą dawać dostęp np. do nowych poziomów albo stanowić „sekretną” broń do wykorzystania w kluczowych częściach treningu. Metoda ta może być stosowana na wszystkich etapach programu „Tenis 10”.

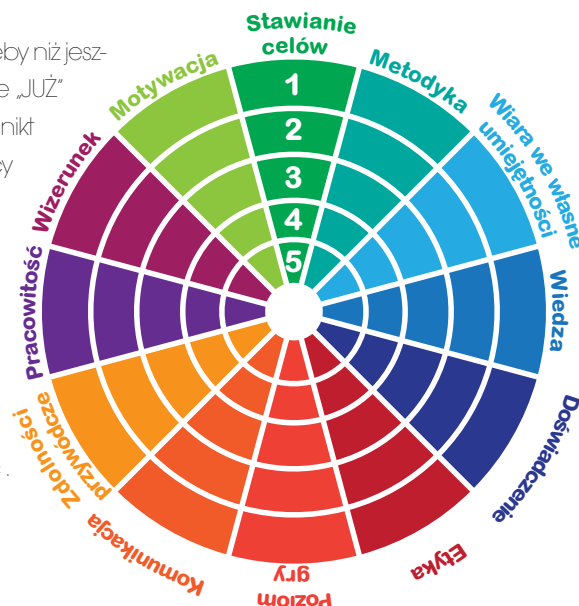
Dobry trener/instruktor/animator tenisa czyli jaki?

Świat się zmienia i współczesne dzieci mają inne oczekiwania i potrzeby niż jeszcze kilka lat temu. Podobnie ich rodzice. Mówi się, że jest to pokolenie „JUŻ” (z ang. NOW) – teraz, natychmiast. Przekładając to na język tenisowy: nikt już nie będzie czekał latami by nauczyć się żmudnej gry. Ćwiczący chcą grać już i czerpać radość, albo... odejść. Jedną z ról trenerów jest to, aby dać im radość z gry od pierwszych zajęć.

Żeby osiągnąć sukces w pracy instruktora potrzebne jest opanowanie, przynajmniej w stopniu dobrym szeregu wszechstronnych kompetencji. Stąd bardzo ważne jest, aby każdy szkoleniowiec znał i zidentyfikował swoje predyspozycje, umiejętności, silne strony, a także te, które wymagają doskonalenia. Nikt nie jest idealny i jedynym pewnikiem jest to, że każdy trener musi się ciągle doskonalić.



KOŁO KOMPETENCJI TRENERA/INSTRUKTORA TENISA



NOTATKI

Złożoność kompetencji szkoleniowca niejako zmusza go do doskonalenia i rozwoju zawodowego. Służy temu system szkolenia i doskonalenia zawodowego trenerów, w tym także licencje trenerskie w Polskim Związku Tenisowym. Obejmuje on liczne kursy, warsztaty czy konferencje.

Jednym z najważniejszych zadań (zaraz po zapewnieniu bezpieczeństwa ćwiczącym) animatora oraz instruktora tenisa jest taka organizacja zajęć, by uczestnicy od początku po prostu grali. W przypadku osób rozpoczynających swoją przygodę z tenisem oznacza to serwowanie, granie i rozgrywanie akcji już od pierwszych zajęć, a wszystko to odbywać się powinno w przyjaznej atmosferze oraz środowisku sprzyjającym podnoszeniu umiejętności. Dlatego też kompetencje takie jak umiejętność odpowiedniej komunikacji, zaangażowanie i organizacja oraz zapewnienie bezpieczeństwa podczas lekcji na kortach są kluczowe. Bardzo ważne jest by trener umiał dostosować piłki, rakiety, wielkość kortu do możliwości uczniów po to właśnie, by już początkujący mogli serwować, grać na punkty jednocześnie dobrze się przy tym bawiąc. Oznacza to używanie wolniejszych, niebieskich, czerwonych, pomarańczowych i zielonych piłek oraz grę na zmniejszonych kortach mniejszymi raketami.

Już pierwsze zajęcia powinny być atrakcyjne, aktywne i absorbujące dla uczestników. Pomimo tego, że nauka techniki pozostaje bardzo ważną częścią nauczania, proponujemy, by już na pierwszych zajęciach zainteresować uczestników grą na punkty.

Motywy pracy trenera/instruktora tenisa:

- pomaganie podopiecznym,
- osiąganie sukcesów, rezultatów przez zawodników,
- rozwijanie wiedzy na temat tenisa,
- przekazywanie swojej wiedzy innym,
- prestiż,
- przyjemność,
- promocja tenisa.

Zadania trenera/ instruktora tenisa:

- po pierwsze nie szkodzić (bezpieczeństwo),
- pomóc rozwijać się zawodnikom jako ludziom,
- rozwijać sprawność fizyczną oraz umiejętności tenisowe u podopiecznych
- zorganizować trening tak aby był:
 - celowy
 - aktywny
 - atrakcyjny
- ustalać odpowiednie cele dla zawodnika,
- kształtować osobowość wychowanków,
- ukierunkować działania na rozwój zawodnika,
- zapewniać dobry stan sprzętu i urządzeń.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Kompetencje instruktora w zakresie wiedzy oraz umiejętności:

- rozumienie istoty sportu i tenisa,
- umiejętność odpowiedniej komunikacji,
- posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu metodyki nauczania,
- „odpowiedni” poziom gry (wskazane jest, by szkoleniowiec miał takie umiejętności, by móc prowadzić wymianę z początkującym oraz demonstrować podstawowe uderzenia),
- dobry wizerunek,
- utrzymywanie atrakcyjności, ale i kontroli nad ćwiczącymi przez cały czas trwania zajęć,
- posiadanie empatii w stosunku do swoich wychowanków,
- posiadanie umiejętności organizacyjnych oraz kierowania grupą,
- wyznawanie filozofii: najpierw człowiek – później sportowiec.

Komunikacja trenera z zawodnikami: Komunikacja to proces polegający na wysyłaniu i odbieraniu wiadomości/ informacji pomiędzy dwiema lub więcej osobami.

DOBRY TRENER = DOBRE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKOWANIA SIĘ

Dobra komunikacja sprzyja lepszemu wzajemnemu zrozumieniu. Wpływa na motywację, prowadzi do postępu w nauce i treningach, jest ważną i niezbędną częścią pracy zespołowej. Dobry szkoleniowiec potrafi zorganizować, wyjaśnić oraz zademonstrować poszczególne aspekty każdego ćwiczenia w sposób łatwy i interesujący. Efektywna komunikacja dotyczy trzech obszarów: co?, dlaczego? i jak? – co zawodnicy mają zrobić, dlaczego mają to robić i jak mają to zrobić.

Ludzie przyswajają sobie informacje: wzrokowo, słuchowo lub kinestetycznie (poprzez czucie, dotyk). Każda osoba jest inna i posiada inny dominujący „kanal percepcyjny”. Oznacza to, że jeśli jedna osoba świetnie się uczy tylko za pomocą instrukcji słownych, to druga może potrzebować zobaczyć „o co chodzi”. Dzieci szczególnie przyswajają sobie obrazy, gdyż są tzw. „wzrokowcami”.

Umiejętność komunikacji jest fundamentalna dla trenera. Komunikacja może być udoskonalana jeżeli codziennie ją ćwiczymy. Trener powinien znać i stosować różne techniki, tak aby skutecznie komunikować się z innymi. Komunikacja może być:

- werbalna, gdzie informacja dla zawodnika oraz informacja zwrotna (feedback) jest podawana ustnie – zawodnikom mówi się co mają robić, a oni odpowiadają na pytania.
- niewerbalna, gdzie informacja oraz feedback są podawane zawodnikom za pomocą demonstracji, języka ciała, sygnałów i gestów.

Ważne, aby trenerzy nauczyli się komunikować w taki sposób, aby dane ćwiczenie było dobrze zrozumiane przez uczniów. Można to osiągnąć:

- znajdując takie miejsce, w którym trener jest widoczny i słyszany przez wszystkich ćwiczących;
- czekając na moment skupienia wśród zawodników;
- demonstrując i wyjaśniając w sposób jasny i zwięzły;
- zadając pytania by sprawdzić stopień zrozumienia ćwiczenia, co prowadzi do zwiększenia motywacji i zrozumienia u zawodników.

NOTATKI



KOMUNIKACJA WERBALNA

Większość informacji werbalnych dochodzących do ludzi nie jest zapamiętywana. Stąd wykorzystywanie wyłącznie przekazu słownego nie prowadzi do sukcesu. Ważne jest aby trenerzy przekazywali krótkie, wysokiej jakości komunikaty, dzięki czemu będą one łatwe do zapamiętania.

Cechy dobrego przekazu słownego:

- posiadanie pewności, że zawodnicy są gotowi do otrzymania informacji;
- zmiana tonu wypowiedzi oraz podkreślanie słów kluczowych;
- mówienie powoli, wyraźnie, z pauzami;
- używanie słów, które zawodnicy rozumieją (dostosowanie przekazu do możliwości odbiorcy). Oznacza to używanie łatwiejszego języka podczas zajęć z dziećmi;
- zadawanie pytań, które zmuszą słuchających do myślenia na temat tego co właśnie usłyszeli.

Komunikacja niewerbalna – demonstracje i język ciała

Ludzie zazwyczaj zapamiętują więcej informacji przekazywanych w postaci wizualnej. Demonstracje ćwiczeń i zadań są niezastąpione w przypadku początkujących – łatwiej będzie im potem imitować ruchy trenera.

Komunikacja niewerbalna jest przez to bardzo ważną umiejętnością każdego trenera. Komunikacja wzrokowa to m.in.:

- **demonstracje**, których można użyć by pokazać zawodnikom w jaki sposób wykonać uderzenie lub ćwiczenie;
- **język ciała**, którym pokazuje co i jak się czujemy. Pozytywny język ciała to sposób na motywowanie zawodników i tworzenie miłej atmosfery podczas zajęć. Przykłady to:
 - uśmiechanie się i pokazywanie zadowolenia z trenowania i gry w tenisa;
 - gesty oraz sygnały oznajmujące zawodnikowi, że dobrze wykonał zadanie;
 - zrelaksowana, ale jednocześnie pełna energii postawa ciała.

Style komunikacji

Trenerzy komunikują się zazwyczaj na 2 różne sposoby:

- **autokratyczny** – trener podejmuje wszystkie decyzje i podaje instrukcje/polecenia. Styl ten jest odpowiedni dla małych dzieci, ewentualnie dużych grup, jednak w przypadku starszych nie daje im on możliwości samodzielnego myślenia i nie rozwija kreatywności.
- **odkrywczy (demokratyczny)** – trener i zawodnik pracują razem tak, by zawodnik szybciej zrozumiał cel zajęć, był lepiej zmotywowany i szybciej się uczył.

Nie ma jednego najlepszego stylu komunikacji. By być bardziej efektywnymi, trenerzy powinni się komunikować na różne sposoby, często je zmieniać, a czasami ze sobą łączyć.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE W TRENINGU TENISOWYM STYLÓW KIEROWANIA

STYL AUTOKRATYCZNY	STYL ODKRYWCZY/DEMOKRATYCZNY
- trener podaje instrukcje a zawodnicy mają „słuchać i wykonywać”; - trener mówi zawodnikowi jak osiągnąć dany cel; - technika i ćwiczenia mogą być dobrze zademonstrowane; - dana umiejętność jest najpierw ćwiczona (np. z kosza), dopiero następnie podczas gry; - trener daje feedback (informację zwrotną) zawodnikom w trakcie ćwiczenia i po jego zakończeniu;	- trener podaje zawodnikowi taktyczny problem do rozwiązania; - trener i zawodnicy dyskutują w jaki sposób cel może zostać osiągnięty; - nie ma demonstracji danej umiejętności, ale trener też może zademonstrować ćwiczenie; - umiejętności można nauczyć w trakcie gry; - trener zadaje pytania by pomóc zawodnikom rozwiązać problem;
Zalety: - jasność i szybkość podczas organizacji ćwiczeń na korcie, treningu z dużymi grupami oraz podczas wyjaśniania zasad bezpieczeństwa; - łatwy do użycia podczas zajęć z zawodnikami, którzy nie mają wystarczającego doświadczenia w rozwiązywaniu problemów na korcie. Wady: - nie zachęca do przemyśleń lub refleksji zawodnika; - utrudnia dowiedzenie się, jaką wiedzę posiada zawodnik	Zalety: - zachęca zawodników do rozwiązywania problemów podczas gry; - pomaga zawodnikom podejmować małe decyzje taktyczne; - dobry do nauczania długoterminowego. Wady: - może sprawić, że zawodnicy poczną się niekomfortowo jeśli nie są przyzwyczajeni do podejmowania decyzji lub odpowiadania na pytania; - znalezienie rozwiązania może zająć więcej czasu niż przewidywał plan zajęć.

Zdolność do zadawania odpowiednich pytań to ważna umiejętność podczas używania demokratycznego stylu nauczania. Są dwa rodzaje pytań:

pytania zamknięte wymagające odpowiedzi „tak” lub „nie”

- np. „czy serwis trafił w karo?”

pytania otwarte, wymagające dłuższej odpowiedzi

- np. „gdzie trafił serwis?”

Pytania otwarte są bardzo ważne, gdyż wymagają od adresata przemyślenia sytuacji, refleksji przed udzieleniem odpowiedzi. W ten sposób można też sprawdzić, czy zawodnik zrozumiał komunikat. Pytania otwarte sprawią, że zawodnik stanie się bardziej niezależny i pewny siebie.

Pytania otwarte wymagają odpowiedzi innych niż zwykłym „tak” lub „nie”. Pytania zaczynają się od słów:

- Jaką masz strategię, intencję, plan?
- Jakie masz nastawienie? (psychiczne)
- Jak to zrobisz? (motorycznie)
- Jakiej techniki użyjesz?
- Dlaczego i co chciałeś osiągnąć? (np. trafić w kort)
- Jakie miałeś nastawienie? (np. poziom koncentracji)
- Czy potrafisz opisać jak to zrobisz? (technika)

Pytania zamknięte zazwyczaj zaczynają się od słowa:

- „Czy” – np. „czy piłka trafiła w pole?”

Zadawanie pytań pomaga trenerowi lepiej motywować zawodników „sprawiać, że będą lepiej „myśleli” na korcie i czyni cały proces nauczania bardziej efektywnym. Rola trenera jest wtedy nieco inna niż tradycyjne instruowanie – polega na animowaniu, naprowadzaniu (poprzez zadawanie właściwych pytań), ale też słuchaniu i po prostu rozumieniu uczniów.

NOTATKI

Program metodyczny „PIERWSZY KROK”

(autorstwa Krzysztofa Waltera – „Mazziego”)

Charakterystyka programu

Program metodyczny „Pierwszy krok” powstał jako odpowiedź na potrzeby wynikające z pracy z dzieckiem zupełnie początkującym. Pierwotnie miał być to program przeznaczony tylko dla pięcioletków będących niejako pierwszym rocznikiem na poziomie niebieskim Tennis 10. Okazało się jednak, że kolejność zawartości merytorycznej kolejnych poziomów jest pomocna w treningu każdej grupy wiekowej, wyraźnie przyspieszając doprowadzenie do nauki przez grę. Trener pracujący z początkującymi adeptami tenisa musi mieć pomysł na to jak poukładać różne ćwiczenia, by efektem finalnym stała się umiejętność odbijania piłki przez siatkę z partnerem. Program metodyczny „Pierwszy krok” pozwala szybko i skutecznie doprowadzić ucznia do takich umiejętności. Osiem poziomów umiejętności dostosowane jest do możliwości ćwiczących. Należy pamiętać że program będzie efektywny jeżeli zostanie poprzedzony ćwiczeniami osławiającymi z piłką i rakieta oraz ćwiczeniami kształtującymi umiejętności podawczo-odbiorcze. Kolejne poziomy składają się z ćwiczeń kształtujących umiejętności pozwalające zaliczyć grę końcową przynależną danemu poziomowi. „Pierwszy krok” często jest przedstawiany dzieciom jako wielomiesięczna gra z poziomami, egzaminami, odpowiednim celebrowaniem kolejnych zaliczeń i wreszcie uzyskaniem certyfikatu kończącego „grę”. W przypadku dzieci w wieku starszym nauka odbijania wybitnie się skraca, ćwiczenia są tak skonstruowane by dziecko czerpało radość z pokonywania kolejnych wyzwań, a co za tym idzie kojarzyło tenis z czymś pozytywnym. Trzeba podkreślić, że program doskonale się sprawdza w czasie krótkich kilkudniowych tenisowych imprez wakacyjnych pozwalając nabyć skutecznie nowe umiejętności.

Poziom 1. Piłka podrzucana przez dziecko

Poziom pierwszy ma za zadanie nauczyć wykonywania podrzutu piłki, chwytu po koźle i odpowiedniego ustawiania się do piłki.

- podrzucanie piłki w górę, od kolana nad głowę, ze wskazaniem palcem piłki nad sobą;
- podrzucanie do obręczy trzymanej wysoko przez trenera;
- podrzucanie z obręczy – dziecko próbuje tak podrzucić piłkę by chwyt odbywał się bez wychodzenia z obręczy;
- podrzucanie do obręczy na ziemi – uczeń podzuca piłkę tak by ta spadając trafiała w leżącą przy stopach obręcz.

ZALICZENIE: „Umiem podrzucić piłkę do celu”. Uczeń podzuca piłkę ponad wysokość swojego ciała, piłka spadając musi trafić w koło narysowane na korcie, o średnicy 1m. Uczeń ma dwie próby, zalicza jeżeli sześciokrotnie podzuci i złapie piłkę po pierwszym koźle.

Poziom 2. Piłka toczona ręką

Na tym poziomie mały zawodnik poznaje ruch piłki toczącej się po korcie. Nabywa umiejętności oceniania siły rzutu i kierunkowania ruchu piłki.

- toczenie do celu – uczeń ma za zadanie potoczyć piłkę np. do bramki złożonej z dwóch pachotków;
- toczenie na czucie (bulle, strefa) – piłka potoczona przez ucznia ma zatrzymać się w wyznaczonej strefie lub jak najbliższej punktu trafiać np. piłki w innym kolorze leżącej na podłodze;
- toczenie w parach przez bramkę – dwa pachotki ustawione są na środku pomiędzy grającymi, zadanie polega na takim potoczeniu piłki by jej droga przebiegała przez bramkę;

NOTATKI

- toczenie do bramki partnera – w formie rywalizacji w parach, toczenie piłki do bramki partnera tak, by nie mógł jej złapać.

ZALICZENIE: „Umiem potoczyć piłkę do celu”. Trener wyznacza bramkę z pachotków oddalonych od siebie o ok. 1 metr, uczeń ma za zadanie trafić piłką toczoną z odległości 5 metrów, zaliczenie następuje po sześciokrotnym trafieniu piłką do bramki.

Poziom 3. Piłka rzucona o ścianę

Poziom trzeci to nabycie i kształtowanie umiejętności podawczo odbiorczych z piłką z wykorzystaniem odbicia o ścianę. Dziecko uczy się rzutu sposobem dolnym, ocenia siłę rzutu i wysokość na jaką musi ten rzut wykonać. Ważną kwestią na tym poziomie jest umiejętność odpowiedniego ustawienia się przez ucznia tak, by mógł złapać piłkę po pierwszym koźle:

- rzuty do celu przez siatkę – uczeń wykonuje rzuty np. do obręczy leżącej metr za siatką, rzuty sposobem dolnym;
- chwyt piłki rzuconej przez trenera – uczeń ma złapać piłkę rzuconą w różnych kierunkach po pierwszym koźle, nauczyciel podaje piłkę sposobem dolnym, odległość od ucznia to ok. 3 metry, po udanym chwycie uczeń odrzuca piłkę z miejsca w którym złapał;
- rzuty do celu na ścianie (różne cele) – nauczyciel wyznacza cele na ścianie w które uczeń próbuje trafić, rzuty sposobem dolnym;
- rzuty do celu na ścianie z chwytem po koźle;
- rzuty o ścianę do celu na podłodze (różne odległości) – uczeń ma tak ocenić rzut, by piłka po uderzeniu o ścianę skoszłowała w obręczy leżącej na podłodze;
- rzuty o ścianę na zmianę z nauczycielem, sposobem dolnym.

ZALICZENIE: „Umiem rzucać piłką o ścianę”. Zaliczenie polega na wykonaniu 6 rzutów o ścianę z chwytem po pierwszym koźle. Linia z której uczeń wykonuje rzuty położona jest w odległości 3m od ściany.

Poziom 4. Rzucanka z partnerem

Bardzo ważny poziom, będący pierwszym odpowiednikiem gry na korcie. Dziecko, obok umiejętności podawczo odbiorczych uczy się dobiegu do piłki i powrotu na środek kortu:

- podrzucanie piłki przez trenera i grupę – każdy uczeń wykonuje jeden raz podrzut piłki, po nim następuje podrzut trenera i chwyt przez kolejne dziecko. Trener może wyznaczyć cel w który ma wpadać podrzucona piłka;
- rzuty do celu w parach – uczniowie są od siebie oddaleni o ok. 3 metry, przed jednym z ćwiczących leży obręcz, zadaniem drugiego ćwiczącego jest trafienie do niej;
- rzuty do celu przez siatkę – obydwaj ćwiczący mają za zadanie trafiać w obręcz leżącą za siatką po stronie partnera, rzucanka jedną piłką na wprost, partner osoby rzucającej łapie piłkę po koźle;
- rzucanka na zmianę prawą i lewą ręką, oburącz, a także sposobem dolnym, bocznym i górnym;
- rzucanka różnymi rodzajami piłek, w określone pole lub z polem zakazanym dla trafień;
- rzucanka dwiema piłkami na wprost lub po przekątnej – uczeń rzuca dwie piłki jednocześnie, odmianą będą rzuty wykonywane jednocześnie przez obie osoby z pary, które mają po jednej piłce;
- rzuty jednorącz do partnera nad siatką trzema sposobami;
- rzucanka jedną piłką obiema rękoma – rzucaamy tą ręką, po której stronie została złapana piłka, rzucaamy zawsze z miejsca gdzie złapaliśmy piłkę;

NOTATKI

- rzucanka jedną piłką w określone pole, np. w obręcz ułożoną po stronie partnera.

ZALICZENIE: „Umiem rzucać piłką z kolegą”. *Zaliczenie odbywa się w parach. Uczniowie wykonują serię 12 podań z chwytem po pierwszym koźle. Rzut sposobem dolnym.*

Poziom 5. Piłka podbijana rakieta przez dziecko jednoosobowo

Strategiczny metodycznie poziom. Pierwszy w którym pojawia się rakietą, w ćwiczeniach wykorzystywana jest część nabytych umiejętności z poziomu pierwszego. Uczeń, który wykona zaliczenie ma już otwartą drogę do przebijania piłki z partnerem.

- podrzut piłki ręką i chwyt na rakieta po koźle;
- podrzut rakieta i chwyt ręką po koźle;
- podrzut ręką, podbicie piłki rakieta i chwyt po koźle;
- podrzut ręką, wielokrotne podbicie na rakiecie i chwyt po koźle;
- podbijanie piłki po koźle w ruchu – uczeń przemieszcza się podbijając piłkę po każdym koźle;
- podbijanie piłki z obręczy – uczeń stara się podbijać piłkę po koźle bez wychodzenia z obręczy;
- podbijanie piłki w obręczy – uczeń stara się trafić w podbijaną pionowo piłkę po koźle, z założeniem trafiania w obręcz znajdującą się o ok. 30cm od stóp ćwiczącego.

ZALICZENIE: „Umiem podbijać piłkę rakieta”. *Uczeń wykonuje serię sześciu podbić piłki odbijającej się od kortu. Piłka po podbiciu musi trafić w narysowane koło o średnicy 1m. Zaliczenie zaczyna się po podrzucie piłki, liczenie rozpoczyna się po pierwszym podbiciu po koźle.*

Poziom 6. Piłka toczona

Poziom kształtujący jeden z kamieni milowych w tenisie – punkt uderzenia piłki przed sobą.

- prowadzenie piłki rakieta po ziemi, może być z przeszkodami np. slalom;
- uderzenia do celu – uczeń ma przesunąć główkę rakiety po podłodze tak, by trafić w leżącą przed nim piłkę, trener wyznacza różne cele trafień;
- uderzenia piłki potoczonych przez trenera;
- gra z trenerem – uczniowie ustawieni są w rzędzie, ich zadaniem jest odbicie piłki toczącej się po uderzeniu trenera;
- toczenie piłki do określonej strefy.

ZALICZENIE: „Gram piłką toczoną z kolegą”. *Zaliczenie odbywa się w parach. Zadaniem uczniów jest podawanie do siebie 12 razy piłki toczonych. Zaliczenie odbywa się na polu na planie prostokąta 3x6 m. W rogach umieszczone są znaczniki, piłka nie może opuścić pola gry.*

Poziom 7. Piłka odbijana o ścianę

Poziom kształtujący uderzenie piłki do przodu, odpowiednie ustawienie się do uderzenia. Jego celem jest oswojenie ucznia z ruchem piłki po koźle. Uczeń nabywa też umiejętność wielokrotnego i powtarzalnego uderzania piłką o ścianę.

- rzut piłką przez trenera o ścianę i opanowanie piłki po koźle przez ucznia;
- rzut trenera i odbicie piłki po koźle o ścianę przez ucznia;
- rzut trenera i wielokrotne odbicie o ścianę przez ucznia;
- rzut sposobem dolnym przez ucznia o ścianę, odbicie rakieta i chwyt;
- rzut sposobem dolnym i wielokrotne odbicia przez ucznia;

NOTATKI

- gra jedno-uderzeniowa z trenerem o ścianę.

ZALICZENIE: „Umiem grać ze ścianą”. Uczeń ma odbić 6 razy o ścianę, zaliczenie odbywa się od rzutu sposobem dolnym o ścianę, liczenie od pierwszego uderzenia rakietą.

Poziom 8. Gra w parach – ćwiczenia

Ostatni poziom, zaczynający się po ok. 4-8 miesiącach od rozpoczęcia programu w zależności od wieku ćwiczących. Zaliczeniem jest gra przez siatkę z partnerem.

- trener drzewo – uderzanie piłki dorzucanej przez trenera, on sam nie może oderwać stóp od podłogi, uczeń musi uderzyć piłkę tak, by trener mógł ją złapać;
- piłka podbijana na zmianę, w parach – uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę;
- piłka podbijana nad celem w parach – uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę tak, by za każdym razem spadała do obręczy leżącej między ćwiczącymi;
- odbijanie w parach przez linię;
- odbijanie przez pacholki;
- odbijanie przez obniżoną siatkę;
- odbijanie przez siatkę.

ZALICZENIE: „Jestem tenisistą”. Zaliczenie ma dwa poziomy. Pierwszy to podbijanie piłki pionowo na zmianę w parach. Zaliczają jednocześnie dwie osoby które muszą podbić na zmianę w sumie 12 razy, każdy po 6. Drugi poziom to gra z trenerem, uczeń musi zagrać wymianę 12 uderzeń przez siatkę.

Zabawy i ćwiczenia kształtujące czucie piłki

Do umiejętności odbijania przez siatkę potrzebne jest opanowanie przez dziecko umiejętności oceny siły rzutu i wysokości na jaką musi wyrzucić piłkę. Zabawy kształtujące czucie mogą być przeprowadzone w formie rywalizacji indywidualnej lub grupowej.

1. **Klasy** – dziecko musi trafić piłką do kolejnych obręczy stanowiących odpowiednik klas w szkole. Obręcze są ułożone w coraz większej odległości od linii z której uczeń ma wykonać rzut.
2. **Gra planszowa** – z obręczy ułożona jest trasa, na której toczy się „wyścig” pionów /np. ze znaczników/. Zamiast kostki określającej ilość pól do przesunięcia, dzieci trafiają w pola ze znaczników o określonym kolorze, im dalej jest dane pole znaczników, tym większa jest ilość pól do przesunięcia pionka.
3. **Wyspy** – dzieci muszą trafić w obręcze, które tworzą trasę, obręcze są oddalone od siebie o ok. 5 metrów, po trafieniu w kolejną „wyspę” dziecko ustawia się obok obręczy i rzuca w kolejną.
4. **Przekładaniec** – dziecko ma przed sobą dwie obręcze jedną przed drugą, musi tak wykonać rzut by piłka skołowała zarówno w pierwszej jak i w drugiej obręczy. Po trafieniu w obie obręcze dziecko przekłada pierwszą przed drugą i próbuje w ten sam sposób w nie trafić bez zmiany miejsca skąd wykonuje rzuty.
5. **Gąsienica** – dzieci są ustawione w dwóch rzędach, pierwsze osoby z rzędu trafiają w obręcz „głowę gąsienicy”, jeżeli trafią głowa oddala się o jedną obręcz, gąsienica innymi słowy „została nakarmiona”.
6. **Podania w obręczach** – pary stoją w obręczach oddalonych od siebie o ok. 5 metrów, dzieci mają za zadanie podawać do siebie piłkę bez wychodzenia z obręczy i przy założeniu, że piłka nie może się toczyć. Wskazana jest rywalizacja między parami wymuszająca większą koncentrację uwagi.
7. **Katapulty** – klasa jest ustawiona w dwóch lub więcej rzędach, przed każdym rzędem ułożone są obręcze /ok. 7/ jedna za drugą, zadaniem osoby rzucającej jest trafienie w pierwszą obręcz w taki sposób by piłka po koźle wpadła do jak najdalej położonej obręczy. Trafienia są punktowane.

NOTATKI



Ćwiczenia

1. Podania w parach w biegu bez kozła.
2. Podania w biegu z kozłem.
3. Podania z szukaniem współpartnera.
4. Podania w pozycji nieruchomej bez kozła, odległość ok. 4 metry.
5. Podania w pozycji nieruchomej z kozłem, podanie sposobem górnym.
6. Podania w pozycji nieruchomej sposobem dolnym z założeniem wykonania przez piłkę jednego lub dwóch kozłów.
7. Podania z trafianiem w obręcz położoną pomiędzy ćwiczącymi, po środku lub niesymetrycznie.
8. Podania przez siatkę z trafianiem w obręcz położoną po stronie partnera.
9. Rzut w obręcz położoną po swojej stronie siatki w taki sposób, by piłka po kozle trafiła w obręcz po drugiej stronie siatki.

Ćwiczenia oswajające z piłką i rakiętą

Ćwiczenia oswajające z piłką i rakiętą nie stanowią dominującej części tenisowych zajęć z dziećmi. Mimo sporej ich ilości i różnorodności nie da się też oprzeć na nich całego treningu. Stanowią jednak niezbędny element pracy na korcie, który powinien pojawić się na każdym treningu. Czas wykonywania ćwiczeń powinien być ograniczony do maksymalnie dwudziestu minut. Po tym czasie uczniowie zdradzają oznaki znużenia ze względu na potrzebę dużej koncentracji podczas ćwiczeń. Ćwiczenia te służą w dużej mierze przyzwyczajeniu dziecka do ciężaru i długości rakiety oraz oswajają z „zachowaniami” piłki tenisowej. Ćwiczenia tego typu nie tylko przyzwyczajają dziecko do sprzętu i kortu, ale też doskonale rozwijają koordynację ruchową i to we wszystkich jej przejawach. Musicie pamiętać o ważnej zasadzie – żadne dziecko nie wykona wszystkich ćwiczeń idealnie. Nie należy więc koncentrować się na wysokiej poprawności wykonania, a na ilości ćwiczeń. Zaskakiwanie nowymi bodźcami daje większe efekty niż powtarzanie jednego ćwiczenia przez wiele minut. I jeszcze jedno – jedyną oceną jakie dzieci powinny usłyszeć jest zdanie – „Bardzo dobrze!”

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIA Z RAKIETĄ

- Ćwiczenia z rakieta „stojącą” (zmiana dłoni, obrót, przysiad).
- Rakietowe prawko jazdy – bieg, berek, pokonywanie przeszkód z rakieta w dłoni.
- Podrzuty rakiety, podrzuty z obrotami.
- Utrzymanie rakiety w pozycji pionowej (na dłoni, głowie i drugiej rakiecie).
- Półobrot i chwyt rakiety stojących

ĆWICZENIA Z KOŻŁOWANIEM PIŁKI

- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po pierwszym kozle (nachwyt).
- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po pierwszym kozle (podchwyt).
- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po dwóch i więcej kozłach.
- Kozłowanie jedną ręką z przemieszczaniem się różnymi sposobami.
- Kozłowanie jedną ręką – berek, berek po liniach.
- Kozłowanie jedną ręką z obrotami.
- Kozłowanie jedną ręką z obrotami po pozostawieniu piłki w kozle.
- Kozłowanie jedną ręką z różną wysokością kozła.
- Kozłowanie jedną ręką pod wzniesioną nogą.
- Kozłowanie jedną ręką z kozłem między nogami z tyłu do przodu.
- Kozłowanie jedną ręką z kozłem między nogami z przodu do tyłu.
- Kozłowanie jedną ręką z przeniesieniem nogi nad piłką wznoszącą się.

ĆWICZENIA

Z KOŻŁOWANIEM DWÓCH PIŁEK

- Kozłowanie raz prawą raz lewą ręką z nachwytem.
- Kozłowanie raz prawą raz lewą ręką z podchwyceniem.
- Kozłowanie dwu uderzeniowe.
- Kozłowanie nierówne liczbowo.
- Kozłowanie jednoczesne.
- Kozłowanie techniką pistoletu, jedna ręka kozłuje – druga podaje piłkę do pierwszej. (prawo i lewo stronne).



- Kozłowanie dwóch piłek ręką z chwytem.
- Kozioł niski ze skokiem do tyłu. Piłka opuszczana za plecami po trzymaniu oburącz.
- Kozioł wysoki ze skokiem do tyłu.

ĆWICZENIA Z PODRZUCANIEM PIŁKI

- Podrzut piłki i chwyt w obie dłonie (po kozle).
- Podrzut i chwyt jedną dłonią (po kozle).
- Podrzut piłki i chwyt w obie dłonie z powietrza.
- Przerzut z prawej do lewej ręki nad głową – „tęcza”.
- Rzut z półobrotem za siebie i chwyt po kozle.
- Rzut z półobrotem za siebie i chwyt z powietrza.
- Podrzut, podbicie głową i chwyt po kozle.
- Podrzut z przejściem do kozłowania.
- Podrzut z klaskaniem.
- Podrzut z chwytem piłki w wzniesioną dłoń (od kolana – ćwiczenia serwisowe).
- Podrzut pod kolanami.
- Podrzut serwisowy i uderzenie dłonią lub rzut.
- Podrzut do celu.
- Podrzut z przejściem pod kozłującą piłką.

ĆWICZENIA Z PODRZUCANIEM DWÓCH PIŁEK

- Podrzucenie dwóch piłek i chwyt po kozle.
- Podrzucenie dwóch piłek i chwyt z powietrza.
- Podrzucenie i przejście do jednoczesnego kozłowania.

NOTATKI

- Podrzucenie i chwyt z półobrotem dwóch piłek po rzucie ale za siebie (po koźle i z powietrza).
- Podrzucenie i chwyt piłki/piłek wzniesionymi dłońmi.
- Podrzucanie typu pistolet (prawo i lewo stronne).
- Żonglerka 2 i 3 piłkami (krzyżowa).
- Żonglerka 2 piłkami (kołowa).

ĆWICZENIA Z RAKIETĄ I KOŻŁOWANIEM PIŁKI

- Kozłowanie raz ręką raz rakieta.
- Kozłowanie ręką i rakieta niesymetryczne.
- Kozłowanie i chwyt ręką.
- Kozłowanie i chwyt na rakieta.
- Kozłowanie zwykłe.
- Kozłowanie ze zmianą ręki (z koźlem wolnym).
- Kozłowanie z obrotem.
- Kozłowanie z przemieszczaniem się w różnych kierunkach.
- Kozłowanie w trakcie berka i wyścigów rzędów.
- Kozłowanie pod wzniesioną nogą.
- Kozłowanie między nogami (z tyłu do przodu i z przodu do tyłu).
- Kozłowanie kantem rakiety.
- Kozłowanie trzema płaszczyznami.
- Kozłowanie trzema płaszczyznami ze zmianą ręki.
- Kozłowanie w trudnej pozycji równowaznej.
- Kozłowanie dookoła siebie.

ĆWICZENIA Z RAKIETĄ I PODBIJANIEM PIŁKI

- Podrzut piłki i chwyt po koźle.
- Podrzut piłki i chwyt z powietrza.
- Podrzut piłki i przejście do podbijania.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta po koźle.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta z powietrza.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta po obrocie (z koźlem i bez).
- Podrzut piłki i chwyt na rakieta z powietrza z wygaszeniem.
- Podrzut piłki i przejście do kozłowania.
- Podbijanie z różną wysokością podbicia.
- Podbijanie kantem rakiety po koźle.
- Podbijanie trzema płaszczyznami.

- Podbijanie trzema płaszczyznami ze zmianą ręki (z koźlem i bez).
- Podbijanie z obrotem (z koźlem i bez, piłka w pionie).
- Podbijanie w trakcie obrotu.
- Podbijanie w pozycji zakłóconej równowagi.
- Podbijanie z rakieta między nogami (przed sobą).

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ I 2 RAKIETAMI

- Podbijanie piłek na zmianę.
- Kozłowanie na zmianę.
- Kozłowanie i podbijanie niesymetryczne.
- Podrzut przed sobą i chwyt na drugą rakieta.
- Kozłowanie i podbijanie na zmianę.
- Kozłowanie i podbijanie trzema płaszczyznami.
- Kozłowanie pod wzniesionymi nogami w prawą i lewą stronę.
- Toczenie piłki slalomowe.
- Ósemka toczona.

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ, RAKIETĄ I BALONEM

- Wyścigi z balonem na rakieta.
- Podbijanie balonu trzema płaszczyznami, prawą i lewą ręką.
- Przemieszczanie się z uderzeniami podstawowymi.
- Podbijanie balonu każdym dostępnym sposobem (z wykorzystaniem ciała, jedną lub dwoma raketkami).
- Przemieszczanie się z balonem na rakieta i drugim na podłozę.
- Podrzut piłki w podrzuty balon i utrzymanie go w powietrzu uderzeniami podzucanej piłki.
- Podbijanie piłki w trakcie wykonywania skoków z balonem między kolanami.
- Podbijanie dwóch balonów raketą (na zmianę).
- Utrzymanie balonu na wzniesionej rakieta.

ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM ŚCIANKI

- Rzuty i chwyt piłki po koźle.
- Rzuty i chwyt piłki z powietrza.
- Rzuty i chwyt piłki po koźle, różne sposoby rzutu.
- Rzuty i chwyt piłki z przysiadem, obrotem.
- Rzuty piłki tyłem do ściany i chwyt po odwróceniu się.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

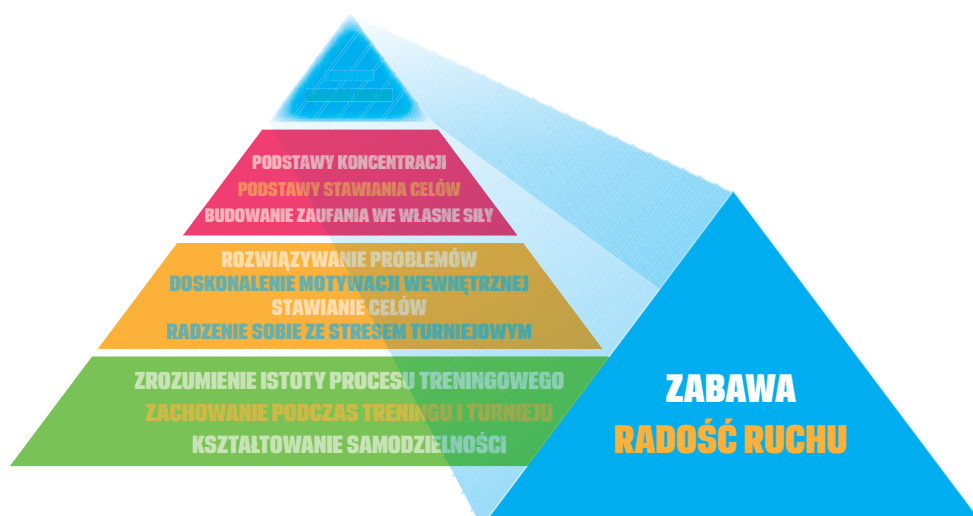
Metodyka na poszczególnych poziomach

POZIOM NIEBIESKI

Charakterystyka ogólna

Poziom „niebieski”, podobnie jak późniejszy „czerwony”, można nazwać „radosnym” (wesołym) i „koordynacyjnym”. U dziecka w wieku od 2 do około 6 roku życia kształtuje się fundament jego rozwoju. Wiele predyspozycji wrodzonych zaczyna się stosunkowo dynamicznie rozwijać i stopniowo „zamieniać się” w umiejętności. Rozwijają się one często „równolegle-kompleksowo” w toku mniej lub bardziej zorganizowanych, kierowanych zabaw. Rozwój ruchowy dzieci jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. Charakteryzuje je dość duża i zwiększająca się wraz wiekiem, podatność na wykonywanie nowych zadań ruchowych choć same ruchy są jeszcze niezbyt zborne. Głównym zadaniem w tym okresie jest rozbudzenie motywacji do uprawiania sportu poprzez pozytywne doświadczenia, a przy tym rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych oraz opanowanie elementarnych umiejętności ruchowych, zarówno o charakterze ogólnym, jak i specyficznym dla tenisa, a zwłaszcza koordynacji ruchowej. Ich rozwinięcie, głównie poprzez formy zabawowe, stanowi bazę oraz warunek późniejszego przyswojenia sobie przez ucznia umiejętności mentalnych, taktycznych, technicznych, których doskonaleniu i „szlifowaniu” poświęcone będą poziomy „pomarańczowy” i „zielony”.

Przygotowanie mentalne



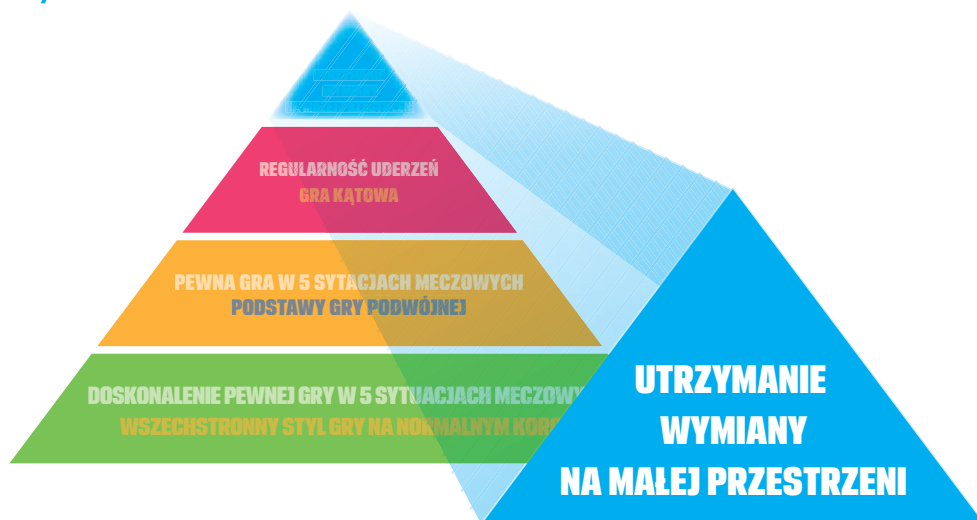
- tenis jako gra powinien sprawiać **radość** i dostarczać zadowolenia uprawiającym go zawodnikom, niezależnie od poziomu ich gry. Tym samym treningi służą podtrzymaniu motywacji przez możliwie jak najdłuższy czas. Jeżeli nauczyciel będzie potrafił tak zorganizować i poprowadzić treningi, aby były one **ciekawe, pełne zabawy i przyjemnych wrażeń** podczas gry, wśród uczniów ukształtuje się obraz tenisa jako **atrakcyjnego sportu**. Już pierwsze zajęcia **muszą** zostać odebrane przez dzieci i rodziców jako bardzo atrakcyjne;
- **pozytywne doświadczenia** zdobywane w trakcie zajęć tenisowych służą budowaniu motywacji wewnętrznej oraz wiary we własne siły („już tyle umiem”, „uczę się szybko”, „już gram” itp.);

NOTATKI



- nauka **skupienia uwagi na jednej czynności**;
- **wdrażanie do współpracy** z innymi dziećmi;
- rozumienie i zapamiętywanie prostych ciągów zadań.

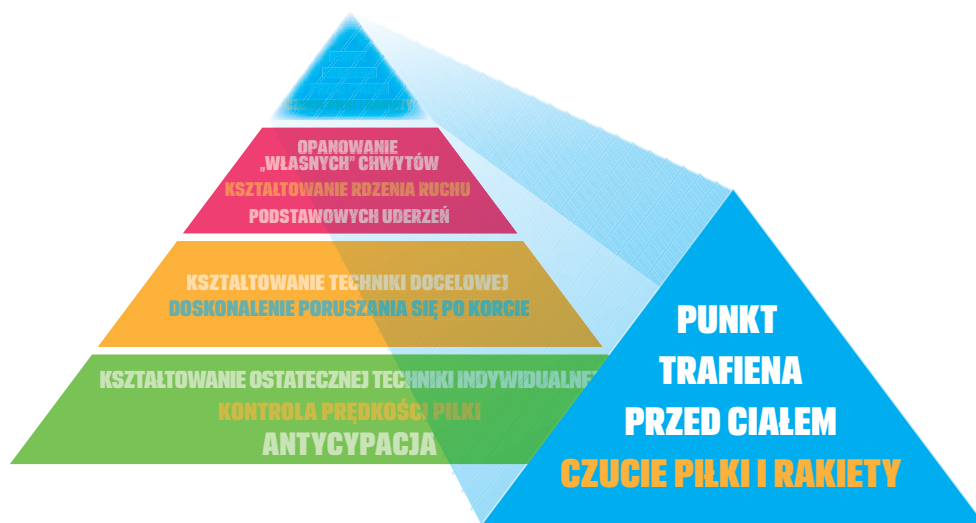
Przygotowanie taktyczne



- poznanie, a następnie **utrzymanie wymiany na małej przestrzeni** z trenerem, a następnie z partnerem oraz podstawowego rozwiązania taktycznego – **utrzymanie/ trafianie piłką w kort**;
- poznanie i zrozumienie, dlaczego wygrywa się wymianę oraz „mecz” (utrzymanie piłki w korcie a błędy);
- trenujący prawie od początku mogą rozgrywać „mecze” przy różnorodnym sposobie liczenia punktów, rozwijając przy tym elementy taktyki, spostrzegawczość, antycypację oraz podejmowanie prostych decyzji. Oznacza to, że powinni poznać linie i pola kortu tenisowego oraz podstawowe formy zachowań.

NOTATKI

Przygotowanie techniczne



Piłka z gąbki jest większa, odbija się nisko i porusza się bardzo wolno, co ułatwia doskonalenie umiejętności odbiorczych oraz **opanowanie najważniejszego elementu technicznego, tj. punktu trafienia (zawsze przed ciałem)**. Bardzo mały kort ułatwia zachowanie równowagi i ustawienie się do uderzenia. **Właśnie te umiejętności techniczne powinny być doskonalone na pierwszym poziomie szkolenia.**

Podstawowe umiejętności techniczne:

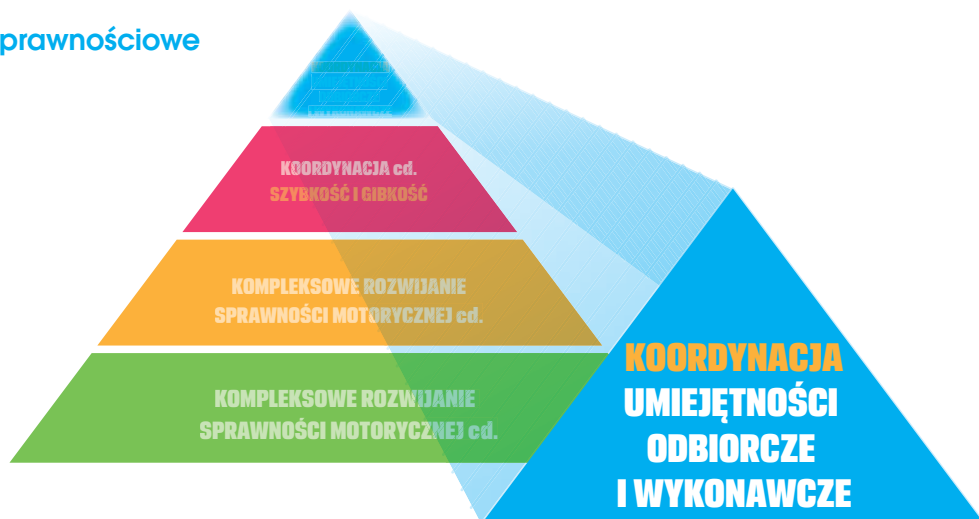
- **podstawy operowania rakieta i piłką:**
 - poznanie i „wyczucie” ciężaru, wielkości i sprężystości **piłki**, toczenie piłki za pomocą rakiety („uderzenia” z głębi kortu), noszenie i podbijanie piłki („wolej”), kozłowanie („serwis” i „smecz”);
 - poznanie ciężaru, wielkości i wyważenia rakiety oraz właściwości naciągu we współdziałaniu z piłką;
 - „czucie” momentu kontaktu piłki z naciągami i zrozumienie relacji pomiędzy punktem trafienia, a kierunkiem, w jakim podąża piłka oraz zależności pomiędzy szybkością ruchu a siłą uderzenia;
- zastosowanie opanowanych umiejętności operowania piłką i rakieta w bardzo uproszczonych warunkach oraz formach gry. Znajduje tu zastosowanie program „Pierwszy krok”;
- chwyt – każdy chwyt jest dozwolony (z wyjątkiem tzw. „patelniowego”). Kiedy możliwe będzie utrzymanie wymiany w niewielkiej odległości, uczniowie powinni spróbować różnych chwytów, ale jednocześnie zacząć szukać najwygodniejszego dla siebie (nauczanie stosowania odpowiednich chwytów będzie jednym z głównych zadań stawianych na poziomie czerwonym). Najkorzystniej używać jest jednak chwytu „uniwersalnego” (kontynentalnego). Stosowane mogą być zarówno „uderzenia z głębi kortu”, jak i „woleje”, oraz uproszczony serwis.
- **pozycja gotowości** (wyjściowa), zachowanie równowagi;
- **kierunek lotu piłki:** początkowo prawie pionowy w górę, w miarę zwiększania odległości stopniowo przechodzi do ukośnego;
- przy wymianie piłek z niewielkiej odległości automatycznie **ograniczona** zostaje **obszerność wykonywanych ruchów**, a przez to zupełnie zanika znaczenie takich czynników jak siła czy szybkość. Uderzenie ogranicza się właściwie tylko do fazy głównej. Zamach, jak i zakończenie uderzenia, są minimalne. Przez to piłki

NOTATKI

zagrywane są lekko (wspomaga to wyrabianie „czucia”), a tor ich lotu jest bardziej pionowy, co ułatwia utrzymanie wymiany. Stąd możliwość popełniania błędów jest znacznie zredukowana i dlatego korekty czy wskazówki są potrzebne jedynie w niewielkim stopniu i tylko wtedy, kiedy powtarzany błąd hamuje dalsze postępy;

- doskonalenie **punktu trafienia piłki** odbywa się poprzez ćwiczenia o charakterze dynamicznym, których podstawą jest odbijanie piłki w parach (można także grać w trójkach czy czwórkach), połączone z realizowaniem zadania taktycznego (np. „która para przebiję najwięcej razy?” – utrzymanie wymiany). Boisko, na jakim odbywa się gra, wymusza realizowanie określonej taktyki (np. wąskie i dość długie pomaga opanować umiejętność utrzymania wymiany, a szersze sprzyja „rozganianiu” przeciwnika), jednocześnie automatycznie eliminuje główne źródła możliwych błędów takich jak: zbyt obszerny i nieprecyzyjny ruch uderzający, mniej sprawne poruszanie się po boisku, spóźnienie rozpoczęcia zamachu/uderzenia czy brak równowagi dynamicznej. W miarę dobre opanowanie „czucia” oraz umiejętność trafiania piłki **przed ciałem** są kluczowe dla opanowania w późniejszym czasie (na poziomie pomarańczowym) tzw. rdzenia ruchu.
- szkoleniowiec musi zaakceptować, że prezentowana przez uczniów technika odbiega od ideału. Z drugiej jednak strony powinny być przestrzegane pewne zasady ogólne zbieżne z celami dla danego poziomu. Przykładowo przy uderzeniach podstawowych po kożle:
 - ruch w fazie głównej powinien być wykonywany od dołu, w przód - do góry, najlepiej z lekkim skretem tułowia;
 - punkt trafienia musi znajdować się przed ciałem.
- dzięki manipulowaniu wielkością boiska, przepisami gry uproszczonej bądź samym przebiegiem ćwiczenia, uczeń samodzielnie, instynktownie, w zależności od sytuacji, wybiera sobie np. ustawienie stóp (otwarte, zamknięte) oraz uczy się zachowywać optymalną odległość od piłki. Uczącym można pozostawiać szerokie pole do improwizacji i umożliwiać rozwinięcie własnej kreatywności, a interweniować tylko w sytuacji, gdy powtarzają te same, rażące błędy;
- w miarę możliwości nauczają się jednocześnie wszystkich uderzeń stosowanych w danej sytuacji np. forhend i bekhend po kożle lub forhend i bekhend woleja. Jednocześnie nacisk jest kładziony na taktyczne wykorzystanie poszczególnych uderzeń, dzięki czemu uczniowie od początku doskonale stosowanie odpowiedniej taktyki.

Przygotowanie sprawnościowe



NOTATKI

.....

.....

.....

.....



Odpowiednio dobrane zabawy, gry oraz ćwiczenia (patrz rozdział : „Atlas gier i zabaw (...)\"); mają za zadanie wspomóc kształtowanie następujących umiejętności niezbędnych do rozpoczęcia nauki uderzeń tenisowych:

- **umiejętności odbiorcze** – obserwacja lotu piłki, dobiegnięcie oraz odpowiednie ustawienie się, pozostawanie w ciągłym ruchu i równowadze, bieg w różnych kierunkach, zatrzymanie, szybka zmiana kierunku przy zachowaniu równowagi dynamicznej – są to podstawowe kompleksowe umiejętności dla pracy nóg;
- **wykonywanie rzutów (podań) jednoręcz i oburęcz z dołu wahadłem**, ale przede wszystkim **znad głowy**. Ponadto opanowanie umiejętności wykonywania podrzutu do góry w różnym kierunku i na różną wysokość, chwytów piłki jednoręcz i oburęcz na różnych wysokościach i w różnych pozycjach.

Podczas zajęć stosowane powinny być zarówno ćwiczenia ogólne, jak i specjalne, a przede wszystkim zabawy oraz gry rozwijające koordynacyjne i kondycyjne zdolności motoryczne. Wspomagać je będzie uprawianie innych dyscyplin sportu, przede wszystkim gier sportowych.

Od samego początku należy dbać o symetryczny rozwój. Zdolności koordynacyjne dotyczą całego ciała i rozwój obu jego stron przynosi później znaczne korzyści przy opanowywaniu techniki sytuacyjnej. Ponadto ćwiczenie słabszą ręką nie oznacza straty czasu, ponieważ udowodniono, że przy ćwiczeniu jednej strony, druga podlega automatycznie doskonaleniu w granicach do 30 proc.

NOTATKI

Zasady treningu koordynacyjnego (patrz także rozdział „Koordynacja ruchowa jako baza (...)”):

- wprowadzaj nowe, nieznane ćwiczenia;
- dobieraj różne warunki wykonywania ćwiczeń;
- wykorzystuj ćwiczenia „lustrzane” (asymetryczne);
- łącz zadania w różnorodne tańcuchy ruchowe;
- zmieniaj techniki wykonania zadań;
- wprowadzaj okresowo dodatkowe utrudnienia;
- wprowadzaj okresowo dodatkowe obciążenia zewnętrzne;
- zmieniaj środowisko ćwiczeń.

Zasady rozwijania zdolności kondycyjnych i gibkości na poziomie niebieskim:

- rozwijanie szybkości w zabawach ruchowych;
- ostrożność w rozwijaniu siły mięśniowej;
- rozwijanie wytrzymałości wyłącznie w zabawach ruchowych oraz zabawach biegowych
- utrzymanie gibkości na wysokim poziomie.



ORGANIZACJA LEKCJI – poziom niebieski

Zajęcia trwają zwykle od 45 do 60 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (20-30 MIN.)

- zabawa, gra ożywiająca (zwykle berek na małej przestrzeni);
- zabawy i gry rzutne z akcentami koordynacyjnymi (nie tylko z piłkami do tenisa);
- zabawy i gry skocznościowe – z akcentami koordynacyjnymi;
- zabawy i gry szybkościowe, współzawodnictwo;

CZĘŚĆ GŁÓWNA (20-30 MIN.)

- ćwiczenia koordynacyjne, zabawy i gry z raketami zgodnie z progresjami;
- zabawy i gry ruchowe (jeśli czas pozwala, dodatkowe 15 min);

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5-10 MIN.)

- ćwiczenia uspokajające (ok 5 minut).

Ponieważ początkowo, na poziomie niebieskim, dzieci nie potrzebują znacznej przestrzeni, to można „zmieścić” aż 24 zawodników na standardowym korcie. Jednocześnie podział na 4 szóstki ułatwia dobre zorganizowanie zajęć oraz płynne przechodzenie zawodników z jednej formacji do innej np. z gry w parach do wyścigu rzędów. W przypadku organizowania zajęć z taką liczbą ćwiczących warto jednak, by oprócz trenera prowadzącego, w zajęciach pomagał mu jeden lub dwóch asystentów.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

POZIOM CZERWONY

Poziom czerwony stawia przed dzieckiem nowe wyzwania, aczkolwiek, jeśli cele z poprzedniego etapu zostały zrealizowane (głównie punkt trafienia, czucie piłki, właściwe dla wieku zaawansowanie zdolności koordynacyjnych), to będzie on jedynie logiczną kontynuacją szkolenia. Progresywne, ale nie gwałtowne zwiększanie wymiarów boiska, „mieszanie” form zamkniętych oraz otwartych, udział w pierwszych „turniejach” sprawi, że gra w tenisa będzie dawała młodemu zawodnikowi coraz większą przyjemność. Zwiększające się stopniowo boisko daje możliwości stosowania nieco trudniejszych rozwiązań taktycznych oraz wywołuje potrzebę dalszego rozwijania/doskonalenia umiejętności mentalnych, technicznych oraz motorycznych. Stąd, na omawianym poziomie, kontynuowane jest rozwijanie wszystkich zdolności motorycznych (przede wszystkim koordynacyjnych), jednak coraz ważniejszym niż dotychczas, a nawet często dominującym elementem staje się gra (umiejętność rozpoczęcia, kontynuowania i prowadzenia wymiany), co wiąże się z doskonaleniem umiejętności taktycznych, a w konsekwencji także technicznych. Oczywiście nadal dominować powinny elementy zabaw i gier ruchowych, przeplatane jednak mogą być bardziej systematyczną nauką podstawowych umiejętności taktycznych oraz uderzeń i pracy nóg prowadzonych np. w formie zadaniowej. Najlepszym sposobem jest „mieszanie” gier otwartych, zwłaszcza ze zmienionymi przepisami (udział ich powinien być dominujący i stanowić ok. 70-80%). Opanowanie wszystkich umiejętności zajmuje, nawet utalentowanym dzieciom, dość dużo czasu, co jednocześnie ze stosunkowo wolno w tym wieku następującym rozwojem biologicznym sprawia, że przejście do następnego poziomu nie następuje zbyt szybko; rzadko kiedy 8-latek jest w pełni gotów do grania na korcie większym niż „czerwony”, czyli do przejścia na poziom pomarańczowy. Bardzo ważne jest, aby przejście na następny etap szkolenia nie odbyło się zbyt szybko czyli zanim młody zawodnik nie osiągnie wystarczającego przygotowania fizycznego oraz dobrego opanowania umiejętności technicznych, a więc podstawowych uderzeń, w tym serwisu, a zwłaszcza tzw. rdzenia ruchu i chwytów uderzeń głównych przewidzianych dla tego okresu. W ocenie umiejętności technicznych pomocny może być będzie System Sprawności opisany na stronach 130-132.

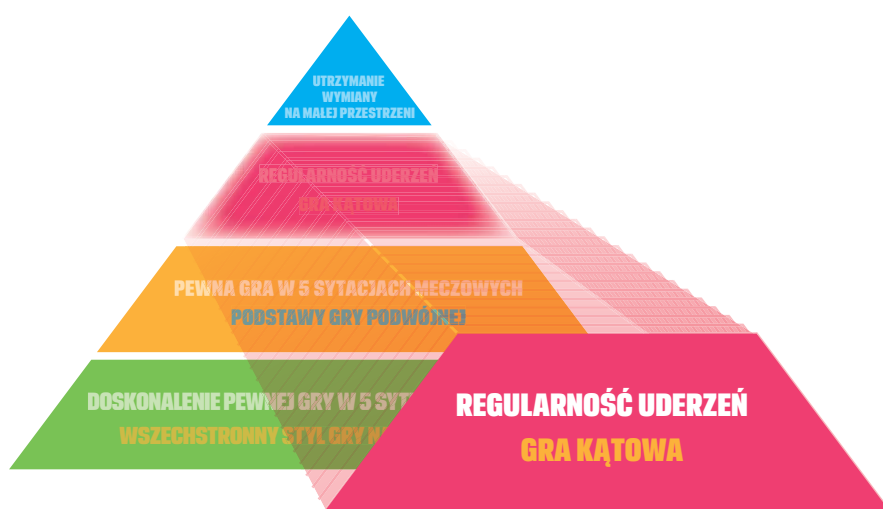
Przygotowanie mentalne



NOTATKI

- budowanie podstaw koncentracji na zadaniu („robię jedną czynność w danym czasie”).
- budowanie podstaw stawiania celów – krótko/średnioterminowych (na jedno zajęcie lub pomiędzy zajęciami – np. „dzisiaj postaram się opanować...” „do następnych zajęć nauczę się...”);
- budowanie zaufania we własne siły („umiem...” i będę się starał to wykorzystać w grze”).
- nauka i wykorzystanie umiejętności współpracy z partnerem podczas ćwiczeń; umiejętność współpracy w grupie;
- kształtowanie pozytywnej postawy, zabawa, zwiększanie motywacji – od zewnętrznej do wewnętrznej, chęć uczenia się nowych, trudnych rzeczy;
- poznanie zasad fair play i wykorzystywanie ich w treningach oraz w życiu codziennym;
- kształtowanie właściwej postawy zawodnika po odniesieniu zwycięstwa i poniesieniu porażki;
- rozwijanie samodzielności na korcie – przygotowanie się do treningu.

Przygotowanie taktyczne



- na poziomie czerwonym ma miejsce regularna gra z wykorzystaniem wszystkich podstawowych uderzeń z coraz większej odległości od siatki; coraz większe pole gry sprawia, że dzieci (dotyczy tych nie tylko najbardziej uzdolnionych) poznają jakie są inne sposoby wygrania wymiany poza utrzymywaniem piłki w korcie;
- celem głównym jest rozwijanie umiejętności gry kątowej, czemu służy:
 - » „gonienie” przeciwnika, dzięki szerszemu polu gry;
 - » kontrola siły uderzenia (dłuższe pole gry);
 - » precyzja;
 - » wywieranie presji;
 - » odgrywanie piłek w innym kierunku niż ten, z którego nadleci;
- nauka innych złożonych umiejętności taktycznych:
 - » atakowanie słabszych stron przeciwnika;
 - » wykorzystanie swoich silnych stron (ulubione, najpewniejsze zagrania);
 - » dochodzenie do siatki przy każdej okazji;
 - » obrona przed atakiem do siatki;

NOTATKI

- umiejętnością (kompleksową, taktyczno-techniczną), która nabiera dużego znaczenia jest utrzymanie właściwej pozycji na korcie oraz ustawienie się w stosunku do nadlatującej piłki (w tym także moment trafienia – w najwyższym punkcie, co jest jeszcze stosunkowo łatwiejsze na mniejszym korcie).

Przygotowanie techniczne



Piłka czerwona jest większa i porusza się wolniej niż inne rodzaje piłek. Ma także równej wysokości odbicie, w zdecydowanej większości przypadków pomiędzy kolanem, a dolną krawędzią żeber. Sam rytm gry (czas pomiędzy uderzeniami podczas wymiany) jest identyczny jak w „dorosłym tenisie” (mniejszą odległość kompensuje wolniejszy lot piłki). Stąd bardzo ważne jest pozostawanie na tym poziomie i z tymi piłkami tak długo, aż wymagane umiejętności zostaną dobrze opanowane. Gra odbywa się przeważnie z końca kortu aczkolwiek warto zachęcać i doskonalić grę przy siatce w znacznie większych proporcjach (mniejsza odległość). Akcent w treningu powinien być położony na doskonalenie następującej sekwencji: wczesna reakcja, podbiegnięcie, zachowanie równowagi, zatrzymanie się przed uderzeniem oraz regularny i dokładny punkt trafienia przed ciałem.

- **opanowanie i utrwalenie tzw. rdzenia (fazy głównej) ruchu wszystkich podstawowych uderzeń;** ponieważ wielkość kortu stopniowo rośnie, z konieczności zwiększa się także siła uderzeń, a co za tym idzie i obszerność ruchów (uderzeń). Zawodnik chcąc uderzyć piłkę na dalszą odległość wykonuje coraz to większy zamach (a powinien on być zapoczątkowywany skrętem barków), a także wymach (jako naturalny sposób wyhamowania ruchu). Ponieważ każda z nadlatujących piłek jest nieco inna, to również każde uderzenie wykonywane jest nieco inaczej. Dlatego oprócz właściwego dla danego uderzenia sposobu trzymania rakiety, tenisista stopniowo rozwija to co, nazywamy elastycznym rdzeniem (ang. „core”) uderzeń. Ta główna faza każdego ze stosowanych w tenisie dziecięcym uderzeń nie odbiega już zasadniczo od techniki „dorosłych”;
- **pewne opanowanie własnych chwytów;** tor lotu piłki jest już bardziej poziomy, co pociąga za sobą konieczność odbijania jej pod innym kątem niż na poziomie niebieskim. Ponieważ w momencie odbicia płaszczyzna rakiety winna być mniej więcej równoległa do siatki (prostopadła do płaszczyzny kortu), konieczne jest trzymanie rakiety odpowiednim dla danego uderzenia chwytem, innym dla forhendu, innym dla bekhendu czy serwisu;

NOTATKI

- **doskonalenie poruszania się po korcie (praca nóg) różnymi technikami i w różnych kierunkach;** większe boisko wymusza także konieczność dokonania postępu w poruszaniu się na korcie, czyli zarówno lepszej pracy nóg (która jest równie ważną umiejętnością techniczną jak uderzenia), umiejętności zachowania równowagi oraz szybkości i zwinności. Szczególnie ważne jest, by, jeśli jest to tylko możliwe, mały tenisista uderzał piłkę w momencie jej najwyższego odskoku, a unikał trafiania piłki opadającej. Istotne elementy, na które należy zwrócić uwagę, to: start, zatrzymanie się, zmiana kierunku biegu i zachowanie równowagi ciała w połączeniu z ustawieniem się do piłki (podstawowa pozycja gotowości i pozycja przy kontakcie z piłką), naskok, zachowanie równowagi dynamicznej np. poprzez wykonywanie „dużego” ostatniego kroku przed uderzeniem.

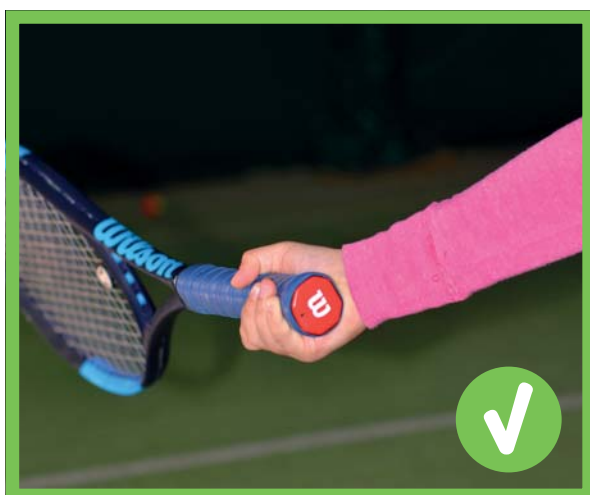
Zadania szczegółowe dotyczące techniki:



Doskonalenie SERWISU

- chwyt kontynentalny, pewna pozycja wyjściowa bokiem – lub półotwarta;
- przygotowanie poprzez prostą pętlę i lekkie ugięcie nóg;
- zamach może być krótszy, niż przy tradycyjnym serwisie ale ważne by był;
- płynny ruch w przód-górę;
- utrzymanie punktu trafienia wysoko;
- proste wykończenie (wymach);
- pozostawanie w równowadze.

Uwaga !!!: Doskonalenie serwisu na tym poziomie może być dla dzieci dość trudne. Wymaga bardzo dobrego opanowania umiejętności rzutnych. Ewentualnym ułatwieniem dla grających może być dopuszczanie (np. jako drugiego serwisu) wprowadzania piłki do gry rzutem z góry.



Doskonalenie uderzeń z FORHENDU (fh) i BEKHENDU (bh)

- zapoczątkowanie zamachu przez skręt ciała;
- wykonanie zamachu odpowiednio wcześniej z jednoczesnym ustawieniem się w pozycji do uderzenia – pozycja półotwarta;
- krótki ruch rakiety w kierunku odpowiednim dla danego uderzenia (z dołu w górę-przód);
- utrzymanie punktu trafienia nieco z boku przed sobą (wyraźnie z przodu przy bh jednoręcznym);
- sterowanie piłką – kontrola kierunku uderzenia;
- chwyt do forhendu – eastern lub semi-western
(UNIKAĆ CHWYTU: WESTERN!!!)

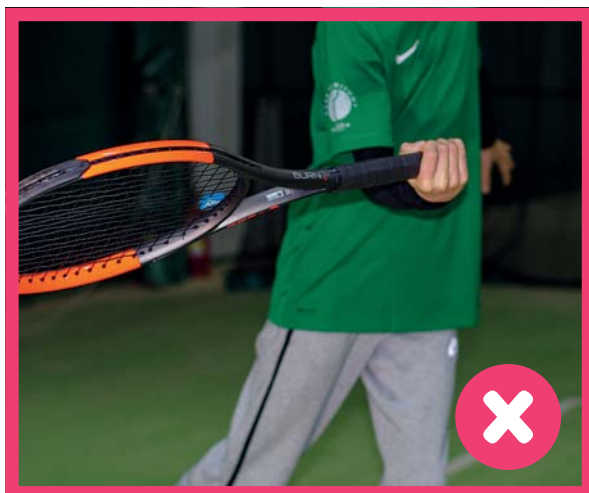
NOTATKI

.....

.....

.....

.....



chwyt do bekhandu:

- jednoręczny – eastern ;
- oburęczny eastern bh lub KONTYMENTALNY (ręka dominująca);

Należy UNIKAĆ sytuacji, gdy zawodnik nie zmienia chwytu forhendowego i gra „dwoma forhendami”.

RETURN

- chwyt jak dla uderzeń z głębi kortu;
- naskok obunóż w przód;
- przygotowanie poprzez skręt tułowia, zamach zwykle mniejszy;
- płynny ruch w przód, głównie poprzez skręt tułowia;
- utrzymanie punktu trafienia nieco z boku przed sobą; gdy tylko to jest możliwe, odbijanie piłki wznoszącej;
- prosty wymach.



NOTATKI



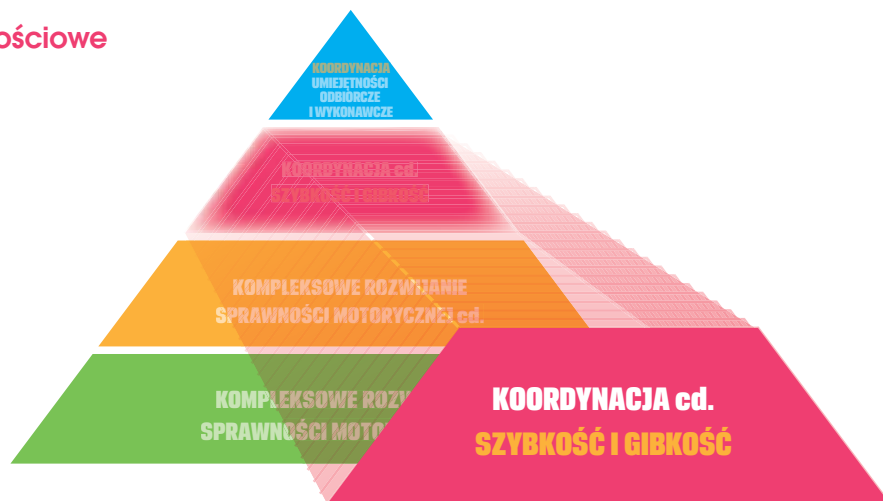
WOLEJ

- chwyt eastern bh lub fh – w przyszłości możliwe indywidualne modyfikacje;
- niewielkie odprowadzenie rakiety poprzez skręt tułowia;
- krótki ruch;
- główka rakiety powyżej nadgarstka;
- wczesne „blokowanie” piłki z przeniesieniem ciężaru ciała – ruch w przód lub w przód-dół;
- wykrok nogi przeciwnej do strony uderzenia;
- kontrola kierunku i płaszczyzny uderzenia;
- kontrola długości uderzenia.
- doskonalenie dojścia i zatrzymania się przy siatce (naskok w momencie uderzenia piłki przez przeciwnika)



NOTATKI

Przygotowanie sprawnościowe



Na poziomie czerwonym podczas zajęć stosowane powinny być zarówno ćwiczenia ogólne, jak i specjalne, a przede wszystkim zabawy oraz gry rozwijające koordynacyjne i kondycyjne zdolności motoryczne. Wspomagać je będzie uprawianie innych dyscyplin sportu, przede wszystkim gier sportowych. Od samego początku należy też dbać o symetryczny rozwój np. poprzez granie „drugą ręką”.

Do celów w zakresie przygotowania motorycznego na poziomie czerwonym zalicza się:

- dalszy rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej, przede wszystkim koordynacji ruchowej, także specyficznej dla tenisa (np. „czucie piłki”);
- kształtowanie szybkości, głównie poprzez wyścigi oraz zabawy i gry bieżne;
- wzmacnianie układu mięśniowego, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni posturalnych;
- rozwój gibkości;
- rozwój wytrzymałości poprzez gry i zabawy (nie ma potrzeby biegania długodystansowego).

ORGANIZACJA LEKCJI – poziom czerwony

Przykład lekcji trwającej 60 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (15 MIN.)
• gry i zabawy ożywiające; • gry i ćwiczenia rzutne – koordynacyjne; • skoczność – koordynacja; • gry szybkościowe, współzawodnictwo.
ROZGRZEWKA TECHNICZNA, KOORDYNACJA SPECJALNA (10 MIN.)
• ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym; • rozgrzewka tenisowa, rytm (włącznie z serwisem i returnem, może być w formie zabawowej);
CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 MIN.)
• Tenis – część „otwarta”; • Tenis – część „zamknięta”, doskonalenie wybranych elementów techniki/taktyki/sfery mentalnej; • Część „otwarta” – ćw. taktyczne lub gry uproszczone.
CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)
• Ćwiczenia uspokajające/wyciszające.

NOTATKI

W dalszym ciągu zalecane jest prowadzenie zajęć w dużych grupach, jednak ze względu na coraz większe umiejętności graczy oraz wymiary kortów najkorzystniej jest, jeśli liczebność grupy nie jest większa niż 12 grających na 6 kortach wpisanych w jeden duży. Taki podział umożliwia bardziej zindywidualizowane podejście do grających, ułatwia dobre zorganizowanie zajęć (możliwy trening stacyjny, podczas którego część uczniów ćwiczy z trenerem, a część realizuje zadania przez niego zlecone, np. grę na punkty). Łatwe jest także płynne przechodzenie zawodników z jednego ćwiczenia do innego, np. z gry w parach do gry w piłkę nożną, „dwa ognie”, unihokeja bądź do wyścigu rzędów. Do przeprowadzenia takich zajęć wystarcza zwykle jeden, dobrze przygotowany do zajęć i doświadczony trener.

POZIOMY POMARAŃCZOWY I ZIELONY

CHARAKTERYSTYKA UMIEJĘTNOŚCI BAZOWYCH DLA POZIOMU POMARAŃCZOWEGO (POCZĄTKOWYCH) WYNIKAJĄCYCH Z REALIZACJI CELÓW NA POZIOMACH: NIEBIESKIM ORAZ CZERWONYM

Mentalne: Przede wszystkim, przyjemne doświadczenia związane z zabawą na korcie oraz pierwszymi grami w turniejach, mogą zacząć się zamieniać w coś bardziej stałego – motywację wewnętrzną. Z trudniejszych umiejętności będą to podstawy koncentracji, stawianie małych i prostych celów zadaniowych.

Taktyka: Umieją utrzymać piłkę w korcie na boisku do 12 metrów, nawet piłkami pomarańczowymi.

Pod koniec poziomu czerwonego, młodzi zawodnicy potrafią rozwiązywać proste sytuacje na korcie oraz różnicować intencje taktyczne (1 – utrzymanie piłki, 2 – budowanie akcji poprzez „gonienie” przeciwnika, a nawet atakowanie jego słabszych stron oraz stosowanie ulubionego uderzenia). Najlepsi powinni także wiedzieć kiedy oraz umieć dojść do siatki (atakowanie) oraz znać podstawy bronienia się przed tym atakiem.

Technika: Uderzenia charakteryzuje poprawny rdzeń ruchu w tym (BARDZO WAŻNE) poprawne chwyt, zamach poprzez skręt, pozostawanie w równowadze, proste formy wszystkich uderzeń (także serwisu z góry).

Sprawność fizyczna/zdolności motoryczne: Po zakończeniu poziomu czerwonego, dzieci powinny być motorycznie dość wszechstronnie rozwinięte, z akcentem na rozwój wszystkich przejawów koordynacji oraz podstawowych umiejętności ruchowych przydatnych w tenisie (rzucanie, łapanie, bieg, skok, zatrzymanie się itp.).

Wprowadzenie do realizacji celów na poziomach: pomarańczowym i zielonym

- Wiek od 9. do 10. roku, a także później, aż do okresu pokwitania to rozwój wszechstronnego stylu gry i to niezależnie od poziomu sportowego. W długofalowym rozwoju zawodniczym jest to jakby cel „połówkowy”, drugą połowę zajmuje rozwijanie indywidualnego stylu gry, czyli ukształtowanie „pełnego” zawodnika. Dlatego przejście przez pełen program obu poziomów (pomarańczowego i zielonego) może decydować o całej karierze przyszłego zawodnika.
- Nikt już nie kwestionuje „niezbędności” rozpoczęcia przygody z tenisem od wcześniej opisanych poziomów, niebieskiego i czerwonego. Niestety dla niektórych rodziców, a nawet mniej doświadczonych instruktorów, przechodzenie kolejnych poziomów staje się swego rodzaju wyścigiem do poziomu „żółtego” – dorosłego. To nierespektowanie rozwoju biologicznego oraz mentalnego, prowadzi wyłącznie do zjawisk patologicznych, znacznie poważniejszych w skutkach niż tylko zahamowanie rozwoju sportowego. Nawet bardzo utalentowane 8-9. letnie dzieci, grające na pełnym korcie przy zastosowaniu normalnych „dorośłych” piłek, będą zagubione. Duży ciężar oraz wysoki odskok tych piłek sprawiają, że gra sprowadza się

NOTATKI

będzie do sięgania po nie, zamiast pewnego przebijania. Tak więc, stosowane rozwiązania taktyczne oraz technika będą znacznie odbiegać od ideału. Młodzi zawodnicy zamiast doskonalić umiejętności taktyczno-techniczne, będą nabywać złe nawyki (np. ekstremalne chwytły), na których korygowanie trzeba będzie później poświęcić wiele czasu i wysiłku. Przez to, prawie niemożliwa staje się nauka i doskonalenie dominującej we współczesnym tenisie gry agresywnej, polegającej na grze blisko linii końcowej, a nie jak w „zamierzcztych czasach” daleko za nią.

- Po spędzeniu pewnego czasu (od 1 do 2 lat) na korcie pomarańczowym i opanowaniu umiejętności przewidzianych dla tego poziomu, dzieci będą w stanie przejść do następnego tj. zielonego. Gra na korcie „dla dorosłych” stanowi nobilitację, ale także, ze względu na ograniczone możliwości fizyczne, wyzwanie, dlatego w porównaniu do gry na korcie 18-metrowym, może nastąpić nawet pewien regres. Stąd absolutnie niezbędne jest stosowanie „zielonych” piłek; nieco lżejszych i niżej odbijających się w porównaniu do zwykłych.
- Większy kort, oznacza znacznie większą trudność odczytania bardziej różnorodnych prędkości oraz trajektorii lotu piłki. Doświadczenie wskazuje, że nawet dla najzdolniejszych zawodników, takich, którzy wspaniale grali pomarańczowymi piłkami na pomarańczowym korcie, przejście na duży kort okazałoby się nie tyle kroczkiem, a skokiem na głęboką wodę. Różnica blisko 6 metrów jest całkiem znacząca, a dodając do tego normalne piłki, to okazuje się, że umiejętności nabyte podczas wcześniejszego etapu, które wydawały się dobrze wyszlifowane, uległyby zatarciu. Stąd na poziomie zielonym wymiary boiska są co prawda „dorosłe”, ale dzięki dostosowaniu sprzętu do aktualnego stanu rozwoju fizycznego, przeskok na następny poziom jest zdecydowanie łatwiejszy. Należy więc bardzo uważać, by nie „przedobrzyć” i nie rozpocząć gry na pełnym korcie zbyt szybko. Stąd możliwe jest, w celach treningowych, po zmianie piłek na zielone, pozostanie jeszcze przez pewien niedługi okres, na korcie pomarańczowym, a następnie granie na korcie nieco krótszym, np. 20-metrowym.

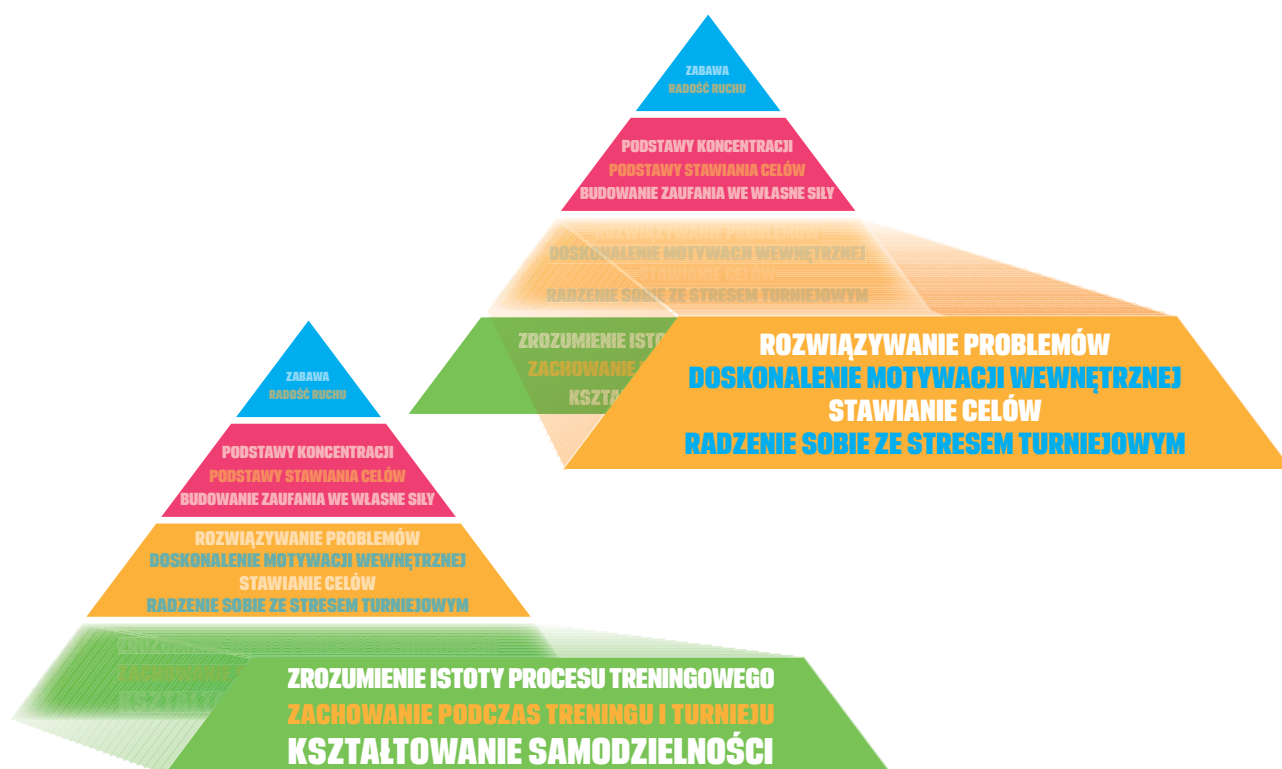
Przygotowanie mentalne

Charakterystyka mentalna zawodników:

- Mają bardziej podzielną i przerzutną uwagę:
 - lepiej rozumieją cel wykonywanych zadań, choć ciągle ćwiczenia/gry/zabawy powinny być bardzo atrakcyjne, by dzieci dobrze je wykonały;
 - chętnie wykonują zadania, gdy rozumieją ich cel.
- Uczą się naśladować, rozwija się też myślenie logiczne – potrafią rozwiązywać problemy. Są zdolne oparować bardziej złożone zadania psycho-ruchowe, podejmować decyzje, coraz lepiej rozumieją taktykę – można im wyjaśniać zagadnienia taktyczne, nie tylko pokazywać.
- Następuje powolne równoważenie układu pobudzenia nad układem hamowania:
 - emocjonalnie stają się bardziej stabilne, choć czasem ciągle impulsywne (zależy od rodzaju temperamentu);
 - uczą się panować nad swoimi uczuciami/emocjami;
 - ciągle szybko tracą zainteresowanie;
 - lepiej się koncentrują, choć ciągle łatwo rozpraszają; stopień koncentracji uwagi zależy od temperamentu dziecka, wydłuża się on w przypadku zagadnień dziecko interesujących, nudzi im się, jeśli bodźce się powtarzają.

NOTATKI

- Społecznie zorientowane są na dorosłych (łatwiej prowadzić zajęcia indywidualne), ale chcą się bawić coraz bardziej z innymi dziećmi – wykazują gotowość do podejmowania zabaw zespołowych, dużą chęć do brania udziału we współzawodnictwie oraz do współpracy np. gra podwójna, gry zespołowe.
- Motywacja wynika z osiąganych (nawet małych) sukcesów i przyjemności, którą daje nauka poprzez zabawę. Tak więc, nawet zwykłe pochwały trenera są jej silnym źródłem. Motywacja zewnętrzna rozwija się – jest to związane właśnie z tym, że „mi wychodzi”, zmieniam kort na większy – staję się „prawdziwym” tenisistą.
- Rozumieją coraz lepiej, co to jest wygrywanie czy przegrywanie, akceptują przepisy gry.



Metodyka doskonalenia umiejętności mentalnych:

- Zrozumienie sensu/istoty procesu treningowego (o co chodzi w sporcie):
 - staranie się zawsze na 100% (koncentracja);
 - stawianie celów treningowych, (we współpracy z trenerem);
 - koncentracja na zadaniu, („teraz ćwiczę to a to...”).
- Planowanie, przewidywanie na korcie:
 - wykorzystywanie swoich umiejętności, atutów na korcie – podejmowanie samemu decyzji odnośnie gry;
 - plan gry na mecz (z trenerem), na punkt (samodzielnie);
 - nauka prostych, od zerojedynkowych do nieco bardziej złożonych na poziomie zielonym, decyzji taktycznych i schematów gry.
- Nauka oddzielania emocji od planu gry (początki tenisa procentowego).
- Spora samodzielność, umiejętność współpracy z partnerami, rozgrzewka, pamiętanie o sprzęcie, pakowaniu się na treningi.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- Wiedza o samej grze:
 - przepisy i zasady fair play;
 - szacunek dla innych zawodników, trenerów, sędziów, rodziców;
 - zachowanie podczas treningu i zawodów, pokora (wzór Rafa Nadal);
 - „dziękuję” (rodzice, trenerzy).
- Doskonalenie motywacji wewnętrznej (od zewnętrznej do wewnętrznej)
 - budowanie wiary we własne siły (ale nie arogancja).
- Świetny moment by nauczyć się, że przegrywanie to część sportu i ... życia.
 - radzenie sobie z przegraną/wygraną;
 - znajomość podstawowych przepisów;
 - rytuały pomiędzy punktami;



KAŻDY Z CZŁOŁOWYCH ZAWODNIKÓW
STOSUJE SVOJE WŁASNE RUTUNOWE
METODY POSTĘPOWANIA

- Rutynowe zachowania przed- i po meczowe (patrz także przygotowanie taktyczne).

Przygotowanie taktyczne

Charakterystyka taktyki gry na poziomach pomarańczowym i zielonym

Dzieci na poziomie pomarańczowym powinny znać podstawowe rozwiązania taktyczne typowe dla kortu czerwonego (utrzymywanie wymiany oraz „gonienie” przeciwnika). Obserwując grę tych samych dzieci, ale na korcie pomarańczowym, widać już na pierwszy rzut oka, że nie różni się ona od „dużego” tenisa. Także wygląd kortu jest bardzo zbliżony do normalnego, a stosowane rozwiązania taktyczne bardzo przypominają „dorosłą” grę. Młodzi zawodnicy grają agresywnie, na „wznoszącą”, „gonią” przeciwnika i grają skróty, potrafią nawet uzyskać przewagę od pierwszej piłki dzięki (relatywnie) mocnemu serwisowi.

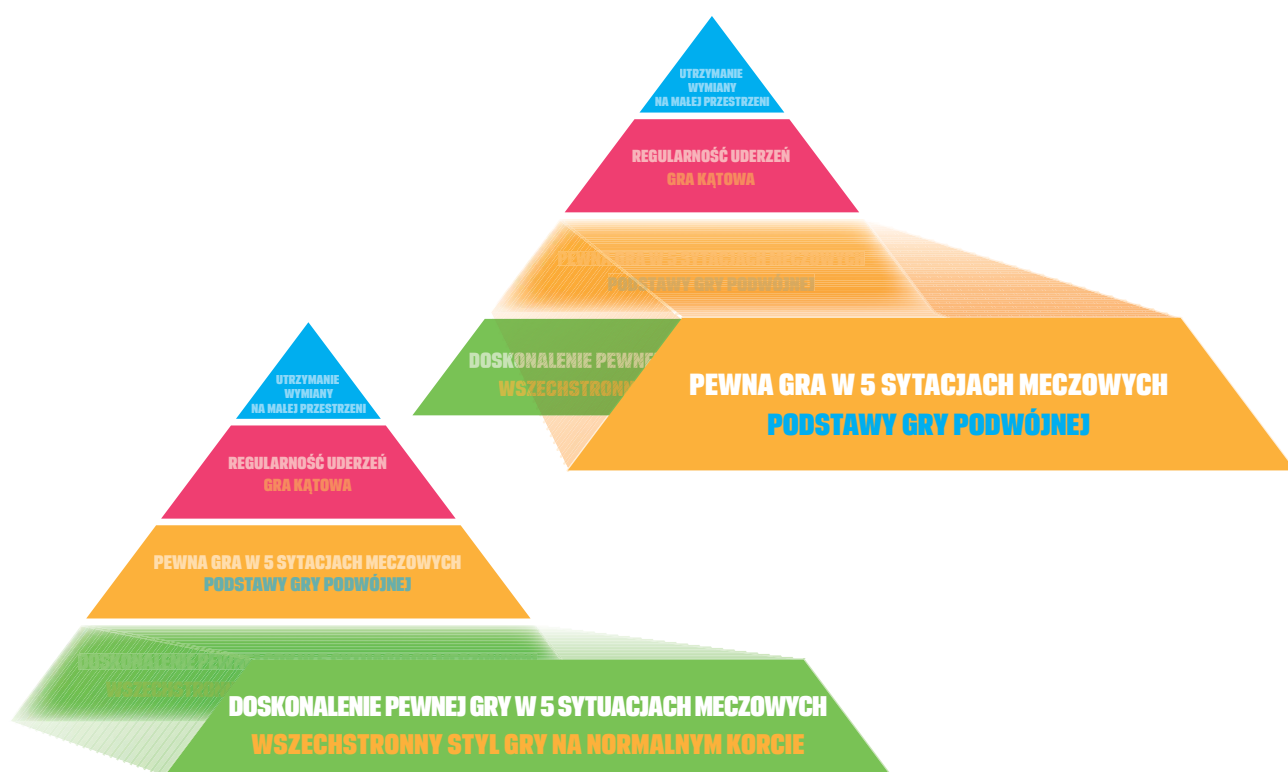
Właśnie dzięki dostosowaniu boiska i sprzętu do możliwości dzieci łatwiej mogą one np. zaatakować przy siatce, ponieważ jest ona po prostu bliżej, a piłka trafiana jest na wysokości bioder czy barków. W wyniku tych, w sumie nieskomplikowanych, zabiegów młodzi zawodnicy mogą w pełni cieszyć się pięknem dyscypliny i robić szybkie postępy.

Gra, zarówno na poziomie pomarańczowym, jak i zielonym jest dość podobna (identyczny rytm gry), ale staje się, wraz ze stopniowym przechodzeniem od gry na krótszym korcie (18m) i miękkimi piłkami do gry na pełnym korcie, coraz szybsza (głównie w odniesieniu do szybkości piłki) oraz złożona taktycznie.

Rozwijanie wszechstronnego stylu gry oznacza, że młody zawodnik powinien coraz lepiej „dawać sobie radę” we wszystkich 5 sytuacjach meczowych, stosując różnorodne rozwiązania w zależności od intencji taktycznych

NOTATKI

(1 – utrzymanie piłki, 2 – budowanie akcji 3– kończenie akcji). Aby to osiągnąć, powinien rozwinąć szereg nowych umiejętności oraz kontynuować postęp w zakresie tych ukształtowanych już na poprzednich poziomach. Najważniejsza względnie „nową” umiejętnością taktyczną do opanowania na tym poziomie jest budowanie akcji. Jej podłożem są dobre już umiejętności techniczne, przy stosunkowo niedużej sile uderzeń i wolniejszej piłce – ciągle trzeba się „napocić” by rozgonić przeciwnika i wygrać akcję grając agresywnie. Jednocześnie młodzi zawodnicy coraz lepiej poznają strategię, średnio złożone rozwiązania taktyczne (np. atakowanie słabszych stron przeciwnika) oraz relacje pomiędzy decyzjami taktycznymi a wynikiem wymiany, wygraną a przegraną. Stosowane metody szkoleniowe, stanowią rozwinięcie tych już znanych z poprzedniego etapu, wiele jednak ćwiczeń jest już podobnych do tych, wykorzystywanych w treningu dorosłych tenisistów.



Metodyka doskonalenia umiejętności taktycznych

Cele główne:

- pewna gra we wszystkich 5 sytuacjach meczowych;
 - stosowanie podstawowych rozwiązań taktycznych (proste kombinacje zagrań);
 - kształtowanie tzw. wszechstronnego stylu gry;
 - gra pojedyncza:
 - gra „głęboka”;
 - lepsze zrozumienie zasad geometrii kortu; otwieranie kortu, umiejętność wywierania presji poprzez wykorzystywanie długości i szerokości kortu, np. kros;

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- zrozumienie, kiedy należy atakować, a kiedy bronić się w zależności od sytuacji;
- umiejętność wykorzystania krótszej piłki – „wchodzenie” w kort, jeśli jest to tylko możliwe;
- umiejętność atakowania słabszych stron przeciwnika;
- umiejętność wykorzystania swoich silnych stron (np. początki odwrotnego forhendu);
- obrona przed atakiem w sytuacji presji przeciwnika – krycie kortu, np. lob, aby zyskać na czasie;
- zapoznanie z podstawowymi sytuacjami stosowanymi przy serwowaniu i returnowaniu (np. kombinacje serwisu, returnu i następnych uderzeń);
- zdolność do łączenia uderzeń w proste sekwencje gry np. po zagranii piłki wyrzucającej, następna powinna być zagrana w pusty kort;
- gra podwójna – podstawy:
 - atak po własnym serwisie lub returnie;
 - pozycje, rola poszczególnych zawodników.

Umiejętności taktyczne w podziale na poszczególne sytuacje meczowe:**Serwowanie**

- regularność (pewne trafiać) pierwszego i drugiego serwisu;
- „wyrzucanie” przeciwnika na zewnątrz;
- umiejętność zagrania do środka (serwis w T);
- wykorzystywanie słabszych uderzeń przeciwnika (serwis na forehend albo bekhand);
- gotowość do kontynuowania wymiany (prosty plan gry).

Returnowanie

- regularność – utrzymanie piłki w korcie, długa piłka (jeśli to możliwe);
- zmuszanie przeciwnika do biegania (dyktowanie warunków od pierwszego punktu):
 - na szerokość kortu – krótki kros;
 - wzdłuż linii – długa piłka;
- rozpoznawanie i atakowanie krótkich/łatwych serwisów;
- gotowość do kontynuowania wymiany (prosty plan gry).

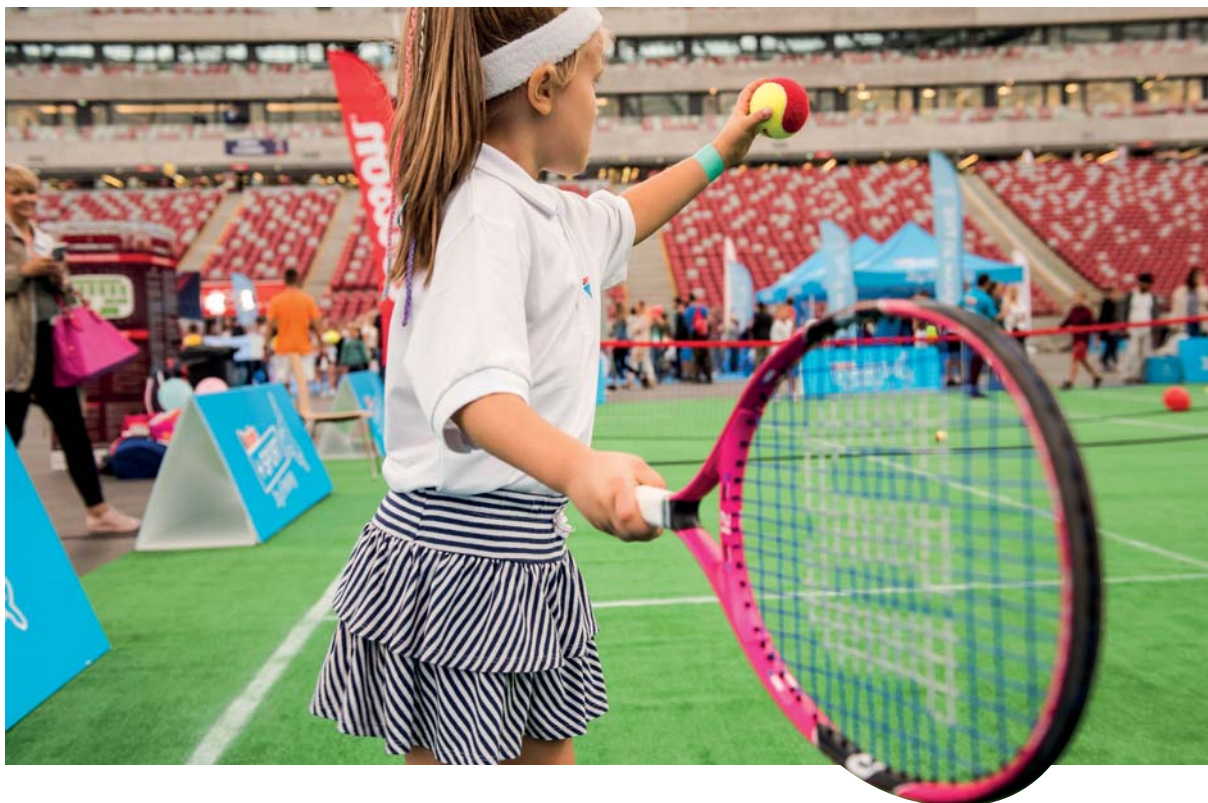
Gra z głębi kortu

- utrzymanie piłki w korcie (długiej);
- zmuszanie przeciwnika do biegania (inicjatywa w wymianie):
 - szerokość kortu – krócej;
 - wzdłuż linii – długo;
- utrzymanie pozycji na korcie (dwusieczna kąta), punkt trafienia na wznoszącą albo w najwyższym punkcie;
- wykorzystywanie słabszych uderzeń przeciwnika (forehend albo bekhand);
- szukanie swoich ulubionych rozwiązań/uderzeń, wykorzystywanie swoich silnych stron.

Obrona przez atakiem (przeciwnik przy siatce)

- utrzymanie piłki w korcie;
- tworzenie presji (piłka w bok, na ciało, wysoko lub nisko);
- wykorzystywanie słabszych uderzeń przeciwnika (forehend lub bekhand wolej, smecz);

NOTATKI



- utrzymanie pozycji na korcie, punkt trafienia zawsze na „wznoszącą” albo w najwyższym punkcie;
- wygrywanie punktów lobując lub mijając przeciwnika;
- szukanie dla siebie ulubionych rozwiązań/uderzeń.

Aatakowanie, gra przy siatce

- zmuszanie przeciwnika do biegania; tworzenie sytuacji presji (uderzenie przygotowujące, dojsście i woleje);
- rozpoznawanie i reagowanie na krótkie piłki;
- zagranie pewnej piłki na dojsście do siatki (zazwyczaj głęboko);
- utrzymanie dobrej pozycji podczas dochodzenia i przy siatce („krycie kortu”).

Przygotowanie techniczne

Na poziomach pomarańczowych i zielonym, rozwijanie techniki tenisowej nabiera szczególnego znaczenia. Wynika to z faktu zbliżającego się drugiego apogeum w motoryczności dziecka, w czasie którego ma ono dużą podatność na kształtowanie techniki. W tym okresie technika jest:

- coraz bardziej złożona koordynacyjnie (także sytuacyjna dla najbardziej zdolnych);
- kształtowana w połączeniu z intencjami taktycznymi (inaczej wygląda forehend który ma zakończyć akcję, a inaczej grany z intencją na utrzymanie);
- jej doskonalenie ma służyć rozwojowi bardzo już zaawansowanych rozwiązań taktycznych, opartych przede wszystkim na umiejętności przejmowania inicjatywy/budowaniu akcji.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Charakterystyka techniki gry na poziomach pomarańczowym i zielonym

Po ukończeniu poziomu czerwonego, uczniowie powinni mieć dobrze opanowane sposoby trzymania rakiety i ukształtowany tzw. elastyczny rdzeń wszystkich uderzeń. Zmiana piłek na pomarańczowe a potem stopniowe powiększanie boiska od 11-12 metrów aż do pełnego kortu pomarańczowego (18 metrów), powinna następować równolegle z powiększaniem obszerności ruchów przy zachowaniu płynności uderzeń (rytm oraz timing).

Większe wymiary kortu oraz szybsza piłka na poziomie pomarańczowym oznaczają, że:

- nie ma już tak wielu możliwości gry z miejsca w pozycji pełnej równowagi; gracze na tym poziomie muszą być przygotowani do grania piłki w ruchu;
- gracz musi więcej biegać do przodu;
- gracz musi nauczyć się grać w różnych ustawieniach (pozycja otwarta, półotwarta, zamknięta);
- konieczne jest bardziej dynamiczne wykorzystanie ciała;
- granie piłek z rotacją może wymagać „oddzielenia” górnej połowy ciała od dolnej (biodra i ramiona ustawione pod innym kątem w stosunku do siatki);
- gracz musi mocniej oraz z większą rotacją uderzać piłkę w celu lepszego kontrolowania jej lotu; daje to większe możliwości gry kątowej.
- konieczne jest używanie chwytów, które bardziej sprzyjają grze rotacyjnej i pozwalają na uzyskanie większej prędkości główki rakiety;
- uderzenie piłki następuje na różnych wysokościach (maksymalnie na wysokości ramion);
- zawodnik ma mniej czasu na ustawienie się do piłki;
- konieczny jest szybszy zamach;
- wymagany jest wyższy punkt trafienia piłki przy serwisie; lepiej skoordynowana i rytmiczna faza podrzutu piłki.

Po opanowaniu gry na korcie 18-metrowym, następuje powolne przejście na poziom zielony. Odbywa się to najpierw, poprzez zmianę piłek a potem stopniowe zwiększanie wielkości kortu od 18-metrowego, poprzez 20-metrowy, aż do 24-metrowego. Nie może ono następować zbyt szybko, ponieważ grozi to regresją umiejętności technicznych i utratą motywacji. Gracze, którzy znakomicie dawali sobie radę na mniejszym korcie, nagle tracą pewność siebie i czasami dość długo muszą przyzwyczajać się do nowych warunków gry.

Jak już wspomniano, na poziomie pomarańczowym rozpoczyna się kształtowanie docelowej („ostatecznej”) techniki. Można to robić za pomocą metod zorientowanych zarówno na grę, jak i doskonalenie samego ruchu (trening rytmu / tańcucha kinematycznego). Najskuteczniejsze jednak jest doskonalenie techniki w sytuacjach taktycznych poprzez trening schematów (otwarte, półotwarte oraz zamknięte).

Doskonalone elementy techniczne:

- umiejętności odbiorcze oraz praca nóg;
- obserwacja i antycypacja;
- dobra postawa, zachowanie równowagi, głowa nieruchomo;
- płynna praca nóg:
 - naskok, zachowanie równowagi dynamicznej np. poprzez wykonywanie długiego ostatniego kroku przed uderzeniem, zachowanie i ewentualnie szybkie odzyskiwanie pozycji równoważnej;
 - poruszanie w przód i na boki, automatyczne/instynktowne ustawienie się do piłki (w pozycji otwartej lub zamkniętej) dostosowane do sytuacji;

NOTATKI

- trafianie piłki wznoszącej lub w najwyższym punkcie (timing);
- powrót na pozycję, krycie kortu w różnych sytuacjach meczowych;
- perfekcyjne używanie „własnych” chwytów;
- osiągnięcie płynności we wszystkich podstawowych uderzeniach; poprawność biomechaniczna (dobry rytm) przy zachowaniu indywidualnego sposobu wykonania:
 - łańcuch kinematyczny płynny, widoczny, aczkolwiek jeszcze nie w pełni „dorosły”;
 - przygotowanie do uderzenia, naskok, zamach poprzez skręt (wykorzystanie elastyczności mięśni);
 - wykorzystanie kończyn dolnych (reakcji podłoża) – zejście w dół – wyjście w górę, ze skrętem;
 - trafienie piłki „przed sobą”;
 - wymach, zakończenie stosownie do uderzenia.
- kontrola piłki – siły uderzenia, kierunku, celności, wykorzystanie rotacji stosownie do sytuacji taktycznej (dla bardzo utalentowanych zawodników).

Umiejętności techniczne na koniec poziomu zielonego

- zawodnicy „wyczynowi” – ukształtowanie, indywidualnej techniki, „pełnych” uderzeń,
- uderzenia dość precyzyjne (np. świadomość różnicy pomiędzy krótkim krosem a długą piłką po linii), z rotacją, prędkością i ustawieniem dostosowanym do intencji taktycznej; doskonalenie rytmu (łańcuch kinematyczny) oraz timingu;
- płynność we wszystkich głównych uderzeniach: podstawowe uderzenia powinny być płynne i grane w dużym tempie, z większą siłą niż na poziomie pomarańczowym;
- zapoznanie się z uderzeniami specjalnymi (lob, skrót, drive wolej);
- przewidywanie, postrzeganie, reagowanie na nadlatującą piłkę;
- trafianie piłki w najwyższym punkcie lub na „wznoszącą”;
- zachowanie równowagi ciała (głowa prosto, nieruchomo) w połączeniu z ustawieniem się do piłki (pozycja gotowości i pozycja przy kontakcie z piłką);
- opanowanie umiejętności poruszania się po korcie (praca nóg) różnymi technikami i w różnych kierunkach, w tym: startu, zatrzymania się, zmiany kierunku biegu; bieganie do przodu i na boki; ustawienie nóg (otwarte-zamknięte) w zależności od sytuacji.



NOTATKI

- dobre przygotowanie się do uderzeń (także po serwisie) – nacisk na jakość, rozstawienie stóp, ostatni krok (wydłużony), przeniesienie masy ciała do przodu;
- zdolność do odzyskania właściwej pozycji na linii końcowej przy dobrym powrocie; gotowość do następnego uderzenia;
- prawidłowe, własne sposoby trzymania rakiety do wszystkich uderzeń;
- coraz większe wykorzystanie siły reakcji podłoża („wyjście z nóg”).

Doskonalone umiejętności techniczne w podziale na poszczególne uderzenia

FORHEND



- chwyt eastern lub semi-western;
- skręt tułowia przed i w czasie uderzenia (zamach i wymach dłuższe niż na poziomie czerwonym);
- wyjście do góry – w przód ze skrętem, stosunkowo niewielka odległość pomiędzy ciałem a raketą na początku ruchu (wykorzystanie momentu obrotowego potem nieco bardziej prostoliniowego, w zależności od rodzaju i kierunku uderzenia);
- instynktowne stosowanie pozycji otwartej lub zamkniętej;
- punkt trafienia przed ciałem, najlepiej na wysokości pomiędzy kolanem a biodrem;
- rotacje – awansująca i wsteczna;
- wymach zależny od rodzaju i siły uderzenia;
- różne kierunki uderzeń (celowanie), kros, linia, odwrotny kros.

BEKHEND (jedno- lub dwuręczny)



NOTATKI

- chwyt: eastern bekhend (jedno- lub dwuręczny) lub kontynentalny (oburęczny);
- pozycja otwarta/zamknięta w zależności od sytuacji i intencji taktycznej;
- zamach poprzez skręt barków, ramion;
- wyjście do góry - w przód ze skrętem ciała w fazie głównej uderzenia (dużo bardziej obszerne niż na poziomie czerwonym);
- dystans ciało-rakieta (początek blisko ciała, potem zależnie od rodzaju uderzenia);
- punkt trafienia przed ciałem, najlepiej na wysokości pomiędzy kolanem a biodrem;
- rotacje – slajs (bekhend jednoręczny).



WOLEJ

- chwyt – zmienny (raczej eastern Fh i Bh);
- krótki zamach (jeżeli jest konieczny) poprzez skręt ciała;
- główka rakietki powyżej rączki;
- praca nóg, naskok, krok nogą różniodzienną;
- ruch rakietki w przód-dół, połączony ze skrętem tułowia;
- punkt trafienia przed sobą;
- różnica pomiędzy pierwszym wprowadzającym, a drugim kończącym wolejem.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

SERWIS



- chwyt kontynentalny;
- stosowanie rotacji piłki; serwis ścięty/płaski;
- kontrolowanie pozycji wyjściowej, rotacji tułowia i bioder, zamachu oraz całego łańcucha kinematycznego;
- pozycja „pucharowa” po podrzucie;
- stopniowe zwiększanie ugięcia nóg;
- celność uderzeń: na zewnątrz, do środka, na ciało.

RETURN

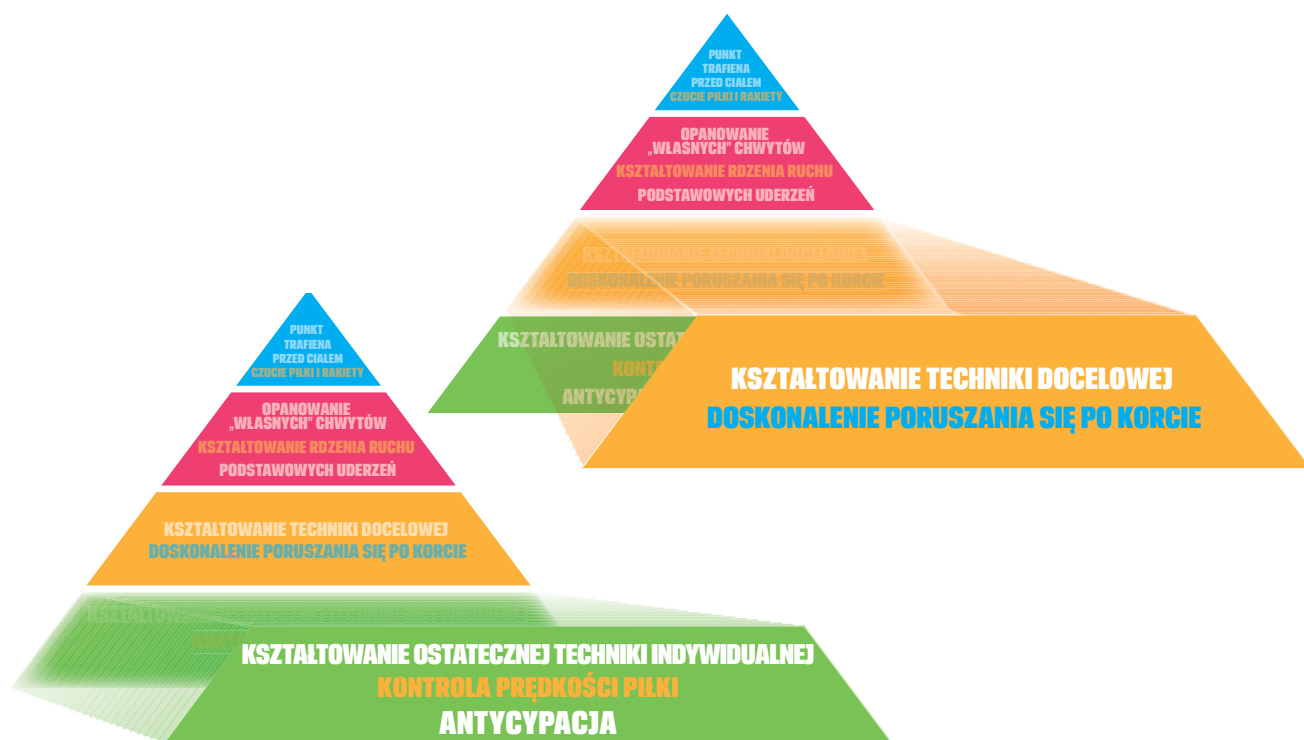
- pozycja wyjściowa, antycypacja, praca nóg, naskok;
- zamach (poprzez skręt) oraz miejsce ustawienia zależne od rodzaju serwisu i decyzji/intencji taktycznej;
- albo głęboki, albo agresywny (zwłaszcza krótki po krosie).

INNE UDERZENIA – podstawy:

- drive wolej;
- wysoki wolej.



NOTATKI



Metodyka doskonalenia umiejętności technicznych

- stosowanie ćwiczeń/form otwartych i zamkniętych;** osiągnięcia współczesnej metodyki oraz doświadczenia najwybitniejszych trenerów wskazują na fakt, iż aby osiągnąć równoległe doskonalenie umiejętności mentalnych, taktycznych i technicznych oraz sprawności fizycznej, wskazane jest naprzemienne stosowanie gier uproszczonych (formy „otwarte”) z ćwiczeniami „zamkniętymi”, czyli procedury „otwarte-zamknięte-otwarte”; gry uproszczone, rozwijają z jednej strony instynkt taktyczny – rozumienie gry, a z drugiej sprzyjają wypróbowywaniu określonej techniki. Oto najprostszy przykład: celem taktycznym treningu jest doskonalenie umiejętności atakowania przy siatce. Zawodnicy uczestniczący w treningu są zachęceni do częstego stosowania tego rozwiązania w czasie gry na punkty poprzez:
 - zmianę wymiarów kortu pomarańczowego na jeszcze węższy (np. o szerokości 5 m – warto przypomnieć, że jest on także krótszy od normalnego, a więc droga do siatki jest relatywnie krótsza);
 - zmianę sposobu punktowania – każdy zwycięski atak przynosi 3 punkty; oznacza to, że do zwycięstwa w „secie”, do 21 punktów wystarczy 7 zwycięskich ataków lub 21 skutecznych wymian z tył kortu (należy pamiętać, że skuteczność tych ostatnich jest ograniczona na wąskim korcie); dodatkowo, jak łatwo obliczyć, wystarczy, by atakujący wygrał przeciętnie tylko 1 wymianę z 3, by odnieść sukces.
 Rozegranie np. dwóch setów do 21 punktów wg tych przepisów sprawia, że dany zawodnik wykona ok. 20-25 ataków. Stanowi to spore źródło doświadczeń i motywuje do rozwijania umiejętności taktycznych, np. podejmowania decyzji co do momentu ataku, zajmowania pozycji przy siatce, kierowania pierwszego i drugiego woleja. Tak więc, istnieje duża szansa, że **młody tenisista**.

NOTATKI

- **zrozumie, po co chodzi się do statki, w jakich momentach wymiany oraz w jaki sposób (kierowanie piłki) może to robić.**
- będzie także zmotywowany do doskonalenia techniki ataku i gry wolejem czy smeczem;
- przynajmniej częściowo, dzięki sporej liczbie powtórzeń, udoskonali samą technikę gry przy siatce lub przynajmniej (z pomocą trenera) zrozumie, jak uderzenia z woleja powinny wyglądać.

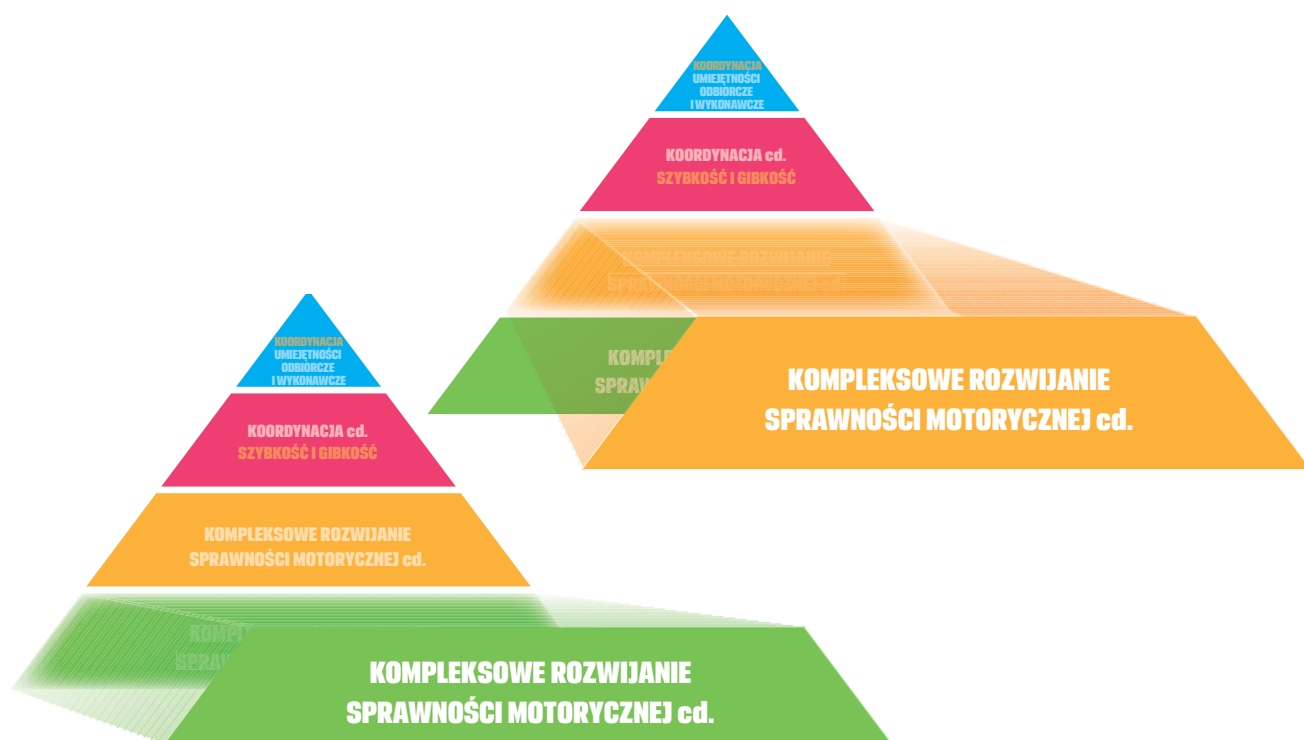
Takie postępowanie, choć niewątpliwie przyczynia się do postępów, może okazać się niewystarczające. Wtedy wskazane jest zastosowanie ćwiczeń zamkniętych, zwykle w formie ściślej, ukierunkowanych na opanowanie techniki danego uderzenia. Za ich pomocą można doskonalić/szlifować sam ruch, rytm (łańcuch kinematyczny) czy też timing (płynne uderzanie we właściwym miejscu i czasie – w najwyższym punkcie lub na wznoszącą).

- **dążenie do coraz doskonalszego wykonania wszystkich uderzeń poprzez dużą liczbę powtórzeń** (serie 50-80 powtórzeń po 4-8 piłek z przerwami) podobnych ruchów; początkowo w łatwych sytuacjach, później w kombinacjach uderzeń. Aby osiągnąć postęp, należy systematycznie, wielokrotnie powtarzać regularne prowadzone w umiarkowanym tempie wymiany piłek. Ćwiczenie powinno być tak „ustawione”, aby sprzyjało poprawnemu wykonywaniu określonej techniki, np. aby doskonalić wcześniejsze (bardziej przed sobą) trafianie piłki lub/i pracę skrętną tułowia, zawodnik powinien grać więcej piłek po krosie.
- uderzenie powinno być wykonywane z indywidualnie optymalną (nie maksymalną) szybkością, trafienie piłki w najwyższym punkcie odbicia lub „na wznoszącą”.
- kiedy technika staje się coraz lepsza, więcej uwagi powinno poświęcać się precyzji uderzeń (używanie celów).
- **podejście taktyczne i zorientowane na grę powinno być kontynuowane**, pomimo często stosowanego podejścia zorientowanego na ruch i trening rytmu.
- **lekcje grupowe są podstawą, ale przy zachowaniu indywidualnego podejścia** do każdego zawodnika, zróżnicowania obciążenia i planów.
- inne metody powinny być stosowane wobec dzieci bardziej utalentowanych, a inne wobec zawodników wolniej rozwijających się.
- trener pracujący z dziećmi na poziomach pomarańczowym i zielonym musi osiąść stosunkowo dużą wiedzę i umiejętności w zakresie biomechaniki i techniki tenisa, a także kształtowania techniki uderzeń oraz pracy nóg.



NOTATKI

Przygotowanie sprawnościowe



Charakterystyka treningu motorycznego

Na tym poziomie konieczne jest kontynuowanie pracy nad rozwojem sprawności ogólnej oraz ukierunkowanej:

- rozwinięcie zdolności koordynacyjnych do możliwie jak najwyższego poziomu (szczególnie tenisowych);
- szybkość, zarówno ogólna jak specyficzna (na korcie);
- umiejętności techniczne z innych sportów (pływanie, jazda na rowerze, gry drużynowe, narty).

Łączenie rozwoju sprawności ogólnej i ukierunkowanej wiąże się z zapewnieniem adekwatnego doboru środków. Oba obszary treningu są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie się warunkują. U podstaw tej zasady leży założenie, że specjalizacja jest jednostronna ze względu na perspektywiczny cel treningu, natomiast droga do niej prowadzi zawsze przez wielostronne oddziaływanie. Z drugiej strony wskazuje, że już od pierwszego treningu konieczne jest uwzględnienie specyfiki przyszłej specjalizacji sportowej.

- Zgodnie z zasadami nowoczesnej metodyki nauczania tenisa, zakłada się, że przygotowanie sprawnościowe należy rozpocząć od rozwijania zdolności koordynacyjnych oraz szybkościowych. Ćwiczenia, zabawy czy gry, zwłaszcza szybkościowe skocznościowe wykonywane z maksymalną intensywnością **NIE MOGĄ** trwać dłużej niż ok 6 sekund. Mogą być powtarzane, ale po pewnym wypoczynku (czas 4 do 5 razy dłużej niż wysiłek). Tak zbudowany trening jest o wiele bardziej korzystny. Po pierwsze pozwala tenisistom na szybszy start do piłki, szybsze hamowanie i zatrzymanie, po drugie na większą moc w zagrywaniu piłki, po trzecie zaś na szybsze reagowanie na zmieniające się sytuacje.

NOTATKI

Właśnie **szybkość**, wśród innych zdolności motorycznych, zajmuje szczególne miejsce w rozwoju motorycznym dzieci w wieku 8-10 lat. Jest to zarówno szybkość pojedynczego ruchu (np. uderzenia), jak i lokomocyjna w biegu w różnych kierunkach. Rozwijana powinna być szybkość „ogólna”, ale także specyficzna dla tenisa, np. także na korcie z rakieta. Optymalny okres biologiczny dla rozwoju tej zdolności rozpoczyna się wieku 7-8 lat. Stąd konieczne jest zaplanowanie treningu szybkościowego zarówno w ramach tzw. „ogólnorozwojówki” (poza kortem), jak i podczas treningu specjalistycznego, na korcie. Należy pamiętać o złotej zasadzie, by wszystkie ćwiczenia szybkościowe wykonywane były z maksymalną szybkością (konieczność wprowadzania rywalizacji lub pomiaru czasu) oraz, aby ćwiczenia wykonywane były z zastosowaniem metody powtórzeniowej (z pełną przerwą wypoczynkową, z zachowaniem proporcji praca/wypoczynek 1:5).

W przypadku treningu szybkościowego istnieje różnica w szkoleniu chłopców i dziewcząt. Dla chłopców, pierwsze okno treningu szybkości występuje w wieku od 7 do 9 lat i jest związane z rozwojem centralnego układu nerwowego. Drugie okno pojawia się w wieku od 13 do 16 lat. Jeśli chodzi o dziewczęta to pierwsze okno występuje w wieku od 6 do 8 lat, a drugie między 11 a 13 rokiem życia.

Dzięki prawidłowemu przebiegowi procesu treningowego na dwóch poprzednich poziomach, dzieci powinny mieć stosunkowo dobrze rozwinięte zdolności koordynacyjne, a także (stosownie do wieku) kondycyjne. Powinny opanować podstawy kilku innych sportów poza tenisem. Nie wolno zapomnieć, że w wieku ok. 8 lat rozpoczyna się okres sensytywny (decydujący) o rozwoju zdolności koordynacyjnych. Tak więc czas, w którym dzieci są szczególnie podatne na rozwój koordynacji ruchowej, a w konsekwencji także techniki, przypada właśnie na poziomy pomarańczowy i zielony. „Przegapienie” okazji do podniesienia na możliwie najwyższy poziom, znacznie pomniejsza możliwość pełnego rozwoju zarówno tej zdolności, jak i szybkości. Późniejsze postępy w wynikach sportowych (lub ich brak) bazują właśnie na potencjale wypracowanym w tej fazie rozwoju. Doskonalenie „ogólnej” koordynacji ruchowej oraz jej różnych przejawów, przekłada się w prosty sposób na rozwój specyficznych umiejętności tenisowych.

Należy pamiętać, że to, czego nie zdążymy „zbudować” w dziedzinie szybkości oraz koordynacji na poziomach pomarańczowym i zielonym, będzie trudne do odrobienia w późniejszym czasie.



Wśród innych zadań służących doskonaleniu zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych wykorzystywanych na poziomie pomarańczowym i zielonym należy wymienić:

- ćwiczenia doskonalące zwinność i pracę nóg (bieg w różnych kierunkach), nacisk na technikę (wzory) pracy nóg, powrót, naskok, zejście w dół;
- ćwiczenia rozwijające technikę biegania (poza i na korcie), rzucania, skakania;
- ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, ale poprzez grę;
- ćwiczenia kształtujące rozwój siły ogólnej oraz dynamicznej + rozwój mięśni stabilizujących postawę poprzez zastosowanie ćwiczeń siłowych z użyciem piłki lekarskiej, szwajcarskiej, własnego ciała;
- uprawianie innych sportów – nawet 4-5 razy tygodniowo;
- ćwiczenia doskonalące głębokość podczas rozgrzewki, wprowadzenie rozciągania jako nawyku.

NOTATKI

ORGANIZACJA LEKCJI – poziom pomarańczowy

Przykład lekcji trwającej od 60 do 90 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (10 – 20 MIN.)

- Zabawa, gra ożywiająca (np. berek na małej przestrzeni).
- Zabawy i gry rzutne z akcentami koordynacyjnymi (ćw. kompleksowe, dużo bardziej skomplikowane w stosunku do poprzedniego poziomu).
- Zabawy i gry skocznościowe – z akcentami koordynacyjnymi (np. w wykorzystanie małych płotków czy drabinki).
- Gry i zabawy szybkościowe (wyścigi – współzawodnictwo).

ROZGRZEWKA SPECJALNA (15 – 40 MIN.)

- Ćwiczenia koordynacyjne, zabawy i gry z raketami w parach np.: gra na „dwa”, siatko-tenis, półwoleje, gry na małe pola na punkty.
- Rozgrzewka tenisowa – „rozegranie” wszystkich głównych uderzeń (włącznie z serwisem i returnem), ćwiczenia rytmu na korcie, stopniowe zwiększanie odległości od siatki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 – 40 MIN.)

- Trening serwisu i returnu, ćw. może być zorganizowane jako gra, współzawodnictwo, i rozwinięte do 3-4 pierwszych uderzeń (serwis, return + 2 uderzenia).
- Temat główny (nauczanie) – Doskonalenie techniki i taktyki (podejście taktyczne np. otwarte – zamknięte, zamknięte – otwarte).
- Temat dodatkowy (doskonalenie elementu już dobrze opanowanego), gra uproszczona, gry treningowe, gry z prostymi zasadami (z serwisem i returnem).

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)

- Zabawy, gry, ćwiczenia uspokajające (ok 5 minut).

ORGANIZACJA LEKCJI – poziom zielony

Przykład lekcji trwającej od 90 do 120 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (20 – 25 MIN.)

- Gry i zabawy ożywiające.
- Zabawy i gry rzutne z akcentami koordynacyjnymi (ćw. kompleksowe, dużo bardziej skomplikowane w stosunku do poprzedniego poziomu, częściej stosować piłki do kosza – podstawy treningu „siły”).
- Zabawy i gry skocznościowe – z akcentami koordynacyjnymi.
- Gry i zabawy szybkościowe, współzawodnictwo.

ROZGRZEWKA SPECJALNA (15 – 50 MIN.)

- Ćwiczenia koordynacyjne oraz gry z raketami w parach.
- Rozgrzewka tenisowa – „rozegranie” wszystkich głównych uderzeń (włącznie z serwisem i returnem), gry na małe pola (na punkty), ćwiczenia rytmu na korcie, stopniowe zwiększanie odległości od „czerwonej” do linii końcowej. Możliwe ćw. lub gra na utrzymanie wymiany.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 – 40 MIN.)

- Trening serwisu i returnu (konkretne zadania taktyczne i techniczne).
- Temat główny (nauczanie) – doskonalenie techniki i taktyki (podejście taktyczne lub/i ukierunkowane na ruch – np. otwarte-zamknięte, zamknięte-otwarte).
- Temat dodatkowy (doskonalenie), gra uproszczona, gry treningowe, gry z prostymi zasadami (z serwisem i returnem).

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)

- Zabawy, gry, ćwiczenia uspokajające.

NOTATKI



Jak podnieść jakość treningu?

PORADY PRAKTYCZNE

1. Należy uczyć nie tylko uderzeń, ale przede wszystkim kompetencji (np. jak utrzymać piłkę w korcie, jak atakować słabsze strony przeciwnika).
2. Należy zawsze wyznaczać cele treningu (taktyczne i techniczne mentalne oraz fizyczne).
3. Należy stawiać głównie na nauczanie oparte o schemat: OZO.
4. Należy stosować nauczanie taktyczne z „mieszaniem” form zabawowych, gier uproszczonych oraz metody zadaniowej.
5. Już nie czas jest głównym wyznacznikiem, a zrealizowanie celu (np. do 2 dobrych Fh podczas rozgrzewki).
6. Ilość tak, ale podporządkowana jakości.
7. Różnorodność, kiedy się tylko da (konceptcja różnicowania – 3 powtórzenia, częste zmiany – 60 uderzeń pod rząd !!! – nieefektywne).
8. Adekwatne (do wieku) przerwy i obciążenia (uwaga !!! dzieci nie mają rozwiniętego układu beztlenowego)
9. Nowe ćwiczenia należy stosować na początku części głównej treningu. Ćwiczenia, gra, doskonalenie – później.
10. Należy łączyć zadania dla lekcji, z celami krótko i średnio terminowymi.

NOTATKI

PLANOWANIE

Zestawienie głównych danych dotyczących planowania treningów na poszczególnych poziomach

	POZIOM NIEBIESKI	POZIOM CZERWONY	POZIOM POMARAŃCZOWY	POZIOM ZIELONY
OGÓLNE	Program zaplanowany stosunkowo elastyczny Planowanie lekcyj. udział w zawodach jako forma treningu.	Program zaplanowany stosunkowo elastyczny Planowanie lekcyj. udział w zawodach jako forma treningu.	Planowanie tygodniowe Stawianie celów szkoleniowych, udział w zawodach jako forma treningu.	Planowanie tygodniowe/miesięczne Planowanie startów. Stawianie celów szkoleniowych
PERIODYZACJA	brak	brak	brak	brak
LICZBA GODZIN W TYGODNIU	ok. 3 h / tydzień	ok. 6 h / tydzień	ok. 9 h / tydzień	ok. 11 h / tydzień
REKOMENDOWANY PODZIAŁ TREŚCI ZAJĘĆ	TT – 1,5 h TW – 1,5 h (koordynacja, sporty z piłką)	TT – 2,5 – 3,0 h TU – 1,0 - 1,5 h (głównie koordynacja, szybkość) TW – 1,5-2,0 h (w tym gimnastyka korekcyjna)	TT – 3 h TW – 3 h TU – 3 h do 25 dni współzawodnictwa / rok	TT – 5 h TW – 3 h TU – 3 h do 30 dni współzawodnictwa / rok
CZAS TRWANIA LEKCJI	do 60 minut	do 90 minut	do 90 minut	do 120 minut
UWAGI	W wolnym czasie wszystkie możliwe sporty.	W wolnym czasie wszystkie możliwe sporty.	W wolnym czasie wszystkie możliwe sporty. Wzrost znaczenia współzawodnictwa.	Wzrost znaczenia współzawodnictwa (lecz nie list rankingowych i wyników).

TT – trening specjalistyczny – zajęcia techniczno-taktyczne

TW – trening wszechstronny

TU – trening ukierunkowany

„Gimnastyka korekcyjna” oznacza tu ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne mające na celu wzmocnienie mięśni posturalnych oraz utrzymywanie prawidłowego zakresu ruchomości w stawach.

Należy zaakceptować, że większa dawka treningu wszechstronnego kosztuje specjalistycznego, może pociągać za sobą w pewnej fazie wolniejszy wzrost poziomu sportowego; oznacza to również, że inni, którzy bardzo wcześnie się specjalizują, przejdą do „ulekają”. Konieczna jest tu cierpliwość i dalekowzroczność. Znaczenie list rankingowych w tym okresie rozwojowym nie jest duże.

NOTATKI

Przykładowe warianty planowania zajęć tenisowych na poziomie niebieskim: wiek 5-6(7) lat.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WARIANT I 1 x 60 min/tydzień	–	–	20' koordynacja 40' tenis	–	–	–	–
WARIANT II 2 x 60 min/tydzień	–	–	15' koordynacja 30' tenis 15' sporty z piłką	–	–	15' koordynacja 30' tenis 15' sporty z piłką	–
WARIANT III 3 x 60 min/tydzień	15' koordynacja 30' tenis 15' sporty z piłką	–	20' koordynacja 40' tenis	–	–	15' koordynacja 30' tenis 15' inne sporty i gimnastyka korekcyjna	–

Przykładowe warianty planowania zajęć tenisowych na poziomie czerwonym: wiek 7-8 lat.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WARIANT I 3 x 60 min/tydzień	20' gry i zabawy: (koordynacja, szybkość, zwinność) 30' tenis 10' sporty inne i gimnastyka korekcyjna	–	20' gry i zabawy: (koordynacja, szybkość, zwinność) 30' tenis 10' sporty inne i gimnastyka korekcyjna	–	20' gry i zabawy: (koordynacja, szybkość, zwinność) 30' tenis 10' sporty inne i gimnastyka korekcyjna	–	–
WARIANT II 4 x 90 min/tydzień	15' zwinność, koordynacja, szybkość 25' tenis 50' inne sporty i gimnastyka korekcyjna	–	25' gry i zabawy 45' tenis 20' inne sporty	–	30' zwinność, szybkość 30' tenis 30' inne sporty	20' gry i zabawy 50' tenis 20' gimnastyka korekcyjna	–

NOTATKI

Przykład tygodniowego planu treningowego na poziomie pomarańczowym – wiek 8-9 lat

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ROZGRZEWKA-KOORDYNACJA (ogólna)	15'	15'	Trening ogólny- rozwójowy	15'	WOLNE	Współzawod- nictwo i / lub trening sprawnościowy	WOLNE
SZYBKOŚĆ (jako osobna forma)	15'			15'			
KOORDYNACJA (specyficzna), technika na krótszym korcie	15'	30'					
GRA UPROSZCZONA (temat główny zajęć)	15'			20'			
DOSKONALENIE TECHNIKI (progresja – formy zadaniowe, ćw. zamknięte, ćw. półotwarte)	30'	40'		20'			
GRA UPROSZCZONA (doskonalenie)				20'			
ŁĄCZNA OBJĘTOŚĆ ZAJĘĆ	90'	90'		20'			

Przykład tygodniowego planu treningowego dla poziomu zielonego – wiek 10 lat

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ROZGRZEWKA-KOORDYNACJA (ogólna)	20'	20'	15'	Trening ogólny- rozwójowy	20'	Współzawod- nictwo i / lub trening sprawnościowy	WOLNE
SZYBKOŚĆ (jako osobna forma)	20'		20'		20'		
KOORDYNACJA (specyficzna), technika na krótszym korcie	30'	30'	20'		20'		
GRA UPROSZCZONA (temat główny zajęć)	30'		20'		20'		
DOSKONALENIE TECHNIKI (progresja – formy zadaniowe, ćw. zamknięte, ćw. półotwarte)	20'	35'	20'		20'		
GRA UPROSZCZONA (doskonalenie)		35'	25'		20'		
ŁĄCZNA OBJĘTOŚĆ ZAJĘĆ	120'	120'	120'		120'		

NOTATKI



Współzawodnictwo tenisowe dzieci do lat 10

Trenowanie jakiegokolwiek dyscypliny sportu wiąże się z rywalizacją i uczestnictwem w zawodach. Udział w zawodach jest wręcz motorem dla każdej dyscypliny sportu. W przeszłości zawodnik musiał opanować wiele umiejętności, zanim pozwalano mu rozgrywać mecze. Współzawodnictwo jest jednym z najważniejszych elementów w procesie nauczania dzieci. Znaczna większość młodych zawodników zdecydowanie bardziej dąży do podniesienia swoich umiejętności, jeśli ma w perspektywie grę na punkty. Udział w zawodach jest bardzo ważny, ponieważ:

- nadaje sens uczeniu się;
- wymiennie ocenia postęp i daje informacje zwrotne na temat postępów zawodnika;
- wspomaga podnoszenie zdolności do współzawodniczenia oraz wzmacnia mentalnie;
- uczy szacunku dla przeciwnika oraz lepszego poznawania i zrozumienia zasad gry;
- nadaje sens osiągnięciom i wspomaga rozwój;
- motywuje do pracy;
- pomaga identyfikować jednostki bardziej utalentowane;
- pozwala zdobyć doświadczenia, które mogą być wykorzystywane również poza kortem.

Wielu uważa rywalizację sportową za swego rodzaju walkę, w której liczy się przez wszystkim zwycięstwo. W tenisie sprzyjał temu stosowany od początku istnienia tenisa pucharowy system rozgrywek („przegrywający odpada”). Jest on być może atrakcyjny dla widzów oglądających turnieje profesjonalne, natomiast nie ma żadnego uzasadnienia w przypadku kategorii dziecięcych. Dzieci bowiem lubią rywalizować i akceptują ewentualną przegraną, natomiast boją się tego, że w przypadku porażki nie będą mogły znów grać. Dla nich udział w turniejach powinien być przede wszystkim formą sprawdzenia się, okazją do porównania własnych umiejętności

NOTATKI

z umiejętnościami rówieśników, a także być impulsem do dalszego doskonalenia umiejętności oraz przede wszystkim zabawą. Stąd uczestniczenie w rywalizacji powinno być zapewnione prawie od pierwszych treningów. Jest to możliwe od kiedy zaczęto stosować zmodernizowany sprzęt (mniejsze korty, odpowiednie piłki) oraz dzięki innej organizacji rozgrywek, która polega na rozgrywaniu wielu krótkich spotkań oraz obniżeniu znaczenia wyłaniania zwycięzców. Międzynarodowa Federacja Tenisowa, dostrzegając znaczenie powszechnego wprowadzenia systemu Tennis10, uchwaliła w 2010 roku, zmianę w przepisach gry. Od 2012 zabronione jest używanie standardowych piłek w rozgrywkach do 10 roku życia, natomiast obowiązkowe stało się stosowanie wolniejszych „czerwonych” (Stage 3), „pomarańczowych” (Stage 2), oraz „zielonych” (Stage 1). Jednocześnie należy przestrzegać zasady dotyczącej nie przekraczania zbyt długiego czasu trwania meczów na poszczególnych poziomach programu „Tennis 10”. Wynika to z faktu, iż:

- **zdolność do koncentracji** na trudnym i emocjonującym zadaniu, jakim jest gra na punkty, **jest ograniczona** i zwiększa się wraz z zaawansowaniem (uczestnictwo w treningach uczy/doskonali koncentrację) oraz wiekiem; dla początkujących jest ona niewielka i labilna, stąd mecze muszą być krótkie;
- **istnieje konieczność** oddania **rzeczywistego charakteru (sedna) gry w tenisa** już od początkowych etapów szkolenia; gra z tenisa ma charakter dynamiczny, a wymiany na poziomie wyczynowym w 90% kończą się do ok. 12 sekund. Wszystkim nam zależy, by gracze początkujący uprawiali dyscyplinę sportu o zbliżonej charakterystyce do tej dorosłej. Jednocześnie dzieci nie mają jeszcze rozwiniętej wytrzymałości, zwłaszcza beztlenowej kwasomlekowej. Ponadto trenerom powinno zależeć by rozwijały, także przez uczestnictwo w rywalizacji, zwinność oraz szybkość. Jest to możliwe, gdyż długość wymian nie przekracza właśnie ok. 10-12 sekund, a mecze są krótkie.

W ostatnim czasie obserwujemy nieco niepokojącą tendencję przejawiającą się „pogonią” za turniejami, przez rodziców tych dzieci, które w niższych kategoriach odnoszą sukcesy (co nie oznacza automatycznie, że są bardziej utalentowane). Aczkolwiek, jak już wspomniano, udział w zawodach jest ważnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi sportowemu młodego tenisisty, to jednak nie może zastąpić normalnego treningu.

Innym problemem, być może najważniejszym z punktu widzenia masowości tenisa jest fakt, iż ciągle zbyt mała liczba dzieci uczestniczy w zawodach. Jednym z powodów są istotne i normalne dysproporcje w stażu treningowym (8-letnie dziecko, które trenuje od 2 lat musi mieć przewagę nad tym, które gra od roku), ograniu (każdy mecz to nowe doświadczenie) oraz w wieku biologicznym (odmiennym od wieku kalendarzowego), często wynikającym z różnic w zakresie dat urodzenia (tzw. **efekt względnoci wieku**). Na podstawie licznych obserwacji, nie tylko w tenisie, różnice te wywierają bardzo istotny, czasami decydujący wpływ na sukcesy sportowe w młodym wieku. Jednocześnie nie mają prawie żadnego znaczenia w rywalizacji wśród seniorów.

Wśród **głównych przyczyn ograniczających uczestnictwo** najczęściej wymienia się:

- nieatrakcyjną organizację imprez „Tennis 10” – turnieje koncentrują się na wynikach promujących zwycięstwo, a nie na uczestnictwie;
- słabsze dzieci grają z doświadczonymi silniejszymi – łatwo przegrywają i tracą motywację – ta sama przyczyna sprawia, że trenerzy boją się wysłać na zawody graczy np. trenujących tylko raz w tygodniu – bo nie mają szans z „zawodowcami”;
- długi okres oczekiwania na mecze („nic się nie dzieje”);
- nagrody przyznawane są tylko dla najlepszych;

NOTATKI

.....

.....

.....

.....



- długi czas trwania turnieju, co nie jest zgodne z potrzebami zabieganych rodziców, którzy często nie mają czasu, by spędzić cały dzień poza pracą czy domem;
- wysokie koszty uczestnictwa – statystycznie biorąc udział w jednym meczu kosztuje więcej niż przeciętnie, jeden trening w klubie;

Stąd też potrzeba, by zredefiniować cele organizacji turniejów. Tradycyjny system rozgrywania turniejów, pochodzący jeszcze z XIX wieku musi się zmienić. Jest w Polsce wiele pozytywnych przykładów i doświadczeń, które wykorzystane są w niniejszej propozycji.

Celem turnieju powinno być:

- promowanie tenisa jako "idealnego" sportu na całe życie, dla dzieci i rodziców;
- **zwracanie uwagi na fakt, by turnieje pełniły funkcję rozwojową i motywacyjną – zapewniały uczestnikom pozytywne doświadczenia, co jest głównym źródłem motywacji do gry;**
- stworzenie warunków do radosnego spędzenia czasu z tenisem w roli głównej; odnosi się to nie tylko do dobrych zawodników, ale do wszystkich, nawet słabo grających;
- uczestnictwo w turniejach jak największej liczby dzieci uczestniczących w programie Tenis10;
- organizacja turniejów tak, aby wszyscy rywalizowali na swoim poziomie (stąd postulat różnicowania konkurencji ze względu nie na wiek, a poziom i doświadczenie sportowe), a także rozgrywali identyczną liczbę krótkich, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych, meczów.

Nawet najlepsze programy treningowe nie przyniosą efektu, jeśli ich uczestnicy poprzestaną na przychodzeniu na treningi 1-2 w tygodniu, bez regularnego uczestnictwa w turniejach. Stąd silnie rekomendujemy rozgrywanie turniejów wyłącznie w formułach odpowiednich dla młodych sportowców.

Jak powinien wyglądać idealny turniej w ramach Programu „Tenis 10”?

Przykładową organizację turnieju, z zastosowaniem wyżej opisanych uwarunkowań zaprezentowano poniżej:

„Festyn z tenisem”

Ogólne zasady dotyczące przebiegu festynu:

- każde dziecko spędza 5-6 godzin w klubie tenisowym i ma szansę zagrać równą liczbę meczów – nie ma zwycięzców i przegranych na poziomach niebieskim i czerwonym;

NOTATKI

- oprócz „normalnego” turnieju w grupach (lub w grupach na czas) zostanie zorganizowany dodatkowy turniej „tematyczny” ze zmodyfikowanymi zasadami i punktacją (z wykorzystaniem grywalizacji) np. o tytuł króla ataku (wtedy premiowane bonusowymi punktami jest atakowanie do siatki);
- zostanie zorganizowanych kilka zajęć poza kortem – zarówno sportowych, jak i artystycznych (np. lekcje fotografowania komórkami dla dzieci);
- rodzice będą mieli możliwość wzięcia udziału w bezpłatnych lekcjach tenisa prowadzonych zgodnie z programem TennisXpress; wezmą również udział w warsztatach pt. „Jak najlepiej wspierać swoje dziecko i dobrze się bawić”;
- każdy uczestnik dostaje nagrody i pamiątki;
- turnieje i gry tenisowe będą zorganizowane w taki sposób, aby każdy uczestnik miał szansę wziąć udział w tym na własnym poziomie. Nawet jeszcze niegrające dzieci będą miały swój własny poziom i wezmą udział w zabawnych, koordynacyjnych zawodach.

Poznanie tenisa

Podstawowe zasady gry

Dla ludzi dorosłych podstawowe zasady gry w tenisa są oczywiste. Dzieciom, żeby dobrze zrozumiały te zasady i mogły świadomie uczestniczyć w grze, trzeba wszystko wytłumaczyć. Warto jest poświęcić na to trochę czasu, zwłaszcza w początkowej fazie nauczania. Róbmy to zawsze podczas treningów, bo dzięki temu nasi zawodnicy będą bardziej pewni siebie podczas zawodów.

Oto opis tenisa z ust dziecka: „Po obu stronach siatki stoi dziecko. Jedno uderza piłkę na drugą stronę, a to drugie biegnie i próbuje ją odbić z powrotem. I tak w kółko, aż ktoś zepsuje”.

Widzimy więc, że nawet dziecko zdaje sobie sprawę, że istotą współzawodnictwa jest: przeciwnik (dwóch zawodników), kort, poruszanie się i odbijanie piłki. Tenis to nie tylko technika i uderzanie piłki! Jeżeli sami będziemy zdawać sobie z tego sprawę, to lepiej przygotujemy naszych podopiecznych.

Przeciwnik

Gra w tenisa ma sens tylko wtedy, kiedy po drugiej stronie siatki stoi drugi gracz. Dzieci muszą to zrozumieć, dlatego każde ćwiczenie już od poziomu niebieskiego powinno mieć przynajmniej dwóch graczy. To pozwala uświadomić naszym podopiecznym, że punkt nie jest zdobyty, gdy tylko uda się postać piłkę na drugą stronę kortu. Ponadto rozwija zdolności postrzegawcze, ponieważ (oprócz serwisu), żeby odbić piłkę, trzeba najpierw ją mieć w zasięgu, no i oczywiście posyłać ją tam, gdzie nie ma przeciwnika.

W takim środowisku pół-otwartym, gdzie ćwiczenia są wykonywane przy udziale przynajmniej dwóch zawodników, dodatkową korzyścią jest konieczność reagowania na zachowania przeciwnika. Takie podejście spowoduje, że nasi zawodnicy będą w stanie wcześniej świadomie współzawodniczyć.

Miejsce gry – kort tenisowy

W każdej dyscyplinie sportu ważne jest, aby plac gry – boisko było jasno zdefiniowane. Pamiętajmy, że jest to nowość dla najmłodszych. Młodzi zawodnicy potrzebują, aby kort był zawsze przejrzysty i w widoczny sposób ograniczony liniami. Trenerzy powinni poświęcić trochę czasu na wyjaśnienie, jak wygląda kort i jak się go wyznacza na poszczególnych poziomach, żeby ich podopieczni byli w stanie wykonać to samodzielnie.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Dopiero potem można przejść do kolejnych etapów nauczania. Ważne jest, aby dziecko wiedziało:

- kiedy piłka jest „autowa”, a kiedy „dobra”,
- gdzie można/powinno się stać,
- w które miejsce może spaść piłka zagrana przez przeciwnika,
- gdzie należy zagrać piłkę (akcent na kontrolę).

Najmłodszy zazwyczaj nie obserwują do końca lotu piłki, dlatego należy na tym etapie nauczania czynnie pomagać w podejmowaniu decyzji podczas sędziowania.

Czasami niezbędne jest nawet to, aby wyjaśnić, że tylko zagranie po pierwszym koźle piłki jest zaliczane jako udane (warto jest wtedy wprowadzić ćwiczenie, w którym nasi podopieczni muszą liczyć na głos odbicia piłki od nawierzchni kortu).



Wygranie – przegranie punktu

Dla nas jest to oczywiste, kiedy punkt jest wygrany, a kiedy przegrany. Jednak najmłodszym tenisistom należy to dokładnie wytłumaczyć i wyjaśnić, co się stanie jeżeli:

- nie trafi się w piłkę,
- uderzy się piłkę na drugą stronę kortu, a przeciwnik jej nie odbierze,
- uderzy się piłkę poza linię kortu,
- piłka wpadnie w siatkę,
- piłka dwa razy odbije się od ziemi,
- dwa razy z rzędu popsuje się serwis,
- piłka dotknie czegoś innego niż rakietę (np. części ciała).

Liczenie punktów i podawanie wyniku

Dzieci zwykle mają problem z utrzymaniem koncentracji na więcej niż jednej czynności. Odbijanie piłki w kort po drugiej stronie siatki może tak pochłonąć ich uwagę, że zapomną o liczeniu punktów.

Prostym sposobem, aby pomóc w tej czynności, jest np.:

- wpinanie spinaczy do bielizny na taśmie siatki,
- układanie stosów z pacholców lub znaczników,
- układanie piłeczek w jakimś naczyniu, obręczy.

Pamiętajmy o tym, aby po opanowaniu umiejętności liczenia wynik meczu był podawany na głos przez zawodników po każdym punkcie.

Tenis jest grą do wygrania dwóch setów. Ważne jest, aby nasi podopieczni rozumieli, że przegranie pierwszej partii, niezależnie czy jest to set, czy tiebreak, nie oznacza końcowej porażki. Dlatego od początku nauczania warto jest stosować formułę „do dwóch wygranych” w różnych wariantach gry na punkty.

Po której stronie kortu należy się ustawiać?

We współzawodnictwie na poziomie niebieskim i czerwonym przede wszystkim wykorzystuje się tiebreakową formułę liczenia punktów. Ważne jest zatem, aby zawodnicy wiedzieli, po której stronie kortu ustawiać się do serwisu i returnu w zależności od wyniku. Żeby dobrze wytłumaczyć te zasady, warto użyć płaskich znaczników w dwóch kolorach. Znaczniki leżą na ziemi i każdy z zawodników ma przyporządkowany jeden kolor. Te, które są ułożone normalnie oznaczają serwis

NOTATKI



na stronę równowagi, te które leżą spodem do góry, oznaczają serwis na stronę przewagi. Po każdym rozegranym punkcie przesuwamy piłkę na kolejny znacznik, wskazując w ten sposób, kto serwuje i na którą stronę.

Serwis i return

Dzieci muszą nauczyć się, że mają do dyspozycji dwa serwisy, dlatego podczas treningu powinny zawsze serwować w seriach po dwa. Trener musi zwrócić uwagę, z której strony należy ustawiać się do serwisu i returnu.

Uczenie gry

Umiejętność liczenia punktów i właściwego ustawiania się na korcie do kolejnego punktu jest tak samo ważna, jak uczenie odbijania piłki. Pamiętajmy, że tenis trzeba zrozumieć, a nie tylko uderzać rakietą w piłkę. W zrozumieniu istoty gry pomocne jest namawianie zawodników do sędziowania meczów swoich kolegów, wspólne oglądanie tenisa w telewizji czy zadawanie prostych zadań domowych w oparciu o liczenie punktów i różne sytuacje meczowe.

Pomoc w prawidłowym liczeniu punktów

Jest to stopniowy i powolny proces dla każdego dziecka. Dobrym sposobem motywującym do nauczenia się zasad liczenia punktów jest wspomniane już sędziowanie meczów innych zawodników zarówno podczas „rozegranych” na treningach, jak i podczas normalnych meczów. Takie zadania zwykle wymagają naszej pomocy w różnym stopniu w zależności od zaawansowania zawodników

- poziom niebieski/czerwony: dorośli czynnie uczestniczą w liczeniu punktów. Dzieci bardziej zaawansowane na tym poziomie mogą liczyć same przy użyciu pomocy wizualnych (spinacze, piłki, znaczniki),
- poziom pomarańczowy: dzieci liczą same, a dorośli występują jedynie w roli supervisorów. Zdaże to egzamin w sytuacji, kiedy liczenie punktów jest praktykowane podczas treningów,
- poziom zielony: zawodnicy sami sędziują i liczą punkty.

NOTATKI

Rodzice

Czasami przyjmujemy, że jako osoby dorosłe, rodzice naszych podopiecznych rozumieją tenis, ale nie zawsze jest to prawdą. Rodzicom też należy wyjaśnić niektóre zasady. Ponadto ważne jest, aby rodzice zbytnio nie ingerowali w grę podczas treningów i meczów własnych dzieci. Oczywiście jest, że zawodnicy popełniają błędy, co nie oznacza, że interwencja rodzica jest konieczna. Popętnianie błędów i rozmowa o nich jest częścią procesu nauczania. Ważne jest natomiast, żeby uczyć dzieci właściwego zachowania i reagowania w różnych sytuacjach meczowych.

Przepisy gry dla najmłodszych (poziom niebieski i czerwony)

Rakiety

Ze względów zdrowotnych, zasad biomechaniki oraz wymogów metodyki nauczania tenisa (rozwoju długofalowego) nie wolno stosować rakiet dłuższych niż 23 cale na poziomie czerwonym, 25 cali na poziomie pomarańczowym oraz 26 cali na poziomie zielonym. Dopilnowanie tej zasady jest obowiązkiem organizatora/sędziego.

Serwis

- Serwujący powinien stać obiema stopami poza linią końcową; na poziomie niebieskim zawodnik może ustawić się w dowolnym miejscu poza linią końcową kortu, na poziomie czerwonym zalecane jest, aby ustawiał się na przemian raz z prawej, raz z lewej strony.
- Serwis, żeby być zaliczony jako „dobry”, to piłka musi wylądować w polu gry.
- Jeżeli piłka przy serwisie nie wylądowuje w polu gry lub serwujący (wykonując pełny ruch) nie trafi w piłkę, wtedy ma prawo do drugiej próby (drugi serwis); jeżeli i ten serwis będzie wykonany niepoprawnie, wtedy serwujący traci punkt.
- Serwis może być wykonany:
 - **na poziomie niebieskim:** z własnego podrzutu (po koźle!), z góry - rzutem znad głowy (rakieta w lewej ręce) lub „z góry” (prawdziwy serwis),
 - **na poziomie czerwonym:** „z góry” (prawdziwy serwis) lub rzutem znad głowy (nie zalecamy już serwowania z dołu).
- Odbierający może odegrać piłkę dopiero po koźle. Jeżeli uderzy z powietrza, wtedy traci punkt.
- Jeżeli piłka po serwisie dotknie siatki i trafi w pole gry to wymiana powinna być kontynuowana (reguła „no let”).

Piłka w grze

- Podczas gry (z wyjątkiem returnu) zawodnicy mogą zagrać piłkę zarówno po koźle, jak i z powietrza.
- Piłka musi wylądować w korcie.
- Jeżeli piłka dotknie ogrodzenia, ściany czy czegośkolwiek (z wyjątkiem siatki), wtedy zagrywający w ten sposób traci punkt.
- Jeżeli piłka dotknie zawodnika (z wyjątkiem rakiety), wtedy zawodnik traci punkt.
- Jeżeli zawodnik uderzy piłkę leżącą na aut przed jej wylądowaniem poza kortem, to gra toczy się nadal (z wyjątkiem sytuacji gdy odbiera serwis – wtedy traci punkt).

NOTATKI



Zrozumienie idei współzawodnictwa

Bez współzawodnictwa nie ma sportu. Ludzie ciągle dyskutują, czy i jakie formy rywalizacji zastosować w edukacji najmłodszych.

Pamiętajmy zatem, że:

- postrzeganie i rozumienie współzawodnictwa przez dzieci jest zupełnie inne niż może wydawać się to dorosłym;
- dzieci muszą rozumieć zasady rywalizacji tenisowej oraz podstawowe przepisy naszej dyscypliny. Tylko wtedy będą mogły sprostać stawianym przed nimi wyzwaniom;
- aby dzieci mogły rozwijać swoje umiejętności i zwiększać pewność siebie, zawody muszą mieć odpowiedni format;
- należy zwracać uwagę na czynniki „strachu” i „gry fair” w kontekście edukacji rodziców;
- struktura rywalizacji musi być tak dobrana, aby uzyskać rzeczywistą informację na temat możliwości i umiejętności zawodników.

Podstawy rywalizacji

Forma rozgrywek oraz ich środowisko wpływają motywująco na dziecko, jeśli są zgodne z jego potrzebami. Popęśnienie błędu w tej kwestii może mieć poważne konsekwencje w postaci zniechęcenia dziecka do udziału w zawodach. Poniżej kilka wskazówek wartych rozważenia:

- dziecko nie rozumie różnicy pomiędzy próbą wykonania czynności a zdolnością do jej wykonania;
- każde dziecko może różnie postrzegać te same elementy współzawodnictwa;
- dziecko jest bardzo podatne na to, co je otacza: strach, oczekiwanie, wiara we własne możliwości itp.;
- rodzice nie mają doświadczenia w tym, jak zachowywać się i reagować podczas rozgrywek, ale mają ogromny wpływ na kształtowanie doświadczeń swojego dziecka związanych ze współzawodnictwem.

Powinniśmy upewnić się, że:

- dzieci biorą udział w zawodach o odpowiedniej skali trudności w stosunku do ich własnych umiejętności;
- dzieci współzawodniczą z innymi dziećmi o tym samym poziomie umiejętności;
- dzieci są oceniane przez otoczenie za wysiłek i zaangażowanie we współzawodnictwo, a rezultat, jaki osiągają, jest sprawą drugorzędną;
- rodzice rozumieją swoją rolę w procesie nauczania;
- rodzice uczestniczyli w specjalnych szkoleniach.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Etapy, formy i nauka współzawodnictwa

Starty w zawodach stanowią sens i motor napędowy do podejmowania treningów. Dzieci rozpoczynając przygodę z tenisem, powinny wiedzieć, że już po kilku, kilkunastu tygodniach będą miały możliwość uczestniczenia w turniejach (oczywiście na swoim poziomie) oraz, że po to właśnie trenują. Współzawodnictwo może być świetną zabawą dla dzieci pod warunkiem dobrania odpowiedniego poziomu trudności do ich możliwości. Skala trudności nie może być zbyt duża, a wtedy dzieci będą się rozwijać prawidłowo i systematycznie podnosić swoje umiejętności.

Jest wiele sposobów na zainteresowanie i zainspirowanie dziecka do podjęcia rywalizacji. Różne formy i środki mogą być użyte, żeby następnie utrzymać taki stan fascynacji. Dzieci mniej zaawansowane lub te, które poświęcają mniej czasu na doskonalenie swoich umiejętności, zwykle wolą współzawodniczyć tylko w otoczeniu, które znają najlepiej, np. własny klub, własna sala. Dzieci zdolniejsze i potrafiące więcej mogą współzawodniczyć również poza środowiskiem, w którym znajdują się na co dzień.

Każde dziecko rozwija się w inny sposób, dlatego nie można od wszystkich wymagać tego samego od samego początku. Jeżeli dziecko samo nie czuje się na siłach współzawodniczyć na danym poziomie, to nie należy go do tego zmuszać. Zdolności dzieci do współzawodnictwa są częściej związane z ich własnymi odczuciami niż z aktualnymi możliwościami.



Nauka współzawodnictwa daje najlepsze rezultaty w otoczeniu znanym dziecku.

Budowanie doświadczenia we współzawodnictwie

Dzieci zaczynają grać w tenisa z różnym nastawieniem i oczekiwaniami. W czasie nauczania przechodzą na kolejne etapy zaawansowania. Zauważmy, że na początku dzieci niepełnosprawne na wózkach mogą uczyć się razem z pełnosprawnymi (piłka może się wtedy odbić na ich połowie kortu dwa razy).

Etap 1 – inicjacja

Dzieci przychodzą na pierwszą lekcję. Nie wiedzą jeszcze, czy lubią tenis, czy też nie, a ich udział jest najczęściej zainspirowany przez rodziców. Jeśli im się nie spodoba, zazwyczaj nie wracają na kort. Na tym etapie współzawodnictwo powinno być ściśle dopasowane do poziomu sprawności dzieci i najlepiej przeprowadzane w zespołach, co daje dużo przyjemności i jest świetną zabawą.

NOTATKI

Podstawowe czynniki motywujące do przechodzenia przez kolejne etapy nauczania:

- łatwy dostęp do treningu (umiarkowany koszt);
- środowisko przyjazne dziecku;
- przebywanie z innymi dziećmi, przyjaciółmi;
- poczucie osiągania kolejnych celów.

Etap 2 – gra na punkty

Na tym poziomie zawodnicy już regularnie, ale jeszcze dość rzadko, uczestniczą w zajęciach, a tenis jest jedną z kilku dyscyplin, które uprawiają. Jeżeli nie będą robiły postępów z pewnością zaniechają treningów.

Rywalizacja i trening muszą być oparte od początku na grze, a zawodnicy muszą czuć satysfakcję z tego, co robią. Drużynowe rozgrywki pomiędzy klubami przyczyniają się do podniesienia poziomu motywacji i zaangażowania podczas treningu oraz do poprawy frekwencji na zajęciach.

Pojawiają się kolejne czynniki motywujące do przechodzenia przez kolejne etapy nauczania:

- poczucie przynależności do drużyny, włączając w to więź z trenerem;
- rozgrywanie punktów;
- rozgrywki drużynowe;
- szansa na poznawanie nowych przyjaciół.



Etap 3 – stawianie się zawodnikiem

Dzieje się tak wtedy, gdy tenis staje się sportem nr 1 dla dziecka. Oczywiście uprawiane są też inne dyscypliny, ale tenisowi dziecko poświęca zdecydowanie najwięcej czasu. Dzieci zaczynają czuć się dobrze zarówno współzawodnicząc we własnym klubie, jak i poza nim. Postrzegają treningi, lekcje i mecze jako przygotowanie do przyszłej rywalizacji. Nie odejdą od tenisa, chyba że nie będą robiły postępów lub będą ignorowane.

Rywalizacja jest najważniejsza również na tym etapie rozwoju, ale istotne jest, aby odpowiednio zaplanować poziom jej trudności. Młodzi zawodnicy oczekują sukcesów i mogą stracić pewność siebie i motywację, jeżeli przez dłuższy czas nie będą odnosić zwycięstw. Rozgrywki drużynowe są tu najlepszą formą spełnienia ich oczekiwań, a jednocześnie dostarczają sporo zabawy.

Na tym etapie dzieci mogą uzyskać dużo samozadowolenia i spełnienia, jeżeli:

- są w środowisku, które je inspiruje,
- są dostrzegane podczas rywalizacji,
- widzą postępy wynikające z treningu,

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- mają wsparcie ze strony rodziców i trenerów,
- mają zdefiniowane cele i dążą do ich realizacji.

Posługując się opisanym schematem, mamy zdefiniowaną ścieżkę, po której podąża dziecko. Ta droga rozpoczyna się od momentu inicjacji, kiedy dziecko jest postawione w obliczu nowych sytuacji i kontynuowana poprzez kolejne etapy rozwoju. Dzięki temu najmłodszy mogą odczuwać przyjemność w kolejnych stadiach rozwoju, ponieważ czekają ich coraz to nowe wyzwania.

Organizacja zawodów

Rodzaje zawodów

Każdy etap programu Tenis10 powinien posiadać odpowiedni poziom współzawodnictwa. Zwiększa to motywację zawodników do pracy i jasno definiuje cele stawiane przed nimi. Ułatwia również pracę trenerom, kierując ich uwagę na konkretne umiejętności potrzebne na kolejnych poziomach zaawansowania, co jest bardzo istotne z punktu widzenia długofalowego planu rozwoju ich podopiecznych. Zawody/turnieje powinny być zaplanowane i z góry umieszczone w kalendarzu, co nie znaczy, że muszą odbywać zawsze z tą samą częstotliwością.

Zawody „semestralne”

Raz na 10-12 tygodni jedno z normalnych zajęć zostają zastąpione przez turniej/zawody. Takie rozwiązanie pomaga uświadomić zawodnikom, że to, nad czym pracują na normalnych, cotygodniowych treningach, bezpośrednio przekłada się na ich umiejętności niezbędne we współzawodnictwie. Format takich zawodów może być różny, a czas trwania nie powinien być dłuższy niż normalnej lekcji czyli 45 min. - 1,5 h.



NOTATKI

Wieczór klubowy

Co tygodniowe zawody otwarte dla zawodników, którzy mają ochotę sprawdzić się z różnymi przeciwnikami. Oprócz korzyści sportowych taki format dostarcza wiele zabawy i wzbogaca życie towarzyskie grupy.

Zawody drużynowe

Dzieci uwielbiają zawody drużynowe. Dzięki nim chętniej stają do rywalizacji. Formuła może być dowolna i dotyczyć grup w ramach jednego klubu lub rozgrywek międzyklubowych. Aby podnieść prestiż takich rozgrywek i zachęcić większą liczbę zawodników do brania w nich udziału, można zorganizować cykliczne turnieje nadając im nazwę istniejących imprez z cyklu WTA i ATP. Jest wiele korzyści płynących z takiego rozwiązania:

- rośnie zaangażowanie dzieci podczas zawodów, co może radykalnie przekładać się na jakość pracy na treningach,
- organizując cykl zawodów łatwiej pozyskać ewentualnych sponsorów, ponieważ łatwiej o promocję takiego wydarzenia,
- dobrym pomysłem jest wydawanie gazetki ze zdjęciami i wynikami zawodników, która docierałaby do wszystkich klubów biorących udział w rozgrywkach,
- powiązanie z profesjonalnym tenisem powoduje nadanie większego sensu rywalizacji, ponieważ zbliża to młodzież do ich idoli.



Turnieje oficjalne

Narodowe federacje organizują oficjalne turnieje dla młodych zawodników. Ważne jest, żeby zdawać sobie sprawę z tego, że jest to najbardziej stresująca forma rywalizacji, dlatego w początkowym etapie współzawodnictwa nie powinna być jedyną. Nie wszystkie dzieci będą od razu w równym stopniu gotowe do rywalizowania na tym poziomie rozgrywek. Należy upewnić się, że nasi podopieczni są do tego gotowi, a możemy to zrobić jedynie poprzez organizowanie zawodów klubowych i międzyklubowych.

Kalendarz roczny

Dobrym pomysłem jest opracowanie rocznego kalendarza zawodów, który będzie zawierał i porządkował wszystkie organizowane przez nas turnieje i zawody – np. na poziomie czerwonym zawody odbywają się w każdą pierwszą niedzielę miesiąca itp. Takie podejście ułatwi:

- sprawy związane z marketingiem,
- przygotowanie się do kolejnych startów przez naszych zawodników
- zaplanowanie czasu przez rodziców.

Uwagi dotyczące organizacji zawodów

Przygotowując zawody należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- **Miejsce rozgrywania** – najpierw we własnym klubie, potem w innym klubie znajdującym się w pobliżu, w tej samej miejscowości, najlepsi zawodnicy w większej odległości od klubu.
- **Czas trwania** – wszyscy gracze powinni być zaangażowani w grę. Początkowo zawody powinny być bardzo krótkie. Wraz ze wzrostem poziomu gry uczestników mogą być wydłużane,

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- **System liczenia punktów**
- **Format** – drużynowe, indywidualne, grupowe. Ważne, aby wszyscy rozegrali jak największą i co bardzo ważne, tę samą liczbę meczów. Podział na płeć nie jest obowiązkowy. Wytłanianie zwycięzców na poziomach niebieskim i czerwonym nie jest konieczne (mogą za to być zwycięzcy grup dobranych pod względem zaawansowania).
- **Atmosfera** – entuzjazm, radość, zaangażowanie organizatorów i trenerów jest kluczowe dla odniesienia sukcesu.
- **Nagradzanie** – należy zachęcać wszystkie dzieci do uczestnictwa w ceremonii wręczenia nagród. Wszyscy powinni otrzymać nawet skromne upominki i dyplomy za uczestnictwo.
- **Organizacja czasu wolnego pomiędzy meczami.**

Dłuższe mecze oznaczają jednocześnie dłuższe przerwy pomiędzy nimi. Należy pomyśleć o tym, aby dla tych dzieci, które nie biorą aktualnie udziału w grze, zorganizować zajęcia pozakortowe (karty, gry planszowe, tenis stołowy itp.).

Należy unikać następujących błędów:

- Przekraczanie wagi zawodów – powoduje to większy stres u uczestników.
- Zadawanie pytań typu: „Czy wygrałeś?”, a nie „Jak się grało?”.
- Chwalenie jedynie za zwycięstwo, nie zaś za walkę, zaangażowanie, włożony wysiłek.
- Dawanie dużych nagród dla zwycięzców, a żadnych upominków dla innych.
- Mylne przekonanie, że turnieje znajdujące się daleko są ważniejsze.
- Mylne przekonanie, że dłuższe zawody są ważniejsze.
- Wypominanie wydatków poniesionych na lekcje i treningi.
- Stosowanie formuły „przegrywający odpada”.

Systemy liczenia punktów

i czas trwania meczów

- Mecze na czas – każdy mecz kończy się po ściśle określonym czasie (3, 10, 20 min.). Pomiedzy każdym meczem należy dodać minimum 2 minuty na przerwę.
- Mecze do rozegrania określonej liczby punktów – możemy zastosować wtedy, kiedy chcemy, aby każdy zawodnik rozegrał taką samą liczbę punktów, np. mecz składa się z 9 punktów, czyli może zakończyć się wynikiem 8-1, 6-3 itd.
- Tiebreak do 7 lub 10.
- Do wygrania dwóch tiebreaków do 7 lub 10.
- Krótki set do 4.
- Do dwóch wygranych krótkich setów, trzeci set tiebreak.
- 1 set do 6.



NOTATKI

Czas gry przy określonym systemie liczenia punktów

POZIOM I WIEK	SYSTEM LICZENIA PUNKTÓW	PRZECIĘTNY CZAS MECZU	REKOMENDOWANY CZAS TRWANIA ZAWODÓW
NIEBIESKI / CZERWONY 5 - 6 LAT	tiebreak do 7 (przewaga jednego punktu)	7 min.	1 – 2 godz.
CZERWONY 7-8 LAT	tiebreak do 10 (przewaga dwóch lub jednego punktu)	10 min.	2 – 3 godz.
POMARAŃCZOWY 8-10 LAT	tiebreak do 7 (przewaga dwóch lub jednego punktu)	10 min.	2 – 4 godz.
	tiebreak do 10 (przewaga dwóch lub jednego punktu)	13 min.	
	2 tiebreaki (możliwy remis)	18 min.	
	do dwóch wygranych tiebreaków	25 min.	
	jeden set do 4, przy 4:4 tiebreak	20 min.	
ZIELONY 9-10 LAT	tiebreak do 7	10 min.	3 – 5 godz.
	tiebreak do 10	13 min.	
	2 tiebreaki (możliwy remis)	18 min.	
	do dwóch wygranych tiebreaków	25 min.	3 godz. – 1 dzień
	jeden set do 4, przy 4:4 tiebreak	20 min.	
	do dwóch wygranych setów do 4, trzeci set tiebreak	50 min.	

Generalnie nie należy przekraczać określonych powyżej długości meczów dla poszczególnych poziomów. Są ku temu dwa powody:

- Zdolność do koncentracji na trudnym i emocjonującym zadaniu, jakim jest gra na punkty, jest ograniczona i zwiększa się wraz z zaawansowaniem (uczestnictwo w treningach uczy/doskonali koncentrację) oraz wiekiem. Dla początkujących jest ona niewielka i labilna, stąd mecze muszą być krótkie.
- Oddanie rzeczywistego charakteru gry w tenisa już od początkowych etapów szkolenia. Gra w tenisa ma charakter dynamiczny, a wymiany na poziomie wyczynowym w 90 proc. kończą się po ok. 12 sekundach. Wszystkim nam zależy, by nawet na poziomie Tenisa10 zawodnicy uprawiali dyscyplinę sportu o zbliżonej charakterystyce. Jednocześnie dzieci nie mają jeszcze rozwiniętej wytrzymałości, zwłaszcza beztlenowej kwasomlekowej, a nam zależy, by rozwijały, także przez uczestnictwo w rywalizacji, zwinność oraz szybkość.

NOTATKI

Jak długo będzie trwał turniej?

W celu obliczenia czasu potrzebnego do rozegrania turnieju, można zastosować następującą formułę:

$$\frac{A \times C}{B} + D = \text{Całkowity czas zawodów}$$

(A) – liczba meczów do rozegrania

(B) – liczba kortów

(C) – czas trwania meczu

(D) – czas przerw oraz wręczenie nagród

Przykład:

$$\frac{(A) 24 \text{ mecze} \times (C) 10 \text{ min}}{(B) 6 \text{ kortów}} + (D) 20 \text{ min} = \mathbf{60 \text{ min}}$$

Rola trenerów i rodziców

Zawody powinny być dla dziecka pozytywnym przeżyciem, dlatego tak ważne jest, by trenerzy, rodzice oraz organizatorzy wspólnie tworzyli przyjazne środowisko.

Trenerzy

Trener odgrywa kluczową rolę w tym, aby rodzice postrzegali zawody w racjonalny i realistyczny sposób. Jest to możliwe dzięki utrzymywaniu pomiędzy nimi dobrej komunikacji.

Trenerzy mogą:

- Wprowadzać elementy współzawodnictwa podczas lekcji i sesji treningowych. Może to dotyczyć wybranych fragmentów lekcji, np. kto zagra dłuższą wymianę z forhendu lub normalnej gry na punkty na zakończenie.
- Tworzyć kalendarz rozgrywek klubowych.
- Informować rodziców o postępach ich dzieci i ich gotowości do udziału w zawodach.
- Wskazać rodzicom te turnieje, które są najbardziej odpowiednie dla ich dzieci.
- Rozmawiać z dzieckiem o tym, jak grało w turnieju, nie zaś o uzyskanym wyniku.
- Pomóc rodzicom zrozumieć ich rolę.
- Pomagać organizatorom turniejów.
- Pozyskiwać rodziców oraz wolontariuszy jako przyszłych organizatorów turniejów.

Rodzice

Rola rodziców w programie Tenis10 jest o wiele ważniejsza niż na późniejszych etapach rozwoju kariery sportowej ich dziecka. Ich zachowanie ma bowiem duży wpływ na zachowania ich dzieci. Rodzice powinni być zachęceni do pomocy swoim pociechom podczas zawodów, lecz powinni:

- Rozumieć, że współzawodnictwo jest równie ważnym elementem rozwoju ich dzieci jak trening (uczenie się).
- Rozumieć, że uczenie się współzawodnictwa jest procesem stopniowym.
- Rozumieć, że tak naprawdę ważne jest to, jak dziecko rozwija się, a nie to, jaki osiągnęło wynik w zawodach.

NOTATKI

- Nagradzać i wspierać inne dzieci tak samo jak swoje.
- Nie wchodzić na korty podczas zawodów, chyba że pomagają przy ich organizacji. Powinni pomagać np. przy liczeniu punktów (poziom niebieski i czerwony), ale nie w meczach swojego dziecka.
- Nauczyć się przepisów gry oraz sędziowania, aby móc wyjaśniać je dzieciom.
- Znać zasady zachowania się na obiekcie podczas zawodów.
- Angażować się w pomoc jedynie wtedy, kiedy są poproszeni przez trenera lub organizatora.

Wraz z rozwojem samodzielności dziecka zaangażowanie rodziców powinno się zmniejszać.

Kodeks postępowania zawodnika Tenis 10

Podczas meczów

- Traktuj przeciwnika z szacunkiem.
- Podawaj wynik po każdym punkcie.
- Nie kwestionuj decyzji sędziego.
- Traktuj kort oraz jego wyposażenie z szacunkiem.
- Podczas gry nie opuszczaj kortu bez zgody organizatora.
- Podawaj wynik organizatorom po zakończeniu gry.
- Proś organizatora na kort zawsze wtedy, kiedy nie zgadzasz się z wynikiem.

Pomiędzy meczami

- Pozostawaj w pobliżu kortów tak, abyś w każdej chwili mógł przystąpić do gry.
- Zachowuj się odpowiednio przez cały czas podczas pobytu na obiekcie sportowym.
- Połóż swoją torbę i sprzęt w przeznaczonym do tego miejscu.
- Zachowuj się odpowiednio w stosunku do innych graczy, rodziców i organizatorów.

Kodeks postępowania rodzica Tenis 10

- Pozytywnie komentuj grę własnego dziecka.
- Nie włączaj się w żadne dyskusje na korcie dotyczące wyniku lub miejsca, w które upadła piłka.
- Traktuj z szacunkiem przeciwników twojego dziecka, innych rodziców, sędziów i organizatorów.
- Pozytywnie dopinguj swoje dziecko, powstrzymuj się od głośnego wyrażania opinii w innych kwestiach.
- Podczas gry nie udzielaj rad swojemu dziecku.
- Przez cały czas pozostawaj poza kortem.
- Pamiętaj – dziecko widzi i doskonale wyczuwa twoje emocje. Najgorsze, co go może spotkać, to poczucie, że Cię zawiodło.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Przechodzenie na wyższy poziom gry

Rekomendacje ITF – kompetencje

Zgodnie z zaleceniami ITF przejście na wyższy poziom gry w ramach programu Tenis 10 może wynikać z następujących aspektów:

- Przepisy gry w tenisa – obligatoryjne używanie wolniejszych piłek w turniejach do lat 10 od roku 2012.
- Wskazówki dotyczące limitu wieku grających, np. 7-8 lat dla poziomu czerwonego.
- Rekomendacje trenerskie – realny poziom nabytych umiejętności (kompetencji).

Podstawowe kompetencje mają istotne znaczenie w momencie podejmowania decyzji o tym, w zajęciach na jakim poziomie powinno uczestniczyć dziecko. Jest to szczególnie ważne w okresie pomiędzy 8. a 10. rokiem życia, kiedy dziecko może grać na więcej niż jednym poziomie.

Niezależnie od nabytych umiejętności gracz powinien pozostawać na poziomie rekomendowanym dla jego kategorii wiekowej. Zmiana poziomu jest dopuszczalna tylko w wyjątkowych przypadkach.

Podstawowe kompetencje		
Nazwisko gracza	Postęp?	TAK / NIE
Uwagi: • Ze względu na to, że kompetencje mają charakter ogólny, mogą być stosowane do oceny graczy na każdym poziomie. • Kompetencje gracza są oceniane na jego aktualnym poziomie gry, tzn. gracz przechodzący z poziomu czerwonego na pomarańczowy jest oceniany na poziomie czerwonym.		

Czy gracz, wtedy kiedy czas i sytuacja na to pozwala ...?

Serwis i return	
W zakresie taktyki	W zakresie techniki
• Serwuje regularnie na odpowiednie pole serwisowe. • Potrafi świadomie kierować serwis do środka i na zewnątrz pola serwisowego (poziom pomarańczowy i zielony). • Regularnie trafia return po drugim serwisie i zmusza przeciwnika do biegania.	• Potrafi w prosty sposób wykonać serwis z góry. • Kontrolować podrzut piłki, a w punkcie trafienia ręka uderzająca jest prawie w pełni wyprostowana. • Wykonywać ruch w stronę piłki w celu jej zareturnowania z wykorzystaniem pełnego zamachu.

Wymiana z głębi kortu	
W zakresie taktyki	W zakresie techniki
• Utrzymywać regularną wymianę. • „Otwierać” kort poprzez odpowiednie kierowanie piłek i zmuszanie przeciwnika do biegania. • Umie zająć taką pozycję na korcie, dzięki której może atakować, bronić się lub grać wymianę. • Używa własnych mocnych stron w celu budowania lub skończenia punktu. • Wykorzystuje słabsze strony przeciwnika w celu wygrania punktu.	• Stosuje split-step pomiędzy uderzeniami, kiedy ma na to wystarczającą ilość czasu. • Potrafi ocenić długość, prędkość, rotację oraz kierunek lotu piłki w celu zajęcia odpowiedniej pozycji po jej koźle, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej. • Umie poruszać się z wykorzystaniem różnego rodzaju pracy nóg. • Umie zagrać forehand i backhand z odpowiednią prędkością główki rakiety i kontrolą jej płaszczyzny; idealnie przy topspinie na poziomie pomarańczowym i zielonym. • Trafia piłkę lekko przed sobą na wysokości pomiędzy biodrem a ramieniem.

NOTATKI

Gra przy siatce / gra w obronie

W zakresie taktyki	W zakresie techniki
- Potrafi zająć dobrą pozycję na korcie i gra regularnie woleja w kort. - Potrafi zagrać piłkę w strefę, w której nie ma przeciwnika lub pod linię końcową w celu uzyskania przewagi i wygrania punktu. - Potrafi zaatakować do siatki w odpowiednim momencie w taki sposób, aby wywrzeć presję na przeciwniku. - Próbuje mijać lub grać łobem przeciwko zawodnikowi atakującemu do siatki.	- Potrafi ustawić się i uderzyć piłkę w sposób kontrolowany (płaszczyzna główki i punkt trafienia). - Używa naskoku podczas ataku do siatki i dobrze kryje siatkę. - Gra łobem i minięciem z pełną kontrolą główki rakiety i w odpowiednim tempie.

Czy gracz ... ?

Zabawa	Współzawodnictwo
- Bierze udział w zawodach z radością i osiąga w nich sukcesy. - Chce przejść na wyższy poziom.	- Zna zasady liczenia punktów i pamięta o wyniku podczas gry na punkty. - Nie boi się podejmować decyzji wynikających z przepisów gry, np. wywoływanie autów.

Uwagi:

Przed podjęciem decyzji o przeniesieniu (lub nie) na wyższy poziom trener powinien rozpatrzyć każdego gracza indywidualnie, nie oglądając się na opinie innych i nie porównując gry rówieśników, ponieważ każdy ma inne tempo rozwoju.

Przed przejściem na kolejny poziom trener powinien się upewnić, że jego zawodnik/cy zrealizowali cele szkoleniowe założone dla danego poziomu oraz czy opanowali, na przynajmniej dobrym poziomie, kompetencje opisane w „piramidach” na stronach 78 – 106.

Będą to np.:

- swobodna umiejętność utrzymania wymiany na „swojej” odległości i „swoimi” piłkami a następnie piłkami z kolejnego poziomu (jeszcze bez zmieniania odległości),
- dobrze opanowanie umiejętności technicznych podczas gry na „swojej” dotychczasowej odległości i piłce (np. dla poziomu czerwonego będą to poprawne chwytły, rdzeń ruchu, umiejętność ustawienia się do piłki i uderzenia jej w najwyższym punkcie),
- zrozumienie i demonstrowanie w grze na „swojej” odległości/ poziomie podstawowych umiejętności oraz intencji taktycznych (zwłaszcza utrzymanie piłki i budowanie akcji/wywieranie presji),

- opanowanie w zadowalającym stopniu umiejętności mentalnych dla danego poziomu.

Pamiętajmy: program „Tenis 10” to nie jest wyścig do „żółtego poziomu” (pełnego kortu i grania „dorosłymi” piłkami) – to czas zdobywania UMIEJĘTNOŚCI tenisowych. Każde dziecko rozwija się inaczej i czas od 5-go/6-go do 10-go roku życia jest trudny do porównania nawet między dwójką dzieci z tego samego rocznika. Trener/instruktor powinien się skupić na rozwijaniu umiejętności taktycznych, technicznych i motorycznych biorąc pod uwagę gotowość mentalną, a rodzice mogą mieć znaczący wpływ na przygotowanie mentalne. Nie jest to czas skupiania się na wynikach i porównaniach!

Niebezpieczeństwa związane ze zbyt szybkim przejściem na wyższy poziom:

- Utrata pewności siebie.
- Utrata motywacji i niechęć do udziału w zawodach.
- Nieprawidłowy rozwój techniki uderzeń spowodowany np. wyższym odbiciem piłki.
- Złe „nawyki” taktyczne.
- Mniejsza radość z gry.
- Dłuższe okresy bez postępu.

NOTATKI

Sprawności tenisowe

Dlaczego zdobywamy sprawności tenisowe?

Generalnym celem wprowadzenia Systemu Zdobywania Sprawności Tenisowych jest motywowanie dzieci do samodzielnego ćwiczenia i poznawania kolejnych tajników gry, a jednocześnie dostarczanie informacji rodzicom oraz trenerom o dokonywanych przez ich wychowanków postępach. Jest oczywiste, że trudność zadań rośnie wraz ze zdobywanymi poziomami wtajemniczenia tenisowego. Jednocześnie uzyskanie przez młodego zawodnika danej sprawności jest wskazówką dla trenera, że jest on gotowy do „przejścia” na kolejny poziom szkolenia (podobnie jak się to ma np. we wschodnich sportach walki oraz grach komputerowych). Określenie, na jakim w danej chwili poziomie znajduje się dziecko, ma stanowić jednocześnie pomoc szkoleniową przydatną np. przy rozdzielaniu dzieci do jednorodnych grup szkoleniowych.



Zdobywanie po kolei brązowych, srebrnych i złotych medali ma oczywiście kojarzyć się ze zdobywaniem medali olimpijskich, co stanowi kolejny czynnik motywujący dziecko do doskonalenia swoich umiejętności.

Przeprowadzenie prób jest niezwykle proste i nie wymaga większych przygotowań, oprócz medali czy dyplomów. Punktem odniesienia jest trener/instruktor, który prowadzi z kandydatem wymianę i z założenia jest „nieomylny” (nie popełnia błędów podczas gry z uczniem).



NOTATKI

Poziom niebieski

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL	ZADANIE 1: pokonać trasę slalomu (5 słupków rozmieszczonych równomiernie pomiędzy linią końcową kortu a siatką na środku prawej lub lewej strony kortu), popychając piłkę na zmianę z FH i BH – należy przejść slalom dwukrotnie (przerwa pomiędzy podejściami), piłka nie może opuścić kortu (boiska) ZADANIE 2: pokonać trasę slalomu niosąc piłkę na rakięcie z FH – należy przejść slalom dwukrotnie (przerwa pomiędzy podejściami), piłka nie może opuścić kortu (boiska) ZADANIE 3: pokonać trasę slalomu niosąc piłkę na rakięcie z BH – należy przejść slalom dwukrotnie (przerwa pomiędzy podejściami), piłka nie może opuścić kortu (boiska)
SREBRNY MEDAL	ZADANIE: pokonać odległość od linii końcowej do siatki odbijając piłkę wewnątrz kortu deblowego, na zmianę z FH i BH (min. 6 odbić po koźle), kończąc przebiegiem piłki przez siatkę w dowolny sposób. Wymiana rozpoczyna się od „serwisu” i „returnu”.
ZŁOTY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna uczeń „serwisem” dowolnym – 3 podejścia, 6 przebić ZADANIE 2: wymiana piłek wolejem z trenerem (trener odbija po koźle) – 3 podejścia, 4 przebiccia

Poziom czerwony

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL kort ± 8 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna uczeń „serwisem” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić ZADANIE 2: wymiana piłek z trenerem z FH i BH wolejem (trener odbija po koźle) – 3 podejścia, 4 przebiccia ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10-ciu na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)
SREBRNY MEDAL kort ± 12 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić ZADANIE 2: wymiana piłek z woleja (FH i BH na zmianę) z trenerem (trener odbija po koźle) – 3 podejścia, 4 przebiccia ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10-ciu na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!) UWAGA: NALEŻY KAŻDORAZOWO STOSOWAĆ CHWYT ODPOWIEDNI DO UDERZENIA
ZŁOTY MEDAL kort ± 12 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić, należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udanych ataków 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 pole kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)

NOTATKI

Poziom pomarańczowy

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL kort ± 12 x 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 (lekkol!)
SREBRNY MEDAL kort ± 16 x 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 (lekkol!)
ZŁOTY MEDAL kort ± 18 x 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 (lekkol!)

UWAGA: wspólne wymagania dotyczące techniki wykonania uderzeń od srebrnego medalu na poziomie pomarańczowym:

- Zamach zapoczątkowany skrętem barków
- Zejście „w dół” na nogach, ostatni krok przed uderzeniem dłuższy
- Praca skrętna tułowia w fazie głównej
- Punkt trafienia piłki – przed tułowiem (nieco z prawej strony dla uderzeń z forhendu, z lewej dla uderzeń z bekhendu, nad głową z prawej strony dla serwisu i smeczka).

Poziom zielony

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (z góry) – 3 podejścia, średnio 4 przebić ZADANIE 2: należy wykonać 2 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od wprowadzenia piłki przez trenera, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po wprowadzeniu) ZADANIE 3: trafić 4 serwisy z 10-ciu w pole serwisowe kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)
SREBRNY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, średnio 6 przebić, ZADANIE 2: należy wykonać 2 (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 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)
ZŁOTY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, średnio 6 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 8 serwisów (do dyspozycji 1. i 2. serwis) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo ZADANIE 4: trafić returnem w pole 7 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)

UWAGA: płaszczyzna główki rakiety w momencie trafienia mniej więcej prostopadle do podłoża (konieczność stosowania odpowiedniego dla danego uderzenia chwytu).

NOTATKI

Atlas gier i zabaw ruchowych w zintegrowanym treningu tenisowym

4 obszary oddziaływania na młodego tenisistę

- Mentalny
- Taktyczny
- Techniczny
- Motoryczny

Poziom NIEBIESKI

----- OBSZAR MENTALNY -----

„PROSTO W OCZY”

Przybory i przyrządy: brak

Miejsce: sala metodyczna, kort, ławka

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji, wyciszenie organizmu po treningu

Organizacja i przebieg zabawy: W wyznaczonym miejscu dzieci siadają w szeregu. Trener przyjmuje taką pozycję, aby wszyscy uczestnicy dobrze widzieli prowadzącego. Zadaniem młodych zawodników jest skupienie wzroku na trenerze i patrzenie prosto w oczy prowadzącego. Jeżeli trener zauważy, że któryś z uczestników „uciekł” wzrokiem i patrzył nawet przez ułamek sekundy w innym kierunku – odpada z zabawy. Zabawa trwa ok. 30 – 60 sekund.

Uwagi metodyczne:

- Trener przyjmuje pozycję siedzącą lub przemieszcza się przed grupą.
- Trener musi ogarniać wzrokiem wszystkie dzieci i być bardzo „czujny” na wszelkie zmiany pozycji i ruchy wśród uczestników zabawy.
- Trener może wykorzystywać różne przedmioty, gadżety, przybory do dekoncentrowania dzieci, pokazując np. telefon komórkowy, klucze, zegarek itp. Może także w trakcie zabawy mówić i starać się zmylić dzieci, aby spojrzały w wyznaczonym kierunku np. popatrz kto wszedł na salę, jaki ładny motyl leci itp.
- Zabawa nie powinna trwać zbyt długo. Lepiej przeprowadzić dwie tury / odsłony z wykorzystaniem różnych dystraktorów.

NOTATKI

„MAGICZNA RAKIETA”

Przybory i przyrządy: jedna rakietka do tenisa

Miejsce: dowolne miejsce

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie wyobraźni, budowanie pewności siebie i zaprezentowanie swojego pomysłu przed całą grupą, wyciszenie organizmu po treningu oraz dobra zabawa

Organizacja i przebieg zabawy: Na zakończenie treningu ustawiamy grupę w pozycji wygodnej i komfortowej np. leżenie na materacach, siad na piłkach korekcyjnych. Trener prezentuje „Magiczną Rakieta” i opowiada jej niezwykłą historię. Tłumaczy, że oprócz gry w tenisa, można ją wykorzystać do wielu jeszcze innych, ciekawych czynności. Magiczna Rakietka może zamienić się w dowolny wybrany przedmiot. Prowadzący na początku prezentuje jeden / dwa pomysły najczęściej występujące na zajęciach: gitara, karabin. Następnie prosi dzieci aby to one zaprezentowały swoje pomysły przed całą grupą. Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

Uwagi metodyczne :

- Stworzenie odpowiedniej, magicznej atmosfery zabawy, wpłynie w znaczący sposób na zaangażowanie dzieci i ich kreatywność.
- „Magiczną Rakieta” powinna być rakietka wyjątkowa – najlepiej trenera, a nie dowolna, która leży najbliżej.
- Każde dziecko, które chce zaprezentować swój pomysł wychodzi przed grupę. Następuje prezentacja / pokaz, a pozostałe dzieci mają za zadanie odgadnąć, jaki przedmiot jest przedstawiany – „małe kalambury”.
- Jeżeli jakieś dziecko nie ma pomysłu: a) trener delikatnie podpowiada, b) uczeń nie musi wychodzić przed grupę i pokazywać, c) trener pokazuje w imieniu danego dziecka, albo skrada pomysł kolejnym uczestnikom zabawy.

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

„KSIĘGA REKORDÓW GUINNESSA”

Przybory i przyrządy: rakietki, piłki, balony, ściana treningowa i inne

Miejsce: sala metodyczna, kort, boisko szkolne

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie zdolności różnicowania ruchów, współpracy z partnerem oraz regularności uderzeń – utrzymanie wymiany na małej przestrzeni

Organizacja i przebieg zadania: Bicie rekordu Guinnessa można przeprowadzić na wiele sposobów w różnych formach, podziałach na grupy / podgrupy i z wykorzystaniem różnorodnych przyborów metodycznych. Poniżej kilka propozycji bicia rekordów świata:

a) INDYWIDUALNIE

- Podbijanie piłki rakietką w różnych konfiguracjach :po koźle, z powietrza, obiema stronami rakietki, P i L ręką i inne – liczba wykonanych powtórzeń w serii.
- Podbijanie piłki rakietką w wyznaczony cel na ziemi – liczba wykonanych powtórzeń w określonym czasie.
- Odbijanie / rzucanie piłki ze ścianą – „Gra ze ścianą” – odpowiedni dobór zadań do poziomu zaawansowania dzieci.

NOTATKI

b) W DWÓJKACH / TRÓJKACH

- Rzucanka z partnerem różnymi piłkami oraz różnymi sposobami rzutu – liczba wykonanych poprawnie rzutów i chwyków w serii / w określonym czasie.
- Gra z partnerem na korcie, raketami z przyjęciem / bez przyjęcia kontrolnego.
- Gra z partnerem o ścianę treningową z przyjęciem / bez przyjęcia kontrolnego.
- Gra z partnerem dużym balonem. Odbicie wykonujemy dłonią / raketą po koźle lub z powietrza (dla najmłodszych 4-5 lat).

c) DRUŻYNOWO

- Ustawienie dzieci na obwodzie koła. Ich zadaniem jest podbijanie 3/5 balonów jednocześnie tak, aby żaden balon nie spadł na ziemię – na czas.
- Ustawienie grupy j.w. – zadaniem dzieci jest odbijanie piłki po koźle w ustalonej kolejności – liczba poprawnie wykonanych uderzeń w serii.
- „Rekordowy wariat” – dzieci obiegając dookoła kortu, odbijają piłkę i starają się utrzymać jak najdłuższą wymianę.
- „Mistrzowska drużyna” – cała grupa ustawiona w rzędzie odbija piłkę ze ściany. Uczeń wykonuje jedno uderzenie i biegnie na koniec rzędu. Osoba, która zepsuje dwa razy piłkę odpada z gry i a) kibicuje, b) wykonuje zadanie dodatkowe, c) sędziuje. Wygrywają ostatnie dwie osoby, które ustanawiają nowy rekord świata w grze ze ścianą.

Można wyznaczyć cel na ścianie. Zwracamy uwagę na kwestię bezpieczeństwa, aby dzieci nie podchodziły zbyt blisko osoby, która wykonuje uderzenie piłki.

Uwagi metodyczne:

- Wykorzystanie różnych przyborów i piłek w zadaniach indywidualnych i w dwójkach.
- Zmienna odległość pomiędzy partnerami oraz od ściany w wykonywanych zadaniach i ćwiczeniach.
- Monitorowanie wyników co 2-3 miesiące. Dzieci mają możliwość obserwacji czynionych postępów (budowania pewności zawodnika).
- Stworzenie kilku prostych prób / testów, które wykonujemy co 2-3 miesiące. Sprawdziany wykonujemy w tych samych / zmiennych warunkach.
- Nagroda dla każdego dziecka za zaangażowanie i pobicie własnego / drużynowego rekordu świata.

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

„ZWIEDZANIE ŚWIATA”

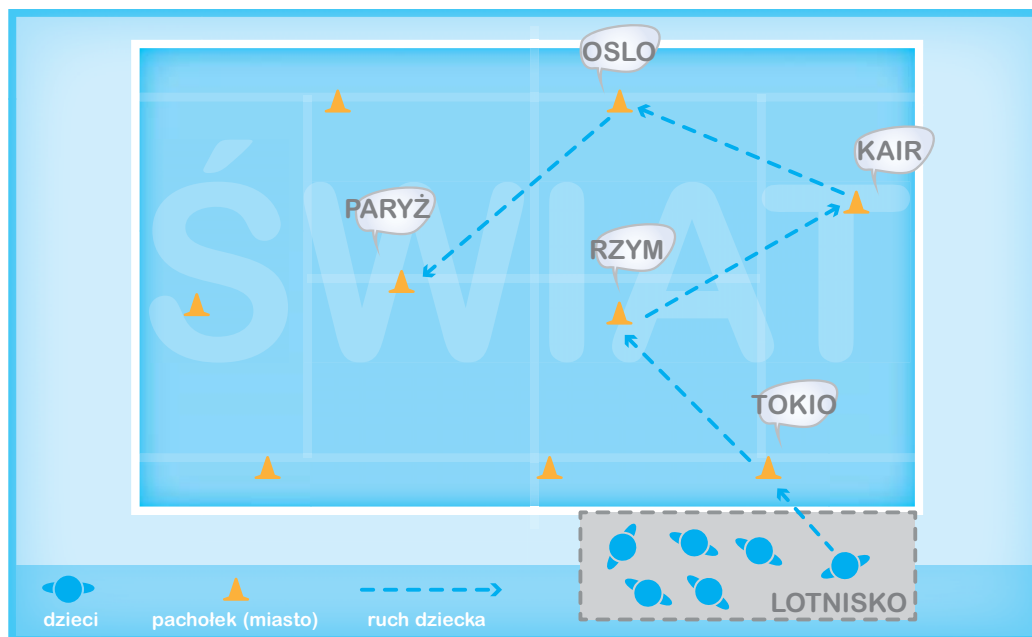
Przybory i przyrządy: znaczniki lub pacholki

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie prawidłowego punktu uderzenia piłki, nauka trzymania rakiety i wykonania najprostszych ćwiczeń tenisowych, czucie piłki i rakiety

NOTATKI



Organizacja i przebieg zabawy: Na wyznaczonym polu / korcie ustawiamy kilkanaście pachotków. Zadaniem dzieci jest podróżowanie pomiędzy pachotkami i „zaliczanie”, „zwiedzenie” poszczególnych miast / państw, poprzez dotknięcie ręką / nogą każdego pachotka. Dzieci w trakcie podróży podają nazwy państw, które odwiedzają. Zabawa trwa ok. 3-5 minut.

Uwagi metodyczne:

- Uczestnicy zabawy poruszają się pomiędzy pachotkami w określony sposób, dostosowany do wieku i zaawansowania: prowadzenie piłki po ziemi, noszenie piłki na rakiectwo, podbijanie piłki po koźle lub w powietrzu, kozłowanie piłki, uderzanie balonu po ziemi.
- Dzieci wymyślają i głośno podają nazwy miast / państw, które „odwiedzają” – trener może pomagać i podpowiadać.
- Równomierne rozłożenie pachotków na całym polu zabawy.
- Dla starszych można wprowadzić element rywalizacji i pomiar czasu.

„KRÓL STRZELCÓW”

Przybory i przyrządy: znaczniki lub pachotki, rakiety dla każdego dziecka i piłki gumowe

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

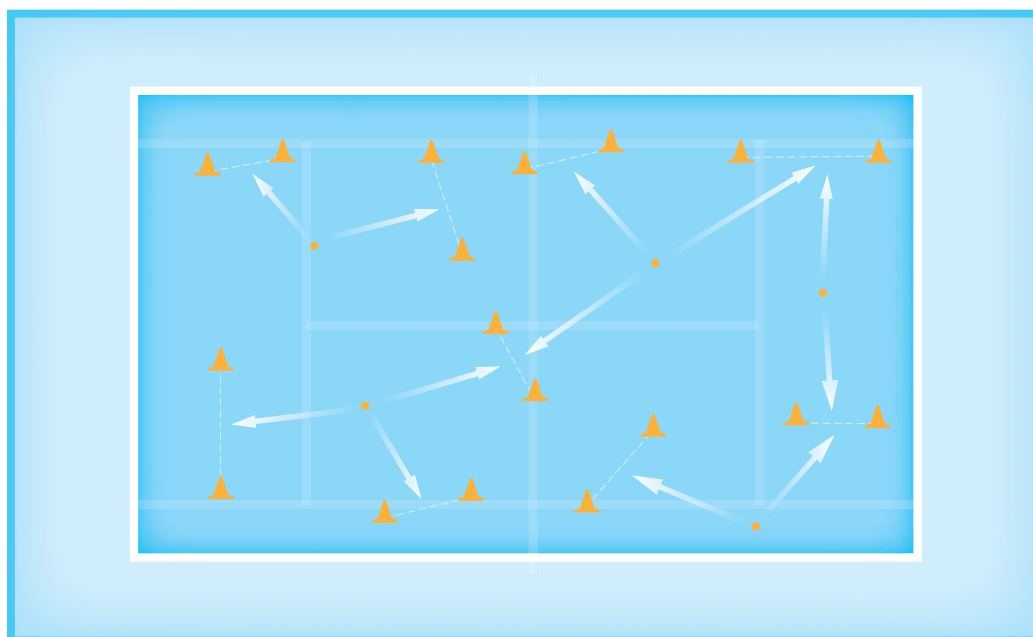
Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: nauka prawidłowego trzymania rakiety, prowadzenia piłki i wykonania uderzenia z obu stron ciała, nauka ustawienia do poszczególnych uderzeń, doskonalenie punktu trafienia przed ciałem

Organizacja i przebieg zabawy: Na polu zabawy rozstawiamy kilkanaście bramek z pachotków. Dodatkowo wyznaczamy miejsca, skąd dzieci będą wykonywać strzały na bramki. Odległości miejsc strzału na bramki, jak również ich szerokość powinny być zróżnicowane. Zadaniem dzieci jest wykonanie jak największej liczby

NOTATKI

celnych strzałów na bramkę. Uczniowie starają się „zaliczyć” wszystkie bramki. Czas zabawy ok. 4-5 min. Osoba, która zdobędzie najwięcej bramek, zostaje mianowana – „Królem strzelców”.



Uwagi metodyczne:

- Wykorzystanie różnych kolorów pacholków do ustawienia bramek. Można wprowadzić zasadę, że do bramek koloru np. czerwonego wykonujemy strzał z Fh, a żółtego z Bh.
- Dzieci wykonują strzały piłką po ziemi. Najlepiej piłka gumowa, mała.
- Należy tak wyznaczyć bramki i miejsca strzału, aby nie było zagrożenia uderzenia dziecka rakiętą przez innego uczestnika zabawy.
- Można wprowadzić muzykę podczas zabawy.
- Trener powinien egzekwować prawidłowe ustawienie do uderzenia – wcześniejszy pokaz i objaśnienie.
- Należy wprowadzić zasadę – tylko jedno dziecko wykonuje strzał na daną bramkę.
- W trakcie przemieszczania się po polu zabawy dzieci prowadzą piłkę po ziemi i starają się nie przeszkadzać innym uczestnikom zabawy oraz nie blokować / zatrzymywać nie swoich piłek.
- Różna szerokość bramek oraz wyznaczenie różnych miejsc (odległość i kąt) zagrania piłki na bramkę.

„TENIS ZIEMNY – PO ZIEMI”

Przybory i przyrządy: piłki gumowe małe, pacholki / znaczniki do wyznaczenia bramek, rakiety

Miejsce: sala metodyczna / gimnastyczna, kort

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: kształtowanie rdzenia ruchu, koncentracji na zadaniu i rywalizacji oraz doskonalenie kontroli punktu trafienia piłki, czucie piłki i rakiety

NOTATKI

Organizacja i przebieg gry: Podział grupy – parami, dzieci ustawione w bramkach utworzonych z niskich znaczników. Odległość między zawodnikami ok. 5 metrów. Zadanie: uderzenie piłki gumowej rakieta po ziemi tak, aby piłka przekroczyła linię bramkową partnera / przeciwnika. Gra może odbywać się na dwa sposoby. Pierwszy – z zatrzymaniem piłki rakieta – wersja prostsza dla początkujących. Drugi – bez zatrzymania piłki – zadanie trudniejsze dla zaawansowanych. Gra toczy się do zdobycia określonej liczby bramek, ewentualnie na czas.

Uwagi metodyczne:

- Szerokość bramek i odległość pomiędzy zawodnikami uzależniona od wieku i zaawansowania dzieci.
- Można wprowadzić zasadę, że uderzenie wykonujemy ze strony, z której zatrzymaliśmy piłkę – wykorzystanie Fh i Bh.
- Można wprowadzić zadanie dodatkowe – np. obiegnięcie piłki dookoła, przodem do partnera, kształtujące pracę nóg u najmłodszych zawodników.
- Można przeprowadzić tę grę w formie miniturnieju.
- Należy zwracać uwagę na prawidłowe ustawienie i trzymanie rakiety.
- Wprowadzenie do samodzielnego sędziowania meczu.
- Podczas gier można włączyć w tle rytmiczną muzykę.

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

„BEREK BALONOWY”

Przybory i przyrządy: balon dla każdego dziecka

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie wielu zdolności motorycznych: zręczności, czucia, koordynacji, koncentracji itd.

Organizacja i przebieg zabawy: Zadaniem berka, który podbija balon rękoma, jest zbić pozostałych uczestników zabawy. Osoba zbita: a) wykonuje zadanie dodatkowe, b) dołącza do berka i pomaga mu zbijać, c) odpada (wprowadzamy pomiar czasu i element rywalizacji). Technicznie jest to jednak zabawa dość trudna dla najmłodszych, ponieważ jednoczesne poruszanie się, podbijanie balonu i próba zbitia uciekających dzieci jest naprawdę niełatwe. Dlatego proponujemy stopniowe przechodzenie od zadań / zabaw prostszych do coraz trudniejszych z wykorzystaniem właśnie tego przyboru metodycznego.

- Każde dziecko ma swój balonik – bieg po całej sali z jednoczesnym podbijaniem balonu. Można wprowadzić utrudnienie – balon nie może spaść na ziemię.
- Jak wyżej, tylko dzieci uciekają przed trenerem, który stara się dotknąć / zabrać balonika. Zabawa Złodziej balonów. Osoba złapana, albo która straciła swój balon, wykonuje zadanie dodatkowe / walczy o odzyskanie swojego / innego balonu.
- Jak wyżej, trener także podbija balon i próbuje zbić uciekające dzieci. Osoba zbita: a) wykonuje zadanie dodatkowe, b) dołącza do trenera i pomaga w zbijaniu. (Pamiętajmy jednak, że należy odznaczyć dzieci zbijające np. szarfą).
- Wszystkie dzieci starają się zbić trenera, który ucieka po całej sali. Osoba, której uda się trafić prowadzącego, zdobywa punkt. Zwycięzcą jest każdy, kto choć raz „zestrzelił” trenera, a dziecko z największą liczbą trafień otrzymuje nagrodę – wyróżnienie i uścisk ręki ulubionego trenera.

NOTATKI

- **Bitwa balonowa** – wszyscy uczestnicy zabawy podbijają swój balon i starają się zbić inne dziecko. Każde celne trafienie jest punktowane. Kto pierwszy uzyska 10 punktów, wygrywa. Warto jest wyegzekwować od uczniów, aby każde zbitie liczyli na głos, tak aby pozostali uczestnicy zabawy, a przede wszystkim trener kontrolował liczbę punktów.
- Wszystkie balony leżą na ziemi, dzieci biegają po całej sali, uciekając przed trenerem, który podbijając balon, zbija pozostałych uczestników zabawy. Osoba zbita dołącza do trenera. Wygrywa dziecko, które jako ostatnie uniknie trafienia.
- Wyznaczamy 2-3 berków, którzy mogą biegać z balonem trzymany w ręku. Zadaniem berków jest zbijanie pozostałych dzieci poprzez rzut balonem lub uderzenie ręką dowolnym sposobem. Osoba zbita odpada. Wprowadzamy pomiar czasu.
- Finalna, najtrudniejsza wersja zabawy. Wyznaczeni berkowie zbijają pozostałe dzieci, podbijając balon rękoma (nie wolno trzymać oburącz balonu). Podobnie jak w poprzednich wariantach wprowadzamy ograniczenie czasu. Wygrywa ta para / zespół, która w określonym czasie, np. 1 minucie, zbije więcej osób.

Uwagi metodyczne:

- Wprowadzenie ćwiczeń oswajających – podbijanie balonu i poruszanie się są koniecznym warunkiem do tego, aby zabawa miała swoje tempo i była dla dzieci atrakcyjna.
- Proces pompowania balonów i ich zawiązywania powinien zająć jak najmniej czasu, dlatego warto wcześniej przygotować balony do zabawy / treningu.
- Ważna jest wielkość balonów. Zbyt duże / zbyt małe znacznie utrudniają tę zabawę.
- Odpowiedni dobór zespołów i berków sprawi, że nie będzie zbyt dużych różnic punktowych / czasowych.
- Prowadząc zajęcia z balonami, zadbajmy o to, aby były one w różnych kolorach. Niech każde dziecko ma możliwość wybrania swojego ulubionego koloru. Na zakończenie treningu jako nagrodę można sprezentować balon każdemu maluchowi.

„TRENER – MURARZ”

Przybory i przyrządy: pacholki, gwizdek

Miejsce: dowolny, równy teren nadający się do przeprowadzenia zabawy bieżnej

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie szybkości i zwinności, umiejętność współpracy w grupie

Organizacja i przebieg zabawy: Wyznaczamy jedną osobę (najczęściej jest nią trener), która staje pomiędzy pacholkami i jest murarzem. Pozostali przebiegają na drugą stronę na wyznaczony sygnał. Ten, kto zostanie złapany, dołącza do murarza i pomaga w łapaniu. Po każdym nowo złapanym dziecku, trener powiększa przejście, rozstawiając pacholki z obu stron. Zabawa kończy się, gdy wszystkie dzieci są murarzami, a trener jako ostatni próbuje przebiec na drugą stronę.

Uwagi metodyczne:

- Uczestnictwo trenera na początku i na końcu zabawy wręcz wskazane.
- Dostosowanie odległości pomiędzy pacholkami a liczbą murarzy – nieodzwonne.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- Można wyznaczyć strefę dla murarzy. Nie zawsze musi być to linia. Możliwość poruszania się pomiędzy liniami „przód-tył” zmienia sposób pracy na nogach.

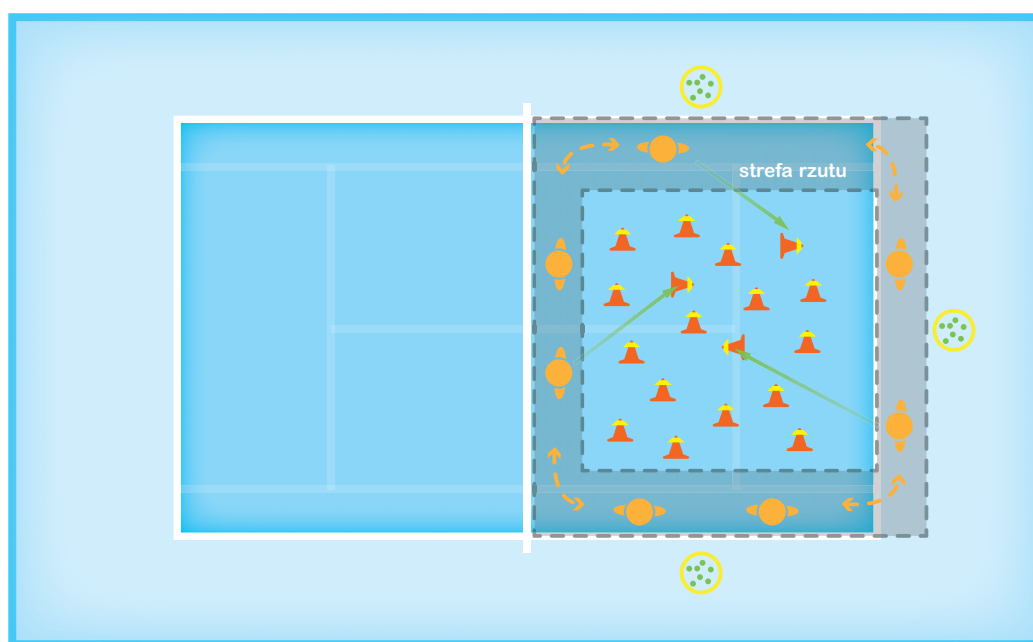
„DRWALE”

Przybory i przyrządy: pachotki, znaczniki i piłki

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie celności, postrzegania i techniki rzutu



Organizacja i przebieg zabawy: Na wyznaczonym polu (np. kort deblowy) rozstawiamy pachotki, na których ułożone są znaczniki (drzewa z konarami) – „las” pachotków. Zadaniem dzieci jest zabicie pachotków / „drzew”, wykonując rzuty piłką tenisową sposobem dowolnym. Rzuty wykonywane są zza linii pola / „granicy lasu” i nie wolno wchodzić na teren wyznaczony przez trenera. Drużyna drwali wygrywa wówczas, gdy strąci wszystkie konary drzew (znaczniki) / przewróci wszystkie drzewa (pachotki). Czas zabawy regulowany przez prowadzącego.

Uwagi metodyczne:

- Umiejętne rozstawienie pachotków i odległości linii rzutów w zależności od wieku i zaawansowania grupy.
- Ustalenie stref rzutów tak, aby żaden uczestników zabawy nie był zagrożony trafieniem piłką przez inne dziecko.
- Rozstawienie piłek na obwodzie pola „lasu”.
- Możliwość zmiany techniki rzutu i pozycji wyjściowej.
- Ograniczenie czasu, ewentualnie liczby piłek – nie wolno wchodzić na teren „lasu” / pola zabawy.

NOTATKI

„OGNIŚĆ KULĄ”

Przybory i przyrządy: piłka korekcyjna, piłki z gąbki dla każdego dziecka

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie postrzegania oraz celności i techniki rzutów, szybkości podejmowania decyzji oraz odwagi

Organizacja i przebieg zabawy: Trener porusza się po sali / korcie, kozłując piłkę korekcyjną („ogniść kulę”). Dzieci starają się trafić piłką korekcyjną, wykonując rzut dowolnym sposobem. Za każdy celny rzut osoba otrzymuje punkt. Jeżeli dziecko, w trakcie poruszania się po sali, zostanie trafione / dotknięte przez „ogniść kulę”, wykonuje zadanie dodatkowe / traci jeden punkt. Wygrywa uczeń, który jako pierwszy uzyska określoną liczbę punktów.

Uwagi metodyczne:

- Trener kozłuje piłkę na różnej wysokości, biegając po całej sali.
- Na początku zabawy trener nie zbija dzieci, dopiero w drugiej części stara się „zaatakować” i dotknąć uczestników zabawy „ogniść kulą”.
- Bezpieczeństwo – nie należy wykonywać rzutów piłką korekcyjną w uciekające osoby. Szczególnie niebezpieczne jest, gdy piłka trafi w nogi biegnącego dziecka.
- Trener może zastanawiać „ogniść kulę” swoim ciałem i jednocześnie wprowadzić zasadę, że rzut w trenera traktowany jest jako błąd i wtedy dziecko wykonuje zadanie dodatkowe / odejmuje sobie punkt.
- Można rozłożyć kilka dodatkowych piłek z gąbki na polu zabawy, aby dzieci nie walczyły o piłki, lecz skupiły się na zadaniu.

Poziom CZERWONY

----- OBSZAR MENTALNY -----

„4 X P / PRACA + PIŁKA + PRECYZJA = PIRAMIDA”

Przybory i przyrządy: piłki tenisowe – jak najwięcej

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji i skupienia uwagi na zadaniu, współpraca w grupie, precyzja wykonania zadania

Organizacja i przebieg zabawy: Po zakończeniu zabawy, ćwiczenia, kiedy na korcie znajduje się bardzo dużo piłek, możemy przeprowadzić zabawę / zadanie – budowanie piramidy. Misję budowania „największej piramidy” można zorganizować na kilka sposobów:

NOTATKI

- a. Cała grupa tworzy wspólnie konstrukcje
- b. Indywidualne budowanie własnych „mini piramid”
- c. Zespołowa / drużynowa współpraca (ewentualnie z elementem rywalizacji)

Uwagi metodyczne:

- Nazwa zabawy powinna być interesująca i zachęcająca wszystkie dzieci do działania. Tytuł powinien być odpowiednio dobrany do danej grupy wiekowej i zainteresowań. (np. „Minecraft”)
- Bardzo istotna kwestia – liczba piłek. Im więcej tym lepiej. Z niewielką ilością piłek zabawa ta nie będzie tak atrakcyjna. Można wykorzystać stare i zużyte piłki twarde oraz mieszać różne kolory piłek wykorzystywanych w programie Tenis 10.
- Forma przeprowadzenia zabawy / zadania zależy od prowadzącego. Ważne aby dzieci zaangażowały się, dlatego trener musi znaleźć odpowiedni, idealny moment na zachęcenie do tworzenia „największej piramidy na świecie”.
- Czas trwania zabawy – elastycznie od 1-2 minut nawet do 10-12 minut. Najważniejsze dobra zabawa i koncentracja na zadaniu i efekt końcowy.
- Wersja drużynowej współpracy (ewentualnie z rywalizacją) musi być dobrze przemyślana. Powinniśmy dysponować dużą liczbą piłek oraz ustalić sposób zbierania i gromadzenia „cegielek” do budowy niekoniecznie piramidy. Zawsze można wymyśleć coś innego, nowego, współczesnego, co dzieci aktualnie interesuje.
- Indywidualne tworzenie własnych konstrukcji wymaga znacznej liczby piłek. Ułożenie piramidy o podstawie 5x5 wymaga dokładności i precyzji (55 piłek). Aby dzieci mogły się skupić na wykonaniu zadania, nie mogą walczyć ze sobą o piłki.

„SAPER”

Przybory i przyrządy: znaczniki w czterech kolorach, dwie obręcze hula-hoop oraz piłki tenisowe

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji i skupienia uwagi na zadaniu, współpraca w grupie, ćwiczenie pamięci

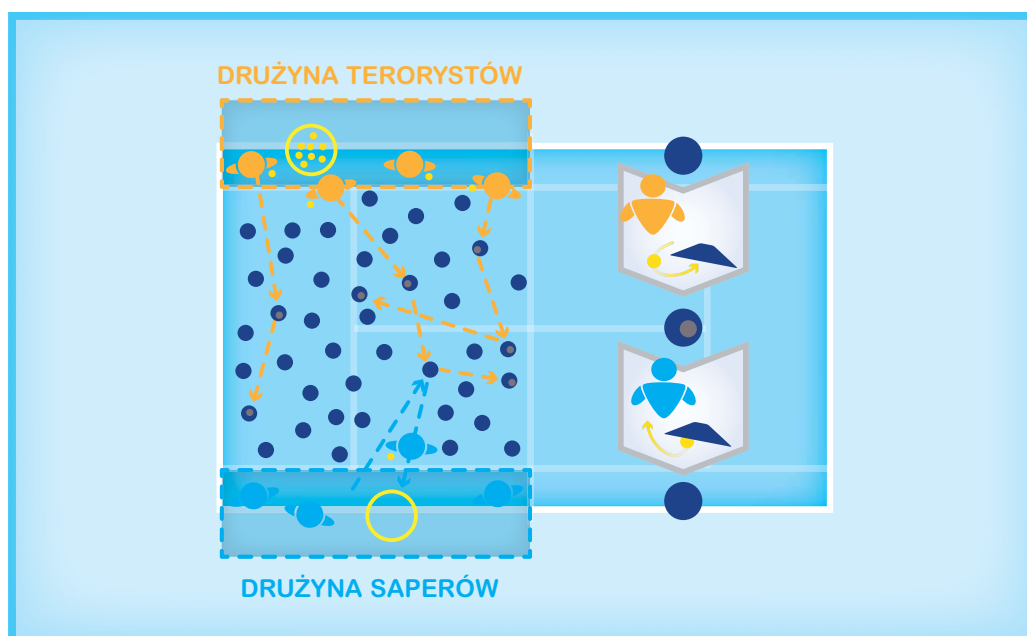
Organizacja i przebieg zabawy: Uczestnicy podzieleni są na dwa zespoły. Ustawienie grupy i przyborów metodycznych na korcie jak na schemacie. Drogą losowania wybieramy drużynę, która jako pierwsza będzie podkładała ładunki wybuchowe (chowała piłki pod znaczniki) oraz drużynę, która będzie starała się odnaleźć wszystkie bomby.

Drużyna „terrorystów” – każde dziecko z drużyny pojedynczo wbiega na pole zabawy i rozkłada piłki pod znacznikami. Gdy wykona zadanie szybko wraca do drużyny, aby kolejny zawodnik mógł wbiec na pole i podłożyć „ładunki wybuchowe”. Czas dla drużyny terrorystów ok. 1 min.

Drużyna „saperów” – obserwuje drużynę terrorystów i stara się zapamiętać gdzie są podłożone bomby. Gdy upłynie czas 1 minuty (czas chowania piłek), drużyna saperów rozpoczyna akcję rozminowania pola zabawy. Pojedynczo wbiegają na kort i odkrywają znaczniki, pod którymi wydaje im się, że są schowane piłki. Jeżeli zawodnikowi uda się odsłonić znacznik, pod którym ukryta jest bomba, wraca jak najszybciej do drużyny. Startuje kolejny saper. Jeżeli zostanie odkryty znacznik, pod którym nie ma piłki, zawodnik musi odłożyć „czapeczkę”

NOTATKI

i wrócić do strefy swojej drużyny. Zadaniem saperów jest odnalezienie jak największej liczby ładunków wybuchowych w jak najkrótszym czasie. Czas dla drużyny od 1,5 do 2 minut.



Uwagi metodyczne:

- W zależności od liczebności zespołów odpowiedni dobór liczby znaczników na korcie i liczby piłek dla drużyny terrorystów. Dla grupy 6 osobowej: 40 znaczników / 12 piłek.
- Zabawa przeprowadzona powinna być dwukrotnie: zmiana ról dla poszczególnych drużyn.
- Można wprowadzić zasadę, że trzykrotna pomyłka drużyny saperów, kończy możliwość odnajdywania ładunków. Wtedy drużyna terrorystów wskazuje znaczniki pod którymi są schowane piłki, zdobywając dodatkowe punkty. Brak możliwości popełnienia błędu.
- Chowanie piłek pod znaczniki przez drużynę terrorystów : a) pojedynczo, b) wszyscy zawodnicy jednocześnie. W wersji pierwszej, jeżeli zawodnik chowając piłki podniesie znacznik pod którym jest już ukryta bomba – musi ją tam odłożyć, ułatwiając tym samym zadanie drużynie przeciwnej.

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

„ZAMROŻONY TENIS”

Przybory i przyrządy: rakietka dla każdego dziecka oraz piłka na parę

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: parzysta liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności gry kątowej, oraz umiejętności powrotu do odpowiedniego miejsca na korcie (krycie kortu), myślenia taktycznego i szybkości podejmowania decyzji, kształtowanie równowagi i szybkości reakcji.

NOTATKI

Organizacja i przebieg zabawy: Dzieci rozgrywają mecz na całym korcie „czerwonym”. Serwis sposobem dolnym po koźle, w karo serwisowe po krosie. Najważniejsza zasada – w miejscu odbicia piłki należy się jak najszybciej zatrzymać i przyjąć nieruchomą pozycję. Pozycja ta powinna odwzorowywać ostatnie ustawienie w momencie uderzenia. Po zatrzymaniu, zawodnik oczekuje na moment, gdy przeciwnik wykona swoje uderzenie i dopiero wtedy, może przemieszczać się i wrócić do odpowiedniego miejsca na korcie. Gra toczy się do określonej liczby punktów / na czas.

Uwagi metodyczne:

- Wprowadzając grę na zajęciach, należy na początku przeprowadzić formę zadania zamkniętego / półotwartego, gdzie dzieci będą miały możliwość przećwiczyć umiejętność zatrzymania się w nietypowych pozycjach (pozycja nieruchoma), szybkiej reakcji i odzyskania pozycji na korcie, po uderzeniu piłki przez trenera.
- Z pozycji nieruchomych należy płynnie przejść do pozycji dynamicznych („tańca tenisowego” / pozycji wyjściowej / gotowości) oraz wykonania naskoku tuż przed odbiciem partnera / przeciwnika.
- Dla ułatwienia określenia momentu odbicia piłki przez partnera – można wprowadzić regułę mówienia „hop” / „już” / „teraz” zawodnikowi oczekującemu w pozycji gotowości.
- Dla dzieci mniej zaawansowanych możliwość wprowadzenia ułatwień: a) gra z przyjęciem kontrolnym, b) możliwość dwóch koźłów.
- Doskonalenie gry kątowej – wprowadzenie zasady dodatkowych punktów za uderzenie kończące / winner.

„PSUJA”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz piłka na parę

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: pięciu zawodników

Cel: kształtowanie regularności uderzeń, czucia oraz umiejętności sędziowania

Organizacja i przebieg zabawy: Dobieramy dzieci w dwójki. Zadaniem zawodników jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany. Gra odbywa się na karo serwisowe z korytarzem deblowym. Serwis wprowadzamy rakietą sposobem dolnym – Fh lub rzutem sposobem górnym. Piąta osoba stoi z boku kortu (przy słupku od siatki) i jest sędzią. Sędzia ma za zadanie liczyć każdemu zawodnikowi popełniane błędy. Kto pierwszy wykona trzy nieudane uderzenia, otrzymuje tytuł „Psuja” i zmienia się z sędzią. Przy zmianie graczy liczba błędów pozostałych uczniów się zeruje i gra rozpoczyna się od nowa. Wygrywa osoba, która najmniej razy będzie „Psują”. Czas gry ok. 5-7 minut.

Uwagi metodyczne:

- Grę wprowadzamy na początku rozgrzewki tenisowej.
- Wielkość pól gry może być zmienna: karo serwisowe, 3/4 kortu, połowa kortu deblowego.
- Można wprowadzić zadanie dodatkowe np. gra z uderzeniem kontrolnym, obiegnięcie znacznika, inne.
- Sędzia musi obserwować wszystkich zawodników – zauważyć i liczyć błędy każdego dziecka.
- Jeżeli sędzia nie zauważy czyjegoś błędu, to nieudane zagranie nie jest liczone.
- Można wykorzystać piłki o różnej kompresji.

NOTATKI

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

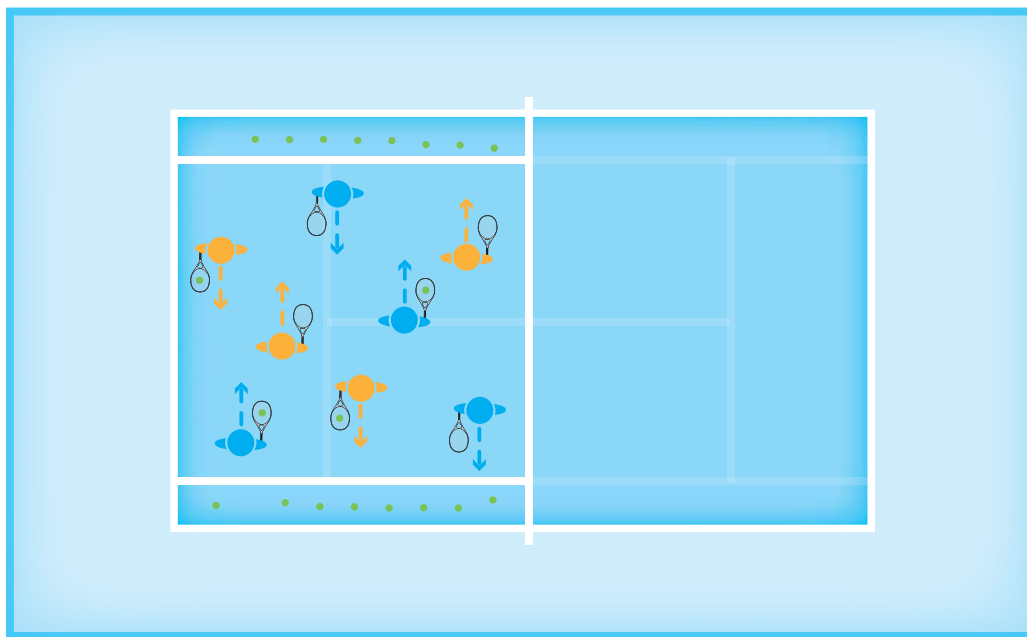
„KORYTARZE”

Przybory i przyrządy: piłki do tenisa, rakietki dla każdego dziecka

Miejsce: kort do tenisa, boisko z wyznaczonymi korytarzami

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie nawyku prawidłowego trzymania rakietki, doskonalenie operowania rakietką i piłką



Organizacja i przebieg zabawy: Wyznaczamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników. Rozkładamy po 10 piłek tenisowych w obu korytarzach deblowych i ustawiamy zespoły naprzeciwko siebie za liniami bocznymi kortu. Na sygnał prowadzącego dzieci rozpoczynają bieg do korytarza drużyny przeciwnej i przy użyciu rakietki zabierają po jednej piłce, zanosząc ją do swojej strefy (korytarz deblowy). Zabawa trwa ok. 1 min. Wygrywa zespół, który po upływie czasu będzie miał więcej piłek w swoim korytarzu. Określamy różny sposób przenoszenia piłek:

- najprostszy dla najmłodszych – toczenie piłki po korcie,
- noszenie piłki na rakiecie,
- podbijanie piłki rakietką z powietrza / po koźle,
- kożłowanie piłki.

Uwagi metodyczne:

- Wszystkie czynności wykonujemy rakietkami. Dlatego umiejętność podnoszenia piłki z kortu jest warunkiem koniecznym do przeprowadzenia tej zabawy / gry. Także odłożenie i „zgaszenie” piłki na ziemi jest umiejętnością, którą dzieci muszą najpierw opanować.

NOTATKI

- Należy zwrócić uwagę na kwestię bezpieczeństwa – dzieci powinny poruszać się po korcie tak, aby nie wpaść na siebie w trakcie przebiegania z jednej strony kortu na drugi.
- Po sygnale zakończenia wyścigu wszyscy zawodnicy muszą jak najszybciej zatrzymać się. Ci, którzy znajdują się pośrodku kortu, muszą odłożyć piłki w miejscu, gdzie się zatrzymali. Te piłki nie są liczone do ogólnej punktacji.
- Należy zwrócić uwagę na sytuację, kiedy zawodnik jednej drużyny niechcący / specjalnie wybije piłkę z kortu drużyny przeciwnej. Powinniśmy odłożyć taką piłkę na miejsce.
- Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

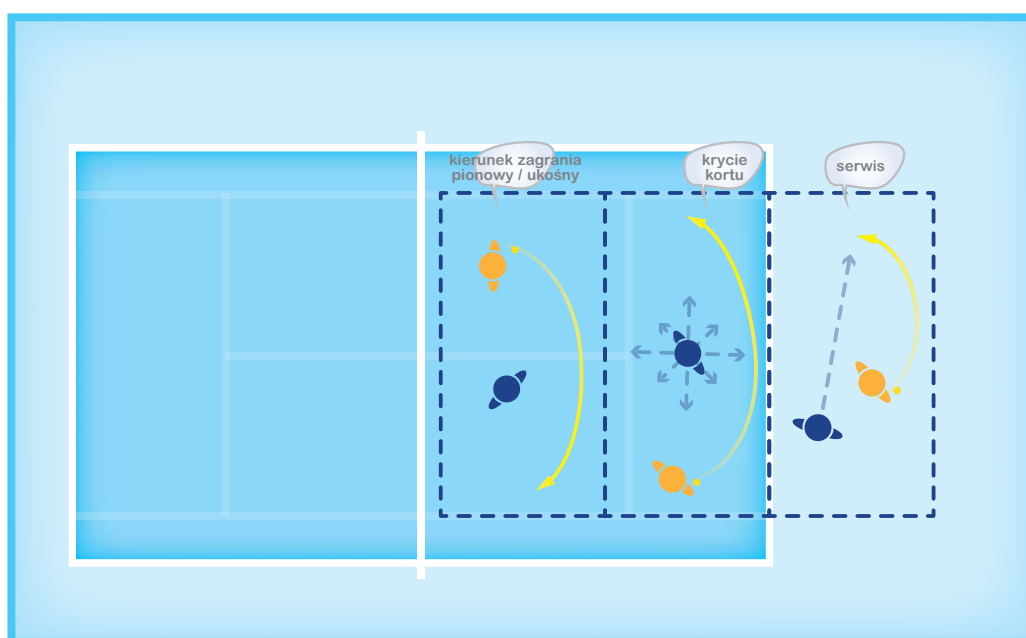
„STRAŻNIK TEKSASU”

Przybory i przyrządy: piłki do tenisa, rakieta dla każdego dziecka

Miejsce: kort do tenisa, pole wyznaczone liniami ok. 8 / 6 metra

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności krycia kortu, prawidłowego trzymania rakiety, doskonalenie czucia piłki i podbijania obiema stronami rakiety



Organizacja i przebieg gry: Dzieci ustawione dwójkami na wyznaczonych kortach (patrz schemat). Trener prezentuje zasady gry z jednym z zawodników i jednocześnie objaśnia najważniejsze reguły.

- Serwis wprowadzamy ze środka pola, rakieta po koźle w dowolnym kierunku.
- Piłka zagrana przez zawodnika musi mieć kierunek pionowy / lekko ukośny i jednocześnie powyżej wysokości głowy osoby zagrywającej. Jeżeli piłka odbije się poza polem lub jest zagrana za nisko / za płasko – punkt dla przeciwnika.
- Po uderzeniu piłki dziecko ma obowiązek umożliwić partnerowi wykonanie uderzenia, to znaczy „odsunąć się” i dać miejsce na zagranie.

NOTATKI

- Gra toczy się do określonej liczby punktów / na czas.
- W początkowej fazie nauczania gry nie wprowadzamy możliwości uderzenia piłki z woleja – gra tylko po koźle.

Uwagi metodyczne:

- Należy wytłumaczyć dzieciom co oznacza „krycie kortu” i powrót do optymalnej pozycji wyjściowej – „nie zawsze na środku”.
- Trener musi zwrócić szczególną uwagę na kwestie bezpieczeństwa – umiejętność „schodzenia z linii uderzenia”.
- Można wykorzystać różne rodzaje piłek, nie tylko czerwone.
- Wprowadzenie formuły turnieju, grywalizacji znacznie uatrakcyjni grę.

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

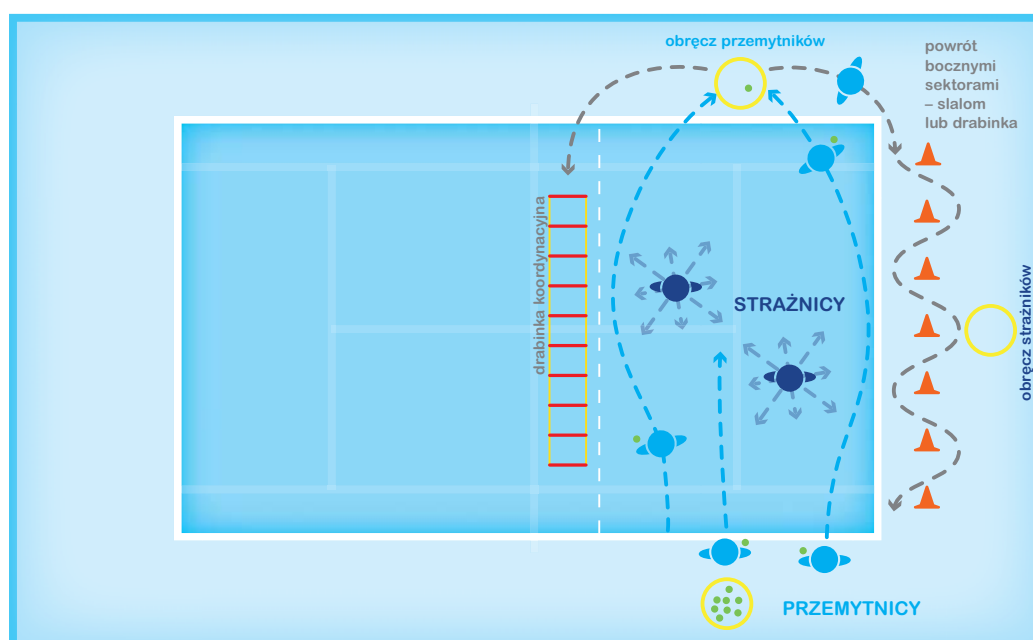
„PRZEMYTNICY”

Przybory i przyrządy: piłki tenisowe, trzy obręcze hula – hoop, drabinka koordynacyjna, znaczniki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności poruszania się po korcie, zwinności, szybkości lokomocyjnej, współpracy zespołowej



Organizacja i przebieg zabawy: Wyznaczenie pola, rozłożenie przyborów i ustawienie dzieci jak na schemacie. Na sygnał prowadzącego zadaniem dzieci – „przemytników” jest przeniesienie po jednej piłce z jednej strony kortu / korytarza, na drugą stronę pola tak, aby nie zostać dotkniętym przez „strażników”. Osoba dotknięta w trak-

NOTATKI

cie przebiegania na drugą stronę kortu, musi podnieść jedną rękę do góry (informacja dla wszystkich „jestem złapany”) i odnieść piłkę do strefy strażników. Jeżeli uda się pokonać drogę bez złapania / dotknięcia – zawodnik odkłada piłkę do swojej strefy punktowej. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej piłek po zakończeniu gry.

Uwagi metodyczne:

- Odpowiednia proporcja pomiędzy „strażnikami” a „przemytnikami”. W grupie 6 osobowej najlepiej sprawdza się podział : 2 – strażników i 4 – przemytników. Wśród dzieci młodszych możliwy podział pół na pół.
- Wyznaczenie stref powrotu na drugą stronę kortu. Rozłożenie drabinki , znaczników umożliwiające wykonywanie zadań koordynacyjnych.
- W zależności od położenia kortu i wybiegów bocznych, należy mądrze wyznaczyć strefy bezpieczeństwa. W sytuacji gdzie jest mało miejsca – korytarz deblowy staje się strefą bezpieczną / neutralną, gdzie nie można już łapać przemytników. W sytuacji, gdy za linią boczną deblową jest wystarczająco dużo miejsca, strefa neutralna znajduje się za liniami kortu.
- Zawodnik może przenieść tylko jedną piłkę za jednym razem.
- Uczeń, który wybiegnie za linię deblową z piłką na pole gry, nie może już wrócić do swojej strefy.
- Gra kończy się : a) gdy wszystkie piłki zostaną wykorzystane przez przemytników, b) gdy minie określony czas np. 2-3 minuty.

„BEREK DOKOŁA”

Przybory i przyrządy: drabinka koordynacyjna

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, zwinności, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

Organizacja i przebieg zabawy: Rozstawiamy na środku kortu drabinkę koordynacyjną oraz wyznaczamy jednego berka – na początku zabawy najlepiej jak będzie to trener. Dzieci uciekają przed prowadzącym, poruszając się dookoła drabinki na korcie singlowym / deblowym. Można, a nawet trzeba zmieniać kierunek biegu, co sprawia najwięcej radości podczas zabawy. W pierwszej odsłonie zabawy nikt nie może przeskoczyć nad przeszkodą. W drugiej wersji tylko berek, po wykonaniu prostego ćwiczenia koordynacyjnego, może przejść / przeskoczyć nad drabinką i kontynuować łapanie. Osoba złapana staje się berkiem. Zabawa trwa ok. 2 minut.

Uwagi metodyczne:

- Długość drabinki dopasowana do wieku ćwiczących. Im starsze dzieci, tym dłuższa drabinka.
- Można wprowadzić określony sposób poruszania się w zabawie np. krok odstawno-dostawny.
- Jeżeli nie dysponujemy drabinką, możemy wykorzystać do stworzenia przeszkody np. pacholki czy niskie znaczniki.
- Koniecznie należy wyznaczyć berka np. szarfą lub innym przyborem metodycznym.
- Dla dzieci starszych można tę zabawę przeprowadzić także dookoła siatki tenisowej. Wyznaczony berek dysponuje dwiema piłkami z gąbki. Goni pozostałych uczestników i może wykonać w dowolnym momencie rzut piłką w uciekające dzieci. Osoba zbita zostaje berkiem. Należy koniecznie zwrócić uwagę na kwestię bezpieczeństwa, miejsca w okolicach słupków siatki muszą być odpowiednio szerokie i uporządkowane.

NOTATKI

„START – STOP”

Przybory i przyrzędy: zbędne, ewentualnie rakiety dla każdego dziecka

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie szybkości reakcji, równowagi i umiejętności szybkiego zatrzymania się

Organizacja i przebieg zabawy: Zabawa swoimi zasadami jest bardzo podobna do zabawy o nazwie „Raz dwa trzy Babajaga patrzy”. Trener stoi przed grupą ustawioną w szeregu. Kiedy prowadzący mówi „start” – zawodnicy jak najszybciej biegną w kierunku trenera, który w tym momencie odwraca się plecami. Kiedy trener krzyczy „stop” – odwraca się i dzieci mają za zadanie natychmiast zatrzymać się i przyjąć nieruchomą / określoną pozycję. Wygrywa uczeń, który jako pierwszy dotknie prowadzącego. Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

Uwagi metodyczne:

- Rozpoczęcie zabawy – trener stoi bardzo blisko grupy i tłumaczy zasady zabawy. W nieokreślonym momencie (element zaskoczenia) podaje pierwszą komendę – „start” i zaczyna się wyścig w kierunku trenera.
- Prowadzący podaje komendy „start – stop” w miarę szybko. Faza zatrzymania powinna być dłuższa niż sprintu. Należy zmieniać długość trwania odpowiednich faz (biegu – równoważnej pozycji).
- Dla starszych i zaawansowanych grup – trzymanie rakiety podczas zabawy.
- Osoba, która po komendzie „stop” porusza się jeszcze do przodu, musi wykonać trzy kroki do tyłu.
- Trener podczas zabawy stara się być jak najbliżej całej grupy. Przemieszcza się nie tylko do tyłu, ale także próbuje zachować równy dystans w stosunku do wszystkich uczestników, tak aby nie tylko najszybsze / najsprawniejsze osoby miały możliwość zwyciężyć.

POZIOM POMARAŃCZOWY

----- OBSZAR MENTALNY -----

„TANIEC WYGIBANIEC”

Przybory i przyrzędy: rakietą dla każdego zawodnika i piłki do gry

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności kontroli emocji, pozytywnego myślenia i rozładowania negatywnych napięć

Organizacja i przebieg gry: Zawodnicy grają na punkty w części głównej treningu – zadania otwartego. Jeżeli zawodnik, który przegrał wymianę, gema, mecz odczuwa „złą emocję”, ma za zadanie wykonać szybki „TANIEC WYGIBANIEC” na korcie i wrócić do gry. Taniec ma za zadanie eliminowanie / odsunięcie / zwalczanie negatywnych odczuć po przegranej piłce, rozluźnienie mięśniowe, a także stworzenie radosnej atmosfery podczas meczu. Kiedy zawodnik ma zatańczyć? W momencie gdy: odczuwa złość, jest zdenerwowany, czuje się niepewnie, jest smutny, jest mu przykro, jego „mowa ciała” wskazuje na niezadowolenie z siebie, chciałby uderzyć / rzucić rakietą o ziemię, chciałby przekląć, itd.

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Na początku treningu powinniśmy porozmawiać z dziećmi na temat: „co to jest emocja”, „jakie są podstawowe rodzaje emocji”, „jak kontrolować emocje na korcie”, „pozytywne myślenie i motywowanie się podczas gry”, „co to jest mowa ciała”.
- Na koniec treningu należy podsumować zagadnienie „kontrola emocji i pozytywne myślenie”. Zapytajmy uczniów czy taniec pomagał im odzyskać równowagę emocjonalną oraz jakie inne techniki / metody można by wykorzystać w trakcie prowadzenia meczu.
- „Taniec wygibaniec” może przybierać różne formy. Każdy zawodnik wymyśla swój układ, który powinien być krótki i ekspresyjny.
- Powrót do „równowagi Mocy”, nie musi odbywać się za pomocą tańca. Możliwe jest wymyślenie dowolnego zadania ruchowego, które pomoże uczniom zwalczyć złą emocję np.: wesoty pajacyk, wyskok do góry z ewentualnym okrzykiem, kółko dookoła kortu, inne.
- Czasami trener widzi więcej niż dzieci, dlatego gdy zauważy u któregoś zawodnika złą energię, może podejść do niego i poprosić go (dyskretnie, delikatnie) o powrót do „równowagi Mocy” i wykonanie ustalonego zadania (niekoniecznie ruchowego).
- Należy zwrócić uwagę uczniom, aby nie wstydzili się „rozładowywać” negatywnych odczuć, ponieważ dobra identyfikacja emocji oraz świadomość tego co się dzieje w środku zawodnika, daje mu szansę na szybszy powrót do równowagi. „Niech Moc będzie z nami..”

„SZANSA”

Przybory i przyrządy: rakietka dla każdego zawodnika, piłki oraz przygotowane karty „szansa”

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności kontroli emocji, pozytywnego motywowania się, radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz z presją wyniku

Organizacja i przebieg gry: Zawodnicy podobnie jak w poprzedniej grze, rozgrywają mecze na punkty w części głównej treningu – zadania otwartego. Po rozegranym punkcie uczeń, który przegrał wymianę, może (ale nie musi) wylosować jedną z kart „szansa”, na których znajdują się ułatwienia / utrudnienia w rozegraniu kolejnego punktu. Wygrywa zawodnik, który jako pierwszy uzyska określoną liczbę punktów / gemów lub zdobędzie więcej punktów w określonym czasie gry.

Uwagi metodyczne:

- Trener przygotowuje karty „szansy” przed zajęciami. Najlepiej, jakby karty były wypisane na sztywnym papierze.
- Karty do losowania znajdują się u trenera / sędziego, który po każdym losowaniu tasuje / miesza je i ponownie rozkłada w wyznaczonym miejscu (na ławce, stoliku lub są trzymane w dłoniach).
- Po wylosowaniu jednej z kart, zawodnik czyta na głos to, co jest wypisane na karcie „szansa”.
- Dla zwiększenia emocji podczas podejmowania decyzji – „losować czy nie losować” kartę, wśród „szans” powinno znaleźć się kilka neutralnych oraz utrudniających zadań w rozegraniu kolejnego punktu.
- Karty „szansy” można także stworzyć wraz z zawodnikami, wykorzystując ich pomysły na ułatwienie / utrudnienie rozstrzygnięcia wymiany.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- Decyzję o ewentualnym losowaniu karty, uczeń musi podjąć natychmiast po zakończeniu wymiany (szybkość podejmowania decyzji).
- Proporcje pomiędzy kartami „szansa” – najwięcej kart ułatwiających wygranę następnego punktu lub zdobycie punktów dodatkowych (ok. 10-12), karty neutralne (ok. 4-5), karty „utrudniające” (ok. 2-3).
- Propozycje kart „szansa”:

1. „Karta Pomocnik”

- a) „Jeden dodatkowy serwis w punkcie”
- b) „Dodatkowy punkt za zagranie piłki wygrywającej wolejem / smeczem”
- c) „Dwa dodatkowe punkty za zagranie piłki kończącej – Winner”
- d) „Zagranie skutecznego skrótka – wygrywasz automatycznie gema”
- e) „Przeciwnik może grać tylko Fh”
- f) „Przeciwnik może grać tylko Bh”
- g) „Przeciwnik ma tylko jeden serwis”
- h) „Przeciwnik po wykonaniu pierwszego uderzenia MUSI biec do siatki”
- i) „Wybierz przeciwnikowi połowę kortu, w którą MUSI zagrywać wszystkie piłki podczas wymiany” – należy wyznaczyć linię środkową kortu.
- j) „Możesz wykonać podczas wymiany jedno uderzenie kontrolne”
- k) „Dodatkowa piłka w kieszeni” – jeżeli w trakcie wymiany popełnisz błąd, to z miejsca w którym wykonywałeś ostatnie uderzenie, wprowadzasz „dodatkową piłkę” zagranie po koźle w cały kort przeciwnika.
- l) „Wykonujesz serwis z linii serwisowej”
- m) „Powtarzamy punkt”
- n) „Następny gem rozpoczynasz od wyniku 15/0, 30/0, 40/0”

2. „Karta Neutralna”

- a) „Przegrasz wymianę – WALCZ dalej”
- b) „Popsuteś piłkę – Nic się nie stało”
- c) „Koncentracja i Jedziemy”
- d) „Aut / Siatka – następnym razem będzie lepiej / uda Ci się”
- e) „Pokaż serce do walki”
- f) „Graj odważnie, bądź pewny siebie, walcz do końca”

3. „Karta Psikus”

- a) „Po pierwszym uderzeniu MUSISZ biec do siatki”
- b) „Masz tylko jeden serwis”
- c) „Możesz wykonywać uderzenia tylko Fh / Bh”
- d) „Przeciwnik ma dodatkową piłkę w kieszeni”
- e) „Przegrasz następny punkt – przegrywasz gema”

Oczywiście karty „szansa” z wypisanymi udogodnieniami / utrudnieniami, tworzy trener na potrzeby danej grupy i dostosowując je do poziomu zaawansowania zawodników.

NOTATKI

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

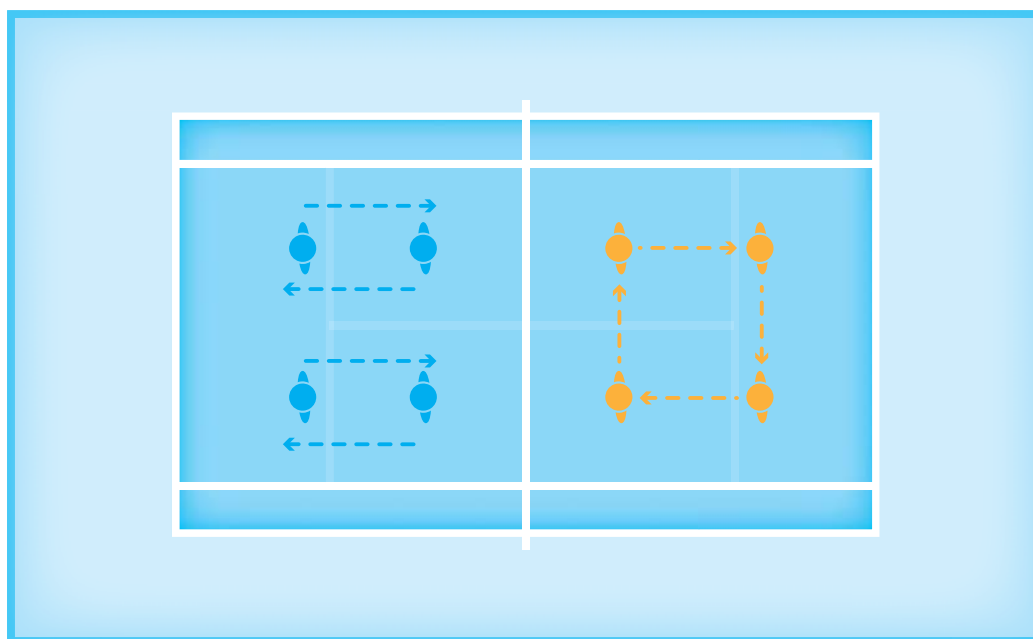
„ROTACYJNY TENIS”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz piłki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: parzysta liczba zawodników: 4/6/8 osób

Cel: doskonalenie poruszania się po korcie, komunikacji między zawodnikami oraz gra we wszystkich strefach kortu



Organizacja i przebieg gry: Wyznaczamy pozycje dla każdego zawodnika. Na rysunku przedstawiono schemat dla czterech graczy. Piłkę wprowadzamy serwisem sposobem dolnym po koźle / z powietrza i rozgrywamy wymianę. Zasada najważniejsza: po każdym uderzeniu piłki wszyscy zawodnicy drużyny muszą wykonać przejście o jedną pozycję / rotacja ustawienia graczy. Jeżeli nie nastąpi zmiana miejsc, drużyna traci punkt. Gra toczy się do ustalonej liczby punktów lub na czas. Dodatkowe zasady:

- serwis można wykonać w cały kort singlowy, a wymiana piłki odbywa się na korcie deblowym,
- nie można odbić piłki zagranej z serwisu, z powietrza (wolejem),
- jest możliwość wprowadzenia zasad:
 - a) dwóch koźlów na jednej połowie kortu,
 - b) gra z przyjęciem kontrolnym,
 - c) trzech kontaktów jak w siatkówce i przebiecie wolejem,
 - d) każdy zawodnik musi raz podbić piłkę rakieta.

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Kwestia bezpieczeństwa – należy zwrócić szczególną uwagę dzieciom, aby osoby uderzające piłkę z głębi kortu nie trafiły swojego partnera stojącego przy siatce!
- Rotacja pozycji może odbywać się w prawą lub lewą stronę. Ewentualnie przy czterech zawodnikach w drużynie można zmieniać się miejscami z tyłu kortu do przodu (pod siatkę) i odwrotnie z przodu do tyłu.
- W zależności od stopnia zaawansowania uczniów wykorzystanie różnych piłek niskokompresyjnych.
- Zmienność zasad ilości kosztów na korcie oraz liczby podbić / kontaktów z piłką umożliwia dopasowanie gry do umiejętności zawodników.
- Przy dwóch uczniach w zespole zamiana pozycji następuje z lewej strony kortu na prawą i odwrotnie. Przy trzech graczach – rotacja po trójkącie (dwa ustawienia: a) dwóch zawodników z tyłu, jeden z przodu, b) dwóch z przodu, jeden z tyłu kortu).

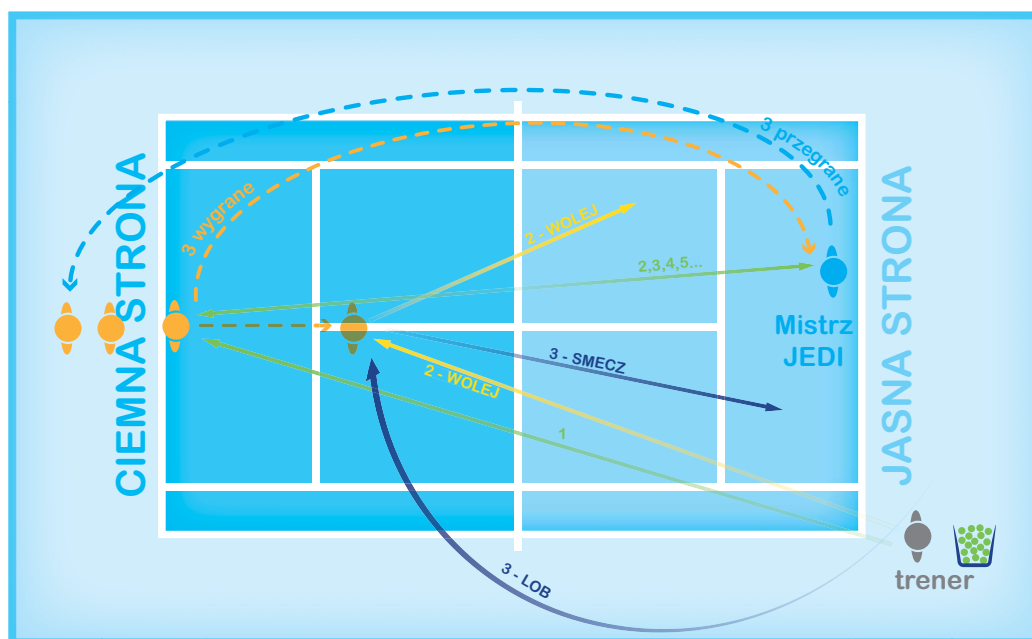
„ MISTRZ JEDI”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz koszyk z piłkami

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: doskonalenie poruszania się po korcie oraz gra we wszystkich strefach kortu, doskonalenie gry przy siatce oraz tworzenie akcji w formacji ataku i obrony



Organizacja i przebieg gry: Wyznaczamy jednego zawodnika „Mistrza Jedi”, który zajmuje pozycję po „Jasnej stronie Mocy / kortu” (strona po której stoi trener z koszem). Pozostali gracze stoją po drugiej stronie – „Ciemnej stronie kortu”. Trener nagrywa z kosza pierwszą piłkę, którą zawodnicy rozgrywają z głębi kortu (singiel na cały kort). Jeżeli uczeń, który gra po ciemnej stronie kortu wygra wymianę, MUSI biec do siatki i drugą piłkę zagrać wolejem. Jak wygra, otrzymuje trzecią piłkę, którą trener zagrywa wysokim lobem i uczeń wykonuje uderzenie

NOTATKI

znad głowy – smecz. Wygranie trzech piłek z rzędu, osoby znajdujące się po „ciemnej stronie kortu” oznacza zmianę ról i pozycji na korcie (przejście na jasną stronę kortu). Przegranie pierwszej / drugiej / trzeciej piłki, oznacza brak możliwości zmiany stron kortu i kolejny zawodnik podejmuje próbę „pokonania Mistrza Jedi”. Wygrywa zawodnik, który najwięcej razy znajdował się po „Jasnej stronie Mocy”.

Uwagi metodyczne:

- Trener nagrywając piłki stoi za kortem: a) z boku kortu w okolicy linii końcowej, b) za linią końcową zmieniając pozycję w zależności od sytuacji na korcie.
- Trener nagrywa piłki bardzo dokładnie, starając się stworzyć dogodną sytuację do ataku / skończenia akcji.
- Gra przeznaczona dla 4 / maksymalnie 5 zawodników. Jeżeli na korcie jest więcej osób, można wyznaczyć dwóch graczy zajmujących pozycję po „jasnej stronie kortu”. „Mistrzowie Jedi” grają na zmianę / po dwie akcje z rzędu.
- Zwrócenie uwagi zawodnikom na szybkie „dojście do siatki”, krycie siatki i wykorzystanie dogodnej sytuacji w wymianie.

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

„WOLEJÓWKA”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz jedna piłka

Miejsce: dowolne

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie czucia i umiejętności wolejowych, uspokojenie organizmu

Organizacja i przebieg zabawy: Ustawiamy dzieci na obwodzie koła, odległość pomiędzy zawodnikami ok. 1 metra. Każdy uczestnik na początku gry otrzymuje trzy / cztery życia. Zadaniem dzieci jest odbijanie piłki z powietrza pomiędzy sobą. Stopniowe przechodzenie na coraz trudniejsze zadania:

1. Trener stoi w środku koła i dorzuca piłkę sposobem dolnym do każdego dziecka, które musi dokładnie odegrać piłkę do prowadzącego. Jeżeli zawodnik nie odegra piłki, traci życie.
2. Jak wyżej, tylko trener dorzuca piłkę, „zmylając” dzieci i wykonując rzuty niespodziewanie o zróżnicowanym stopniu trudności.
3. Jak wyżej, tylko trener dogrywa piłkę rakietą.
4. Trener na obwodzie koła wprowadza piłkę do gry. Zadaniem dzieci jest wykonanie przyjęcia piłki (ilość kontaktów piłki z rakietą nieograniczona) oraz odegranie do dowolnej osoby. Dziecko, które popełni błąd: nie skontroluje piłki, niedokładnie odegra do partnera – traci życie.
5. Jak wyżej, tylko wprowadzamy ograniczenie liczby podbić / uderzeń kontrolnych (cztery / trzy / dwa).
6. Wolejówka na jeden kontakt.

Uwagi metodyczne:

- Uderzenie piłki musi być wykonane do góry, nie wolno zagrać piłki atakującej (z góry do dołu)!
- Osoba, która straci wszystkie życia, opada i wykonuje zadanie dodatkowe. Przy większej liczbie osób, dla tych które odpadły z gry, organizujemy ciekawe, atrakcyjne ćwiczenie wolejowe.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- Trener aktywnie uczestniczy w grze, jednocześnie sędziując. Można wprowadzić jury, w skład którego wchodzi wszyscy zawodnicy i przy kontrowersyjnych sytuacjach wspólnie podejmować decyzje, kto popełnił błąd i traci życie.
- Grę wprowadzamy na końcu treningu jako formę uspokojenia organizmu i wyciszenia dzieci. Wykorzystać możemy piłkę z gąbki.

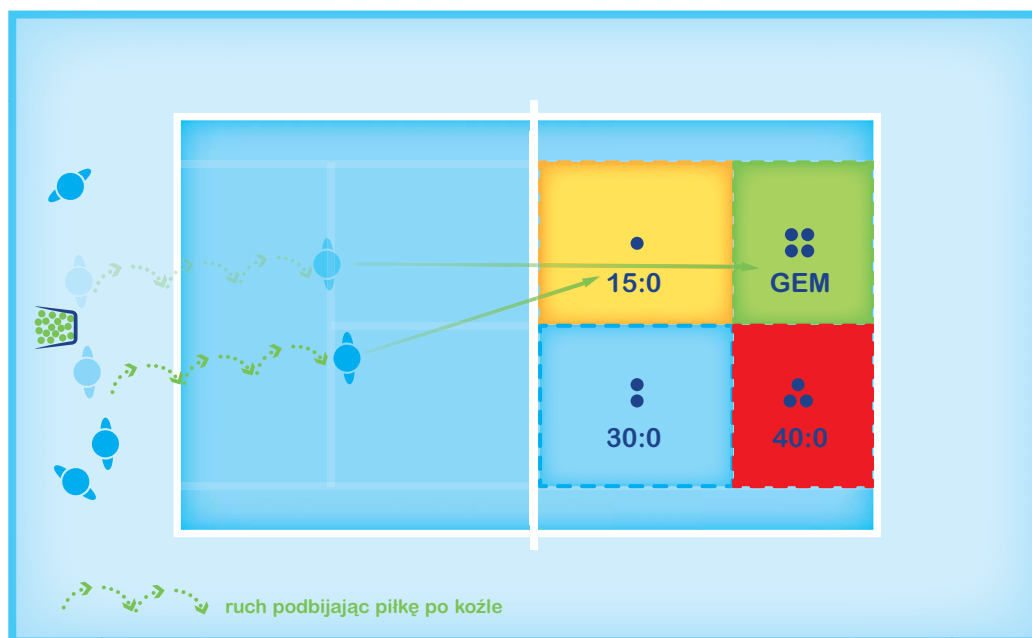
„GEM – SET – MECZ”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz koszyk piłek, znaczniki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie czucia i umiejętności sterowania piłką, nauka liczenia punktów w systemie „gem-set-mecz”



Organizacja i przebieg gry: Wyznaczamy na jednej połowie kortu cztery strefy (dwa kara serwisowe oraz dwie strefy kortu „głębokiego”). W każdym polu rozkładamy znaczniki, które oznaczają kolejność zaliczania stref. Pole z jednym znacznikiem oznacza 15-0. Dwa znaczniki 30-0. Trzy znaczniki 40-0. Cztery – gem. Zadaniem dzieci jest: przejście od koszyka z piłkami, który ustawiony jest poza kortem do linii serwisowej, wykonując zadanie dodatkowe (np. podbijanie, kożłowanie piłki różnymi sposobami o narastającym stopniu trudności) oraz zagranie piłki po koźle z Fh / Bh z linii serwisowej w wyznaczone strefy. Nie można łapać piłki dłońią. Wszystkie czynności wykonujemy tylko rakietą. Jeżeli dziecko trafi we wszystkie cztery strefy po kolei, zdobywa gema. Zadanie trwa ok. 5-7 minut. Należy zmieniać strony uderzenia Fh i Bh.

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Zwracamy uwagę dzieciom, że zadanie dodatkowe oraz powrót do koszyka po kolejne piłki wykonywać należy truchtem – rozgrzewka tenisowa.
- Trener co jakiś czas podaje nowe ćwiczenia koordynacyjne i lekkoatletyczne, które zawodnicy wykonują z piłką i rakieta.
- Tylko jedno dziecko na połowie kortu.
- Zawodnicy liczą punkty na głos. Po każdym celnym trafieniu podają wynik.
- Można wprowadzić element rywalizacji – kto pierwszy uzyska określoną liczbę gemów, wygrywa seta.
- Wykorzystując podział kortu na cztery strefy, można przeprowadzić ćwiczenie techniczne w formie zadania zamkniętego. Trener dorzuca / dogrywa pięć piłek na Fh / Bh, a zadaniem ucznia jest trafienie w każdą strefę po kolei. Jeżeli uda mu się wykonać zadanie, zdobywa gema. Jeżeli zawodnik zaliczy wszystkie strefy w czterech uderzeniach, kolejną piłkę zagrywa mocno, atakując w ostatnią strefę nr IV.
- Dla zawodników bardziej zaawansowanych należy strefy punktowe zmniejszyć, utrudniając zadanie zdobywania punktów.
- Rozwijając grę, można wprowadzić element woleja i serwisu, np.: a) zawodnik wykonuje uderzenie po koźle a następnie biegnie do siatki i wykonuje serię 2 / 3 uderzeń z powietrza, b) zawodnik wykonuje serwis w daną strefę a następnie szybko biegnie do siatki i zagrywa 3 woleje spod siatki. Po każdym celnym uderzeniu dziecko podaje swój wynik w gemie / secie. Rozgrywając akcję serwis – wolej zawodnik może zdobyć jednego gema w jednej skutecznej akcji.

„MISTRZ SERWISU”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka, koszyk piłek, pacholki / znaczniki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: doskonalenie umiejętności serwisowych – sterowanie / kontrola kierunku i siły uderzenia, wywieranie presji na przeciwniku

Organizacja i przebieg gry: Ustawienie pacholków i dzieci jak na schemacie. Dobieramy uczniów w dwójki. Drogą losowania wyznaczamy osobę, która jako pierwsza, będzie wykonywać serwis w wyznaczonym kierunku. Możliwe kierunki zagrania piłki – do środka / na zewnątrz. Jeżeli osoba, która po wyznaczeniu strefy / kierunku uderzenia serwisu, celnie wykona swoje uderzenie (piłka musi odbić się w karo serwisowym), to partner z pary MUSI powtórzyć / wykonać to samo uderzenie. Jeżeli uda mu się zaliczyć wybraną strefę, nikt nie zdobywa punktów i gra toczy się dalej. Jeżeli zawodnik nie trafi w strefę wyznaczoną przez partnera – punkt / pierwszą literkę „M” zdobywa przeciwnik. Gra toczy się do momentu, aż któryś z zawodników uzyska tytuł „MISTRZ”. Jeżeli natomiast zawodnik, który wyznaczał strefę / kierunek serwisu, nie trafi w nią, traci możliwość decydowania o kierunku uderzenia, a prawo wyboru strefy przechodzi na partnera.

Uwagi metodyczne:

- W zależności od zaawansowania uczniów – wyznaczenie dwóch kierunków (na zewnątrz / do środka) lub trzech (na zewnątrz / do środka / na ciało).
- Można wprowadzić określanie siły uderzenia np. lekko do środka, mocno na zewnątrz oraz rotacji np. płaski na ciało / ścięty na zewnątrz itp. (dla zawodników zaawansowanych).

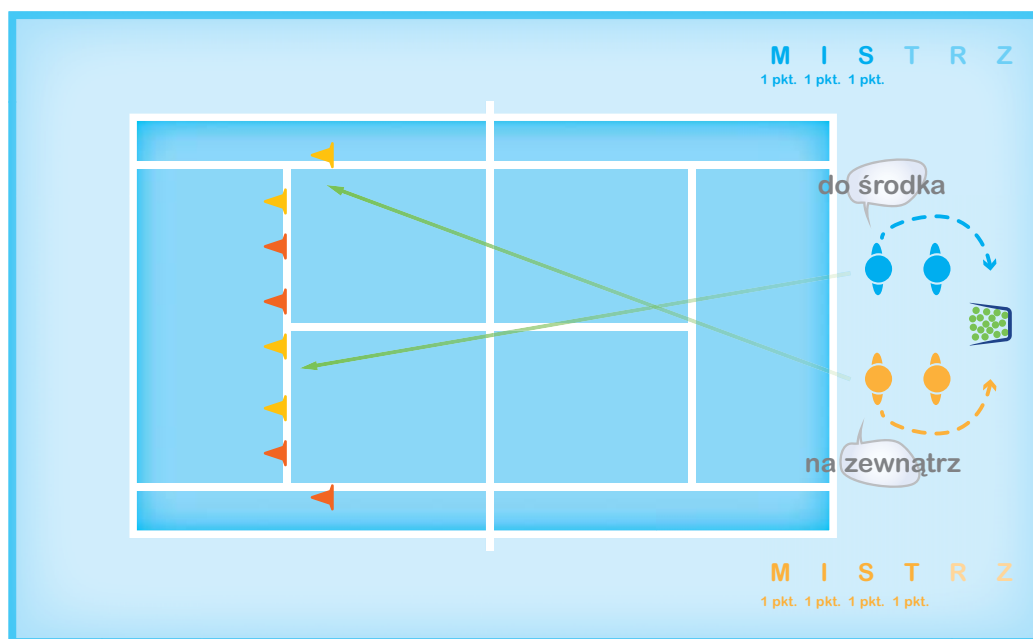
NOTATKI

.....

.....

.....

.....



- Wykonywać uderzenia mogą jednocześnie dwie osoby. Po 2 / 4 turach należy zmienić strony kortu, aby serwować na stronę równowagi i przewagi.
- Zawodnik wykonuje jedną próbę serwisową, ale trener może wprowadzić zasadę „dwóch prób serwisowych”.
- Kwestia bezpieczeństwa i komfortu – zawodnicy, którzy oczekują na swoją kolej, muszą stać w znacznej odległości od osób serwujących, starając się nie przeszkadzać i nie rozmawiać.

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

„BEREK Z RAKIETAMI”

Przybory i przyrządy: rakietą i jedną piłką dla każdego dziecka

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie zwinności, równowagi i czucia

Organizacja i przebieg zabawy: Na wyznaczonym polu (np. połowa kortu deblowego) wyznaczamy jednego berka. Na sygnał prowadzącego wszyscy uczestnicy zabawy, wykonując zadanie z piłką i rakietą, uciekają przed berkiem. Osoba złapana: a) staje się berkiem, b) wykonuje zadanie dodatkowe, c) odpada. Zadania, jakie mają wykonać dzieci z piłką i rakietą, należy wprowadzać stopniowo – od najłatwiejszego do coraz trudniejszego:

- noszenie piłki na rakiecie ręką dominującą,
- noszenie piłki na rakiecie ręką niedominującą,
- podbijanie piłki w powietrzu ręką dominującą,
- podbijanie piłki po koźle obiema rękoma,

NOTATKI

- kozłowanie piłki ręką dominującą.
- Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

Uwagi metodyczne:

- Należy oznaczyć berka szarfą. Liczba osób goniących uzależniona jest od liczby uczestników zabawy.
- Jeżeli dziecko, które ucieka przed berkiem, nie wykona prawidłowo zadania (np. piłka spadnie z rakiety, wyjdzie poza pole zabawy), musi wykonać zadanie dodatkowe.
- Należy przygotować np. drabinkę koordynacyjną lub slalom i poza kortem ułożyć zadanie do wykonania, tak aby dzieci złapane mogły wykonać ćwiczenie, nie przeszkadzając pozostałym uczestnikom zabawy.
- Wprowadzając pomiar czasu i podział na zespoły dwuosobowe, tworzymy szybką i dynamiczną grę, która znakomicie wkomponuje się w rozgrzewkę tenisową także dla starszych dzieci.

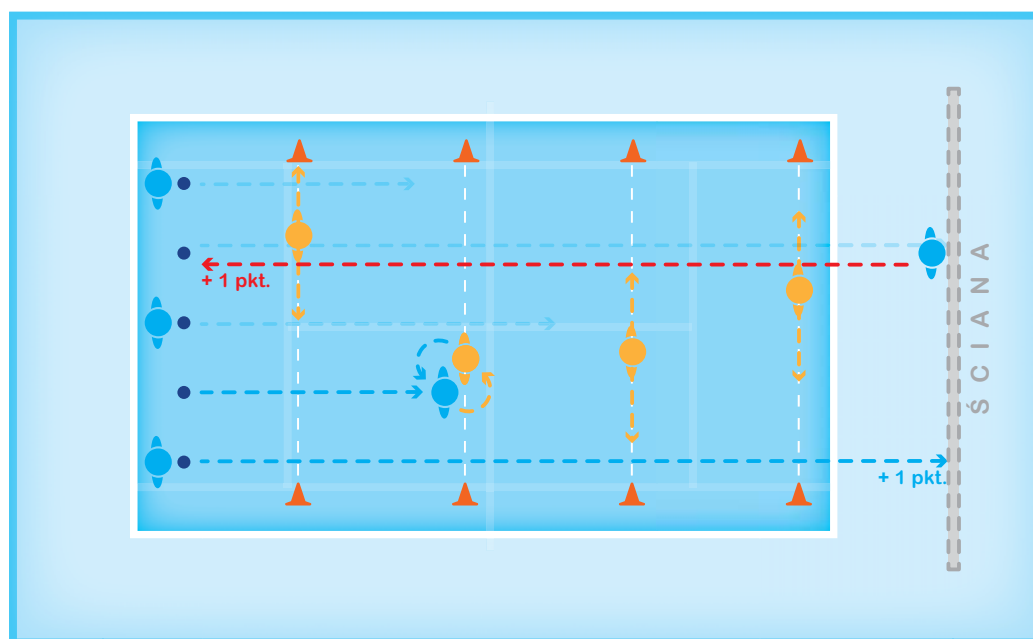
„STRAŻNICY – MURARZ – MISTRZ”

Przybory i przyrządy: znaczniki

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie zwinności, wydolności tlenowej i szybkości podejmowania decyzji



Organizacja i przebieg zabawy: Ustawienie przyborów i uczestników zabawy jak na schemacie. Wyznaczamy 2/3/4 „strażników”. Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci przebiegają na drugą stronę kortu starając się ominąć wszystkich strażników. Jeżeli uda im się pokonać dystans i zaliczyć wyznaczoną linię /strefę / ścianę – zawodnik otrzymuje punkt. Powrót do siatki, nie będąc dotkniętym przez z żadnego ze strażników – kolejny

NOTATKI

punkt. Zadaniem zawodników jest pokonanie 10 odcinków (od siatki do wyznaczonego miejsca). Wygrywa osoba, która jako pierwsza wykona to trudne zadanie.

Uwagi metodyczne:

- Należy zwrócić szczególną uwagę wszystkim uczestnikom zabawy, że poruszamy się w obu kierunkach jednocześnie, dlatego trzeba być bardzo ostrożnym i podejmować odpowiednie decyzje.
- Osoba dotknięta przez „strażnika”, zamienia się z nim miejscami / zadaniem.
- Każde dziecko liczy głośno liczbę swoich pokonanych odcinków biegu.
- Nie kończymy zabawy w momencie, gdy jeden z zawodników uzyska 10 pkt. Pozwólmy innym także wykonać zadanie.
- Można wyznaczyć linie lub strefy, w których poruszają się strażnicy.
- Zabawa bardzo intensywna – należy dostosować liczbę przebiegnięć kortu do wieku i możliwości uczniów.

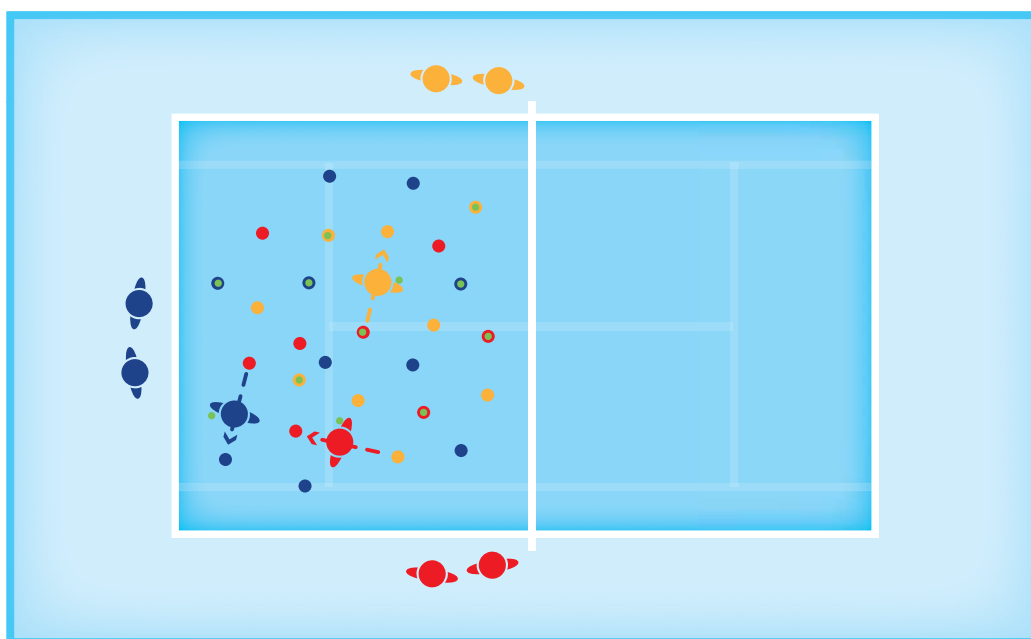
„PRZEKŁADANIE”

Przybory i przyrządy: znaczniki i piłki

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie zwinności, spostrzegawczości, współpracy oraz szybkości podejmowania decyzji



Organizacja i przebieg gry: Na korcie rozkładamy dwa / trzy kolory znaczników, ok. 7-9 sztuk w każdym kolorze. Wybieramy zespoły dwuosobowe i każdej drużynie przydzielamy, lub dzieci wybierają same, jeden kolor. Jeżeli

NOTATKI

mamy nieparzystą liczbę zawodników, jeden zostaje sędzią głównym zabawy. Ustawienie drużyn i liczba piłek na znacznikach, jak na rysunku. Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci starają się przekładać piłki na swój kolor znaczników, zabierając jednocześnie drużynie / drużynom przeciwnym. Można przenosić tylko po jednej piłce. Czas zabawy ok. 30 sek. Wygrywa drużyna, która będzie miała najwięcej piłek na swoim kolorze znaczników.

Uwagi metodyczne:

- Ważne jest rozłożenie znaczników. Ich konfiguracja, rozmieszczenie, odległości muszą być przemyślane i sprawiedliwe.
- Odpowiednia proporcja między liczbą znaczników a piłek. Na 7 znaczników ok. 4-5 piłek.
- W zależności od liczby uczestników wyznaczamy wielkość pola zabawy.
- Można zmieniać: kolor znaczników dla poszczególnych zespołów / dzieci (indywidualnie pracując), dobór w zespołach (każdy z każdym), rozłożenie znaczników.
- Zabawa ta rewelacyjnie pokazuje, które dzieci są nie tylko szybkie, ale i dokładne, spostrzegawcze, myślące.
- Można wprowadzić zasadę dwóch piłek jednocześnie. Jeżeli zawodnik biegnie już z piłką w dłoni i napotka na swojej drodze piłkę leżącą na ziemi (nie na znaczniku!), może ją podnieść i odłożyć dwie piłki na swój kolor znacznika.
- W grupach starszych dzieci można wprowadzić rakiety. Zasady te same, tylko dziecko przekłada i odkłada piłki, wykorzystując rakiety i stopę. Przemieszczanie się pomiędzy znacznikami: a) nosząc piłkę na rakiecie, b) podbijając piłkę w powietrzu / po koźle. Znaczne utrudnienie zabawy.

„PRECYZJA”

Przybory i przyrządy: piłki

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie różnicowania kinestetycznego, współpracy zespołowej oraz taktyczne rozwiązywanie problemów

Organizacja i przebieg gry: Dzielimy dzieci na dwa zespoły. Rozdajemy obu drużynom po ok. 20 piłek, które wkładamy do obręczy znajdującej się poza linią boczną deblową. Na sygnał prowadzącego dzieci zabierają po dwie piłki ze swojego hula – hoop i wykonują rzut dowolnym sposobem, starając się tak wykonać rzut, aby piłka zatrzymała się w korytarzu deblowym drużyny przeciwnej. Każdy precyzyjny rzut oznacza zdobycie 3 pkt. dla zespołu. Czas gry ok. 2 minut. Wygrywa drużyna, która uzyska więcej punktów po upływie czasu gry (ok. 2 min.). Dodatkowe zasady:

- nie wolno wchodzić na kort i przekraczać linii deblowej,
- piłkę, która minie linię deblową, można podnieść z kortu i wykorzystać, wykonując rzut w celu zdobycia kolejnych punktów dla drużyny,
- każda piłka, która nie wpadła w korytarz, a zatrzymała się na połowie drużyny przeciwnej, oznacza zdobycie 1 pkt. dla zespołu. Piłki, które znajdują się po stronie danego zespołu, można wybijać innymi piłkami. Suma punktów za trafienie w korytarze i piłki, które znajdują się na połowie drużyny przeciwnej, decydują o zwycięstwie.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Uwagi metodyczne:

- Należy zapewnić odpowiednią liczbę piłek dla każdej drużyny w zależności od ich liczebności.
- Trener na bieżąco podaje zdobyte punkty za trafienie w korytarz.
- Starając się „wybić” piłkę ze swojej połowy kortu, można wykonywać rzuty sposobem dowolnym (dolnym i górnym). Wykonując rzut sposobem górnym, należy zwrócić uwagę, aby nie trafić innej osoby, znajdującej się po drugiej stronie kortu.
- Przed rozpoczęciem gry, należy porozmawiać z dziećmi na temat taktyki / strategii prowadzenia gry.

POZIOM ZIELONY

----- OBSZAR MENTALNY -----

„ALFABET”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz piłka na parę

Miejsce: kort do tenisa, sala metodyczna

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie koncentracji, motywacji oraz regularności uderzeń

Organizacja i przebieg gry: Zawodnicy odbijają piłkę w dwójkach. Zadaniem uczniów jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany, odbijając piłkę po koźle z Fh i Bh. Przy każdym uderzeniu piłki zawodnik ma podać kolejne litery alfabetu. Przy serwisie (sposobem dolnym / lekko sposobem górnym) uczeń głośno mówi „A”. Partner, przy kolejnym zagranu podaje literę „B” i tak dalej, aż wspólnie dojdą do ostatniej litery alfabetu „Z”. Jeżeli w trakcie wymiany, któryś z zawodników popełni błąd i zepsuje piłkę, należy rozpocząć wymienianie liter alfabetu od początku. W zależności od zaawansowania dzieci, można stosować różne modyfikacje tej gry / zabawy:

Dla mniej zaawansowanych – jeżeli zawodnicy nie utrzymają wymiany i popełnią błąd, kontynuują „odliczanie” alfabetu przy następnej piłce. Wykonując serwis należy podać ostatnią literę na jakiej została zakończona poprzednia wymiana. Wygrywa para, która zakończy wymienianie całego alfabetu z najmniejszą liczbą popełnionych błędów.

Na CZAS – wygrywa dwójka, która wykona zadanie w najkrótszym czasie. Zasady „liczenia” alfabetu jak wyżej. Po zepsutej piłce, należy jak najszybciej wprowadzić kolejny serwis z wyznaczonego miejsca na korcie.

Dla zawodników bardzo zaawansowanych – podawanie pełnych wyrazów zaczynających się na daną literę alfabetu. Gdy drużyna popełni błąd / zepsuje piłkę: a) kontynuujemy alfabet, b) rozpoczynamy od początku. Wygrywa dwójka, która: a) jako pierwsza zakończy alfabet, b) poda słowo zaczynające się na „najdalszą” literę w alfabecie. Zadanie bardzo trudne.

Uwagi metodyczne:

- Zadanie wprowadzamy podczas rozgrzewki specjalistycznej.
- Na początku wykonujemy zadanie z wysokość linii serwisowej, przechodząc na 3/4 kortu, a kończymy utrzymując wymianę z linii końcowej.

NOTATKI

- Jeżeli w momencie uderzenia zawodnik nie poda prawidłowej litery alfabetu, kontynuujemy wymianę, a partner musi podać „zaległą” literę.
- Można wprowadzić możliwość uderzenia piłki z powietrza.
- Nie wymieniamy liter takich jak: A, Ć, E, Ł, Ń, Ś, Ź, Ż.
- W najtrudniejszej wersji – podawanie pełnych słów – można wykorzystać zarówno: rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.
- W grupach młodszych, można przeprowadzić „Tenisowy alfabet” z uderzeniem kontrolnym.

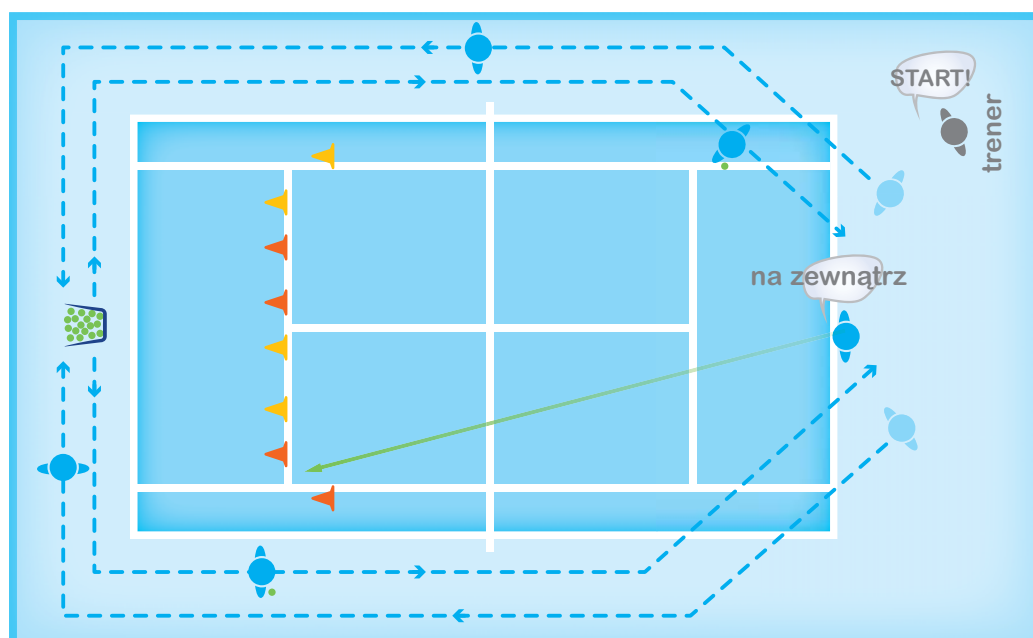
„WYŚCIG SERWISOWY”

Przybory i przyrządy: rakietka dla każdego dziecka, koszyk z piłkami, pacholki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji i podejmowania decyzji na dużym zmęczeniu organizmu



Organizacja i przebieg zabawy: Ustawienie grupy i przyborów jak na schemacie. Na sygnał prowadzącego rozpoczynamy wyścig. Zawodnicy biegną na drugą stronę kortu, zabierają po jednej piłce z koszyka, wracają na linię końcową i mają za zadanie wykonać celny serwis w wyznaczoną przez siebie strefę. Celne uderzenie w karo i odpowiednią strefę, oznacza zdobycie punktu. Po wykonanym serwisie, gracz biegnie po kolejną piłkę do koszyka, kontynuując zdobywanie punktów. Wygrywa osoba, która jako pierwsza uzyska określoną liczbę trafień 5/7/9.

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Wyznaczamy pachołkami, na obu karach serwisowych, dwie strefy trafienia: serwis na zewnątrz / do środka.
 - Serwis jednocześnie mogą wykonywać max. 2 osoby. Uczniowie oczekujący na uderzenie, powinni ustawić się w bezpiecznej odległości, tak by nie przeszkadzać osobom zagrywającym.
 - Należy zwrócić uwagę zawodnikom, że w momencie przebiegania na drugą stronę kortu, powinni cały czas obserwować nadlatujące piłki – kwestia bezpieczeństwa.
 - Uczniowie poruszający się w celu zabrania kolejnej piłki z koszyka, muszą biec poza kortem – kwestia bezpieczeństwa.
 - Nie wolno podnosić piłek z kortu. Wykorzystujemy tylko piłki znajdujące się w koszyku.
 - Każdy zawodnik liczy swoje punkty na głos.
 - Trener przyjmuje pozycję w okolicy środka linii końcowej, po stronie serwisu, aby mógł decydować o celności wykonywanych uderzeń.
 - Jeżeli zawodnikom nie udaje się zaliczyć określonej liczby trafień, można wprowadzić ograniczenie czasu – ok. 5 / 7 minut.
 - Dla zawodników mniej zaawansowanych – strefa trafienia to całe karo serwisowe po krosie.
- (Gra zaczerpnięta z książki „Uwierzyć w wygraną raz jeszcze” – rozdział Rafała Chrzanowskiego)

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

„FAJNA GRA”

Przybory i przyrządy: rakieta dla każdego dziecka, piłki, dwa hula-hoop

Miejsce: kort podzielony na dwie połowy

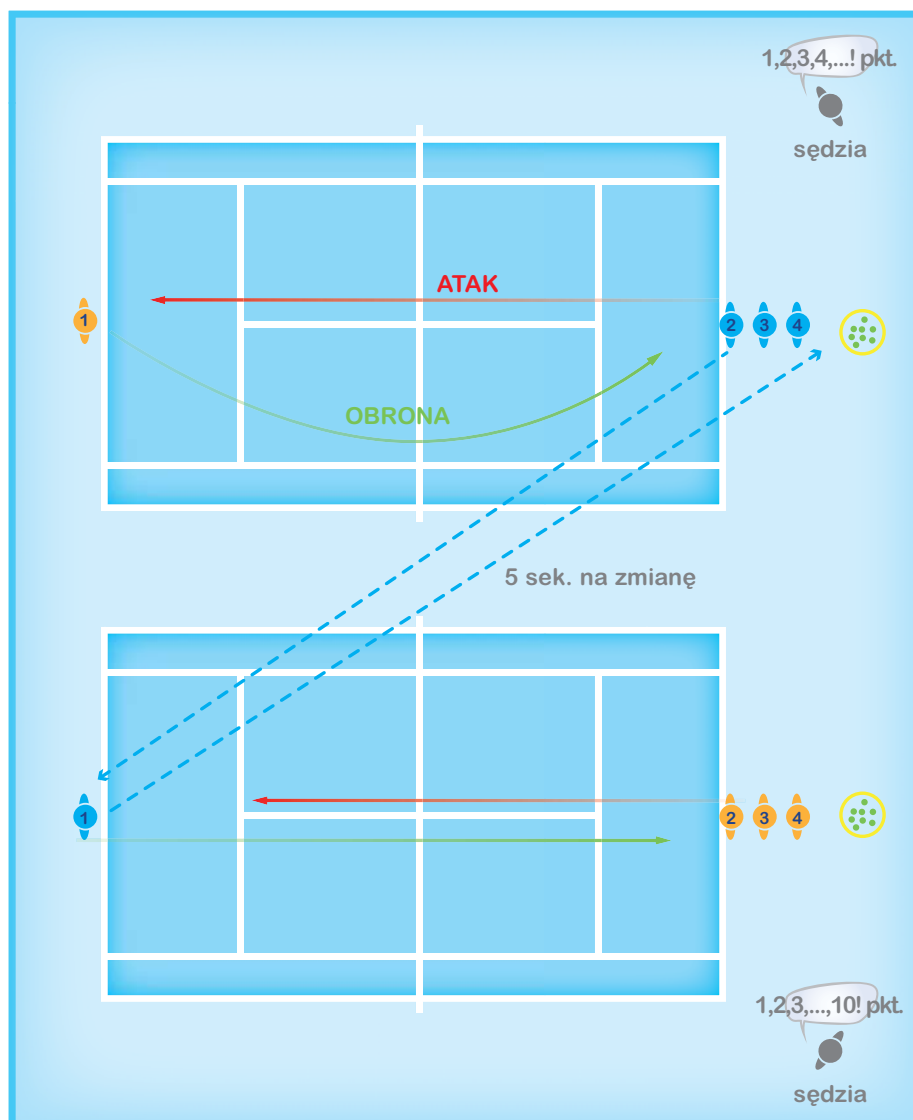
Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności gry w obronie (utrzymanie piłki w wymianie i gra na czas) oraz ataku (dążenie do jak najszybszego zakończenia punktu)

Organizacja i przebieg gry: Dzielimy dzieci na dwa zespoły. Każda drużyna otrzymuje taką samą liczbą piłek, którą wkłada do swojej obręczy znajdującej się za linią końcową. W zespołach ustalamy kolejność w jakiej zawodnicy będą „bronić” swojej połowy kortu / pola gry. Gdy pierwsi kapitanowie zajmą wyznaczone miejsca na korcie, trener podaje sygnał rozpoczęcia gry. Podstawowe zasady gry:

- Wygrywa drużyna, która jako pierwsza pokona wszystkich „kapitanów” drużyny przeciwnej.
- Zdobycie określonej liczby punktów (np. 10) z zawodnikiem drużyny przeciwnej, powoduje zmianę i kolejny uczeń musi w przeciągu 5 sekund zająć pozycję na korcie.
- Serwis wykonywany jest zza linii końcowej, sposobem dolnym po koźle w: a) dowolne karo serwisowe, b) karo serwisowe po przekątnej, c) dowolne miejsce na korcie ale na wprost zawodnika znajdującego się po drugiej stronie siatki. Nie można zdobyć bezpośrednio punktu z serwisu.
- Po rozegraniu punktu, zawodnik broniący ma 3 sekundy na odzyskanie pozycji na korcie.
- Zawodnicy atakujący głośno liczą każdy zdobyty punkt (można pozwolić krzyzczeć).

NOTATKI



Uwagi metodyczne:

- Ważne aby zespoły były wyrównane pod względem poziomu umiejętności poszczególnych graczy.
- Najlepiej przeprowadzić tę grę na dwóch kortach jednocześnie.
- Gra świetnie sprawdza się w grupach od 8 do 12 osób.
- Należy wytłumaczyć dzieciom, że gra jest formą wyścigu. Osoby broniące powinny utrzymać jak najdłuższą wymianę (gra pod górę), natomiast zawodnicy atakujący starać się jak najszybciej skończyć piłkę.
- Jeżeli mamy nieparzystą liczbę dzieci, to w drużynie, w której jest mniej zawodników, jeden z kapitanów gra dwa razy jako obrońca kortu (na początku i na końcu gry).
- Gdy skończą się piłki w obręczy, drużyna musi zorganizować zbieranie piłek z kortu, jednocześnie rozgrywając punkty. Ważna kwestia bezpieczeństwa. Należy także zachować kolejność rozgrywanych punktów przez zawodników w zespole (nie może tylko jedna osoba zbierać piłek).

NOTATKI

- Rozgrywając „fajną grę” na dwóch kortach, powinno być dwóch sędziów, którzy liczą punkty, sprawdzają poprawność wykonywanych serwisów i kontrolują przebieg rywalizacji.
- Rozgrywając grę na jednym kortcie, wyznaczamy linię środkową, a punkty rozgrywamy na połowie kortu deblowego (z korytarzami). Serwis w karo / w cały kort singlowy.
- Gra bardzo intensywna i atrakcyjna dla dzieci. Odpowiedni dobór zawodników do poszczególnych drużyn sprawi, że gra będzie wyrównana i bardzo emocjonująca.

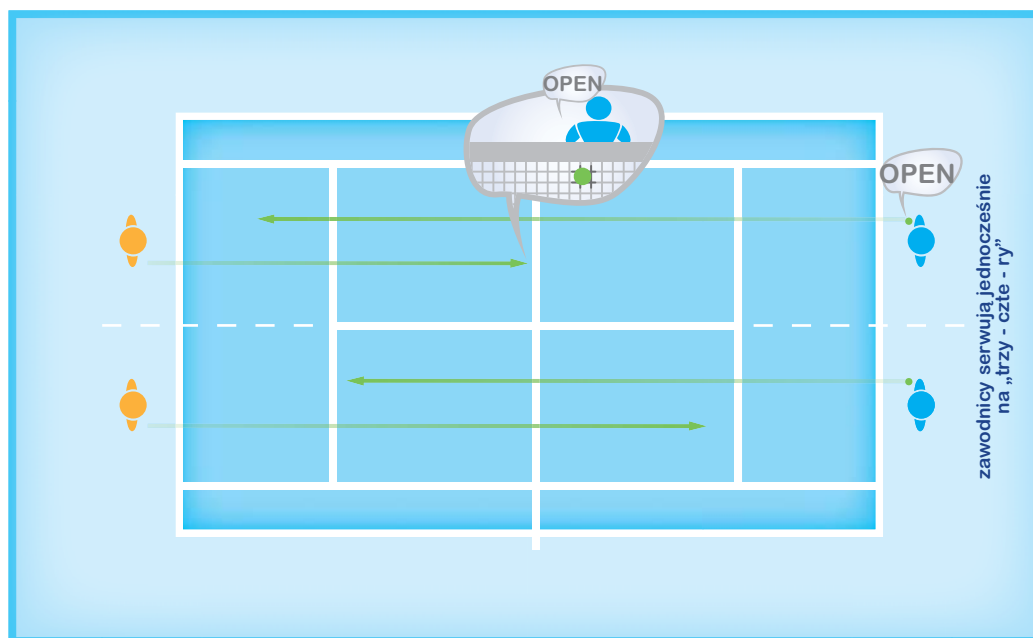
„OPEN”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka, piłki, znaczniki

Miejsce: kort deblowy podzielony na dwie połowy

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: doskonalenie umiejętności gry deblowej, komunikacji w zespole oraz doskonalenie gry we wszystkich strefach kortu



Organizacja i przebieg gry: Dobieramy dzieci w dwójki. Wyznaczamy parę, która rozpoczyna grę. Wprowadza ona jednocześnie dwie piłki (każdy uczeń jedną) i rozgrywa dwa single w tym samym czasie na połowie kortu deblowego. Jeżeli któryś z czterech zawodników wygra wymianę, krzyczy głośno „OPEN” co oznacza, że drugą piłkę rozgrywamy już na całym kortcie deblowym. Podstawowe zasady gry:

- Serwis musi być wykonany jednocześnie przez obu zawodników z dwójki. Serwis może być wprowadzany sposobem dolnym po koźle / bez koźla, lub sposobem górnym ((decyduje o tym trener lub zawodnik) w cały kort singlowy lub w karo serwisowe.
- W jednej wymianie można zdobyć 0 / 1 / 2 punkty.

NOTATKI

- Wygrywa para: a) która jako pierwsza uzyska określoną liczbę punktów b) uzyska największą liczbę punktów w określonym czasie, c) najwięcej razy będzie „królewską parą”.
- System zmian i liczbę punktów, którą należy uzyskać aby dokonać przejścia na „królewską stronę”, określa trener wraz z zawodnikami.
- Można wprowadzać dodatkowe punkty np. za zagranie kończącego woleja / smecza oraz punkty ujemne za przegranie dwóch piłek w wymianie.

Uwagi metodyczne:

- Należy wyznaczyć wyraźnie linię środkową znacznikami poziomymi (liniami).
- Dla ułatwienia jednoczesnego wprowadzenia serwisu, zawodnicy mogą mówić „trzy, cztery”.
- Strefa trafienia piłką z serwisu zależy od zaawansowania i celu taktycznego trenera.
- Przed rozpoczęciem gry, należy przypomnieć wszystkim zawodnikom podstawowe zasady współpracy w grze deblowej i ustawienia w trakcie gry.

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

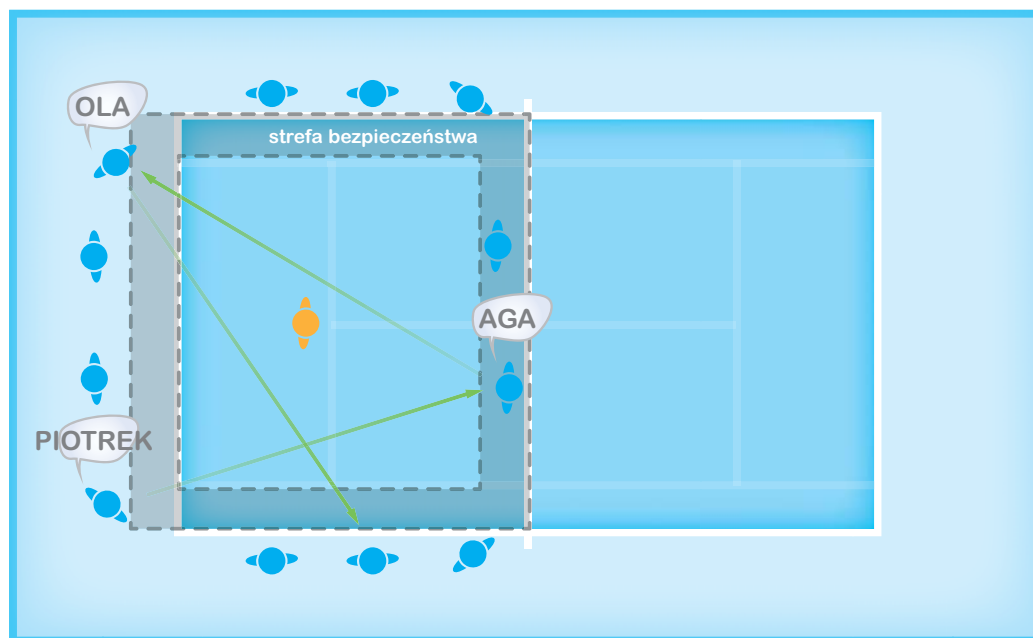
„GŁUPI JAŚ”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz jedna / dwie piłki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie czucia i umiejętności wolejowych, pobudzenie organizmu, integracja grupy



NOTATKI

Organizacja i przebieg zabawy: Ustawienie grupy jak na rysunku. Zasady zabawy bardzo podobne jak w grze Wolejówka – uderzenia tylko wolejem ze wznoszącą fazą lotu piłki. Dodatkowe reguły zabawy:

- przed każdym uderzeniem piłki należy podać imię osoby, do której kierujemy / zagrywamy piłkę,
- wprowadzamy zasadę trzech / dwóch kontaktów piłki z rakieta,
- osoba, która popełni błąd: nie przyjmie piłki, uderzy niedokładnie, nie poda imienia lub zagra do innego dziecka, niż planowała (wywołała imię), wchodzi do środka i staje się „Głupim Jasiem”,
- „Głupi Jaś”, poruszając się na wyznaczonym polu, stara się przechwycić piłkę rakieta. Jeżeli uda mu się przechwycić piłkę, zamienia się z osobą, która niedokładnie zagrała woleja,
- piłka musi być opanowana albo z powietrza lub po koźle. Jeżeli piłka przestaje się odbijać, nie wolno jej podnieść z ziemi,
- w środku pola może znajdować się więcej niż jedna osoba. Finał zabawy wygląda następująco: dwie osoby na obwodzie kortu odbijają piłkę wolejem do siebie, a pozostali uczestnicy starają się ją przechwycić. Ustawienie finalistów: a) za liniami bocznymi deblowymi, b) za linią końcową i linią pod siatką. Podczas finału nie trzeba podawać już imienia partnera,
- zasady bezpieczeństwa. Osoby w środku, walcząc o piłkę, nie mogą przełożyć rakiety za wyznaczone linie pola zabawy. Linia tworzy mur. Jeżeli w trakcie opanowywania piłki dziecko przełoży rakieta za linię pola, nie jest to uznawane, gra toczy się dalej. W trakcie walki o piłkę pomiędzy osobami znajdującymi się w środku pola nie można wybić oraz przeszkadzać podczas opanowywania piłki. Osoba, która jako pierwsza miała kontakt z piłką, ma pierwszeństwo jej przyjęcia.

Uwagi metodyczne:

- Należy wyznaczyć linię ok. 2-3 metrów od siatki.
- Podawanie imion przed zagranie nie jest łatwym zadaniem, powinniśmy przed zabawą przypomnieć sobie imię każdej osoby.
- Kwestia bezpieczeństwa – na liniach bocznych mamy korytarze deblowe, które traktujemy jako strefę bezpieczeństwa, ale na linii końcowej i „siatkowej” już takich stref nie ma. Można narysować, wyznaczyć albo po prostu wyegzekwować od uczniów przestrzeganie zasady „muru” – kto wpadnie na mur / przełoży rakieta – „surowa kara”.
- Można wprowadzić dwie piłki jednocześnie – dla dzieci zaawansowanych i starszych. Bardzo atrakcyjna odmiana. Dodatkowa zasada – nie wolno zagrać do osoby, która w danym momencie podbija już piłkę.
- Dla dzieci młodszych można wprowadzić zasadę, że odbijamy piłkę po koźle. Ograniczamy liczbę kontaktów piłki z rakieta, np. do trzech.
- Uderzenie piłki wykonujemy zazwyczaj nad „Głupim Jasiem”. Jak dzieci opanują już zasady zabawy, dozwolone jest wykonywanie uderzeń w ziemię obok osoby znajdującej się w środku pola.
- Rozpoczęcie zabawy. Trener, stojąc na obwodzie koła, wprowadza piłkę rakieta. Druga wersja – trener staje w środku koła jako „Głupi Jaś” i stara się przechwycić piłkę.
- Wersja dla zawodników zaawansowanych – tylko jeden kontakt rakiety z piłką, bez przyjęcia kontrolnego.

NOTATKI

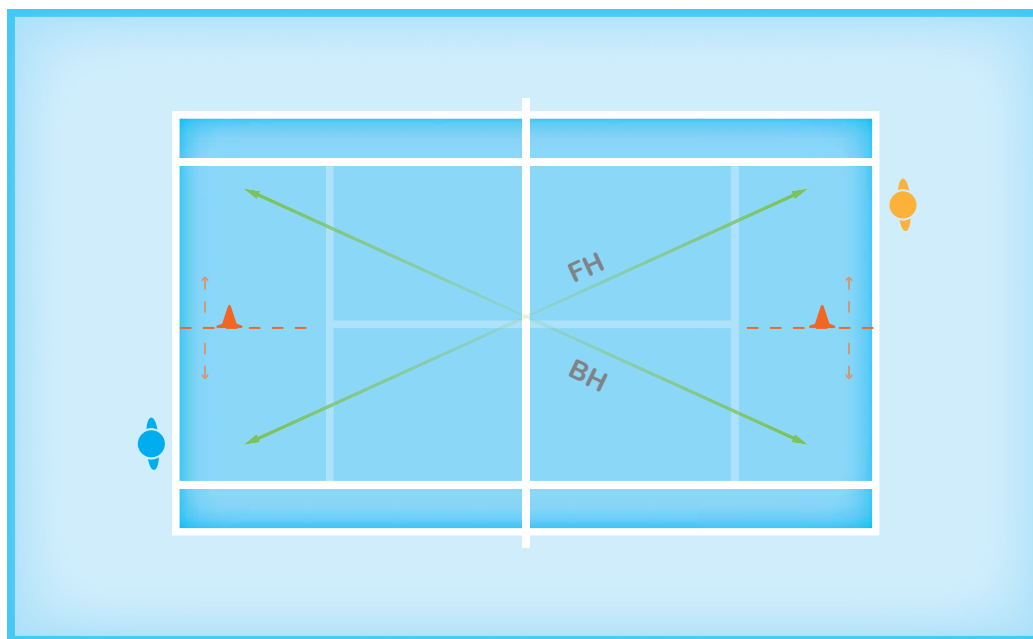
„MISTRZ KROSA”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz piłka do tenisa, 2 pacholki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dwóch / czterech zawodników

Cel: doskonalenie sterowania piłką, regularności i tworzenie presji na przeciwniku



Organizacja i przebieg gry: Na przedłużeniu linii środkowej w odległości ok. 1,5 metra od linii końcowej ustawiamy pacholki, na obu połowach kortu. Ustalamy stronę uderzenia (Fh, Bh), którą będzie prowadzona wymiana piłki. Wprowadzenie piłki do wymiany następuje sposobem dolnym po koźle w karo serwisowe. Zadaniem zawodnika jest wygranie wymiany po krosie. Zasada podstawowa: jeżeli popełniasz niewymuszony błąd w trakcie wymiany, przestawiasz pachotek o dwie stopy w kierunku linii bocznej, powiększając swoją strefę trafienia. Jeżeli zawodnikowi uda się wykonać takie uderzenie, że zmusza do błędu przeciwnika, pomniejsza strefę trafienia na swoim polu także o dwie stopy. Gra kończy się w momencie, gdy jeden z zawodników położy swój pachotek na jednej z linii bocznych.

Uwagi metodyczne:

- Należy wytłumaczyć i objaśnić zawodnikom ocenę sytuacji podczas wymiany – kiedy występuje błąd niewymuszony oraz zagranie wygrywające.
- Gra odbywa się na korcie singlowym.
- Można wprowadzić zasadę, że rozgrywając np. krosy po stronie forhendowej, nie wolno uderzyć piłki stroną bekhendową. Wprowadzenie tej zasady wymusi na zawodnikach powrót do środka kortu.

NOTATKI

„MATCHPOINT”

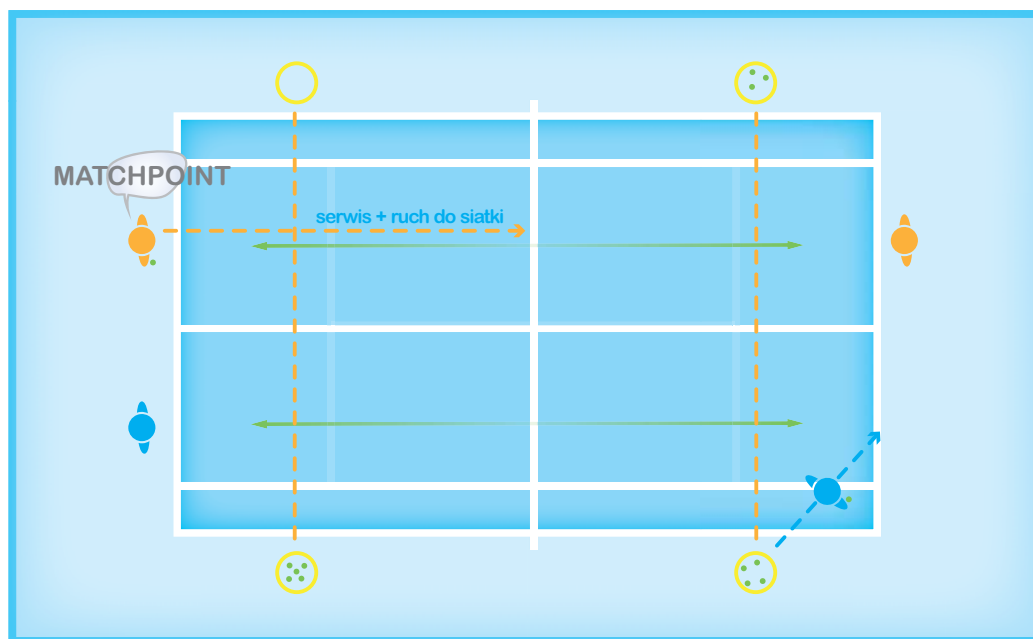
Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka, 4 hula-hoop, po 5 piłek w każdej obręczy

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: czterech zawodników na korcie

Cel: doskonalenie ataku do siatki oraz gra wolejem i tworzenie presji na przeciwniku

Organizacja i przebieg gry: Przedłużając linię środkową, dzielimy kort deblowy na dwie połowy. Jednocześnie rozgrywamy dwa mecze jednocześnie – czterech zawodników. Rozpoczęcie gry następuje poprzez wykonanie rzutu sposobem górnym. Pierwszą piłkę zawodnicy rozgrywają z głębi kortu. Osoba, która wygra pierwszą wymianę, biegnie do swojej obręczy, zabiera jedną piłkę i wprowadza ją do gry uderzeniem po koźle. Zagranie powinno być atakujące i agresywne, ponieważ zawodnik po serwisie musi biec do siatki i starać się wygrać kolejny punkt wolejem. Na wprowadzenie kolejnej piłki do gry dziecko ma tylko trzy sekundy. Kiedy zostaje ostatnia piłka w obręczy, zawodnik, wprowadzając ją serwisem, jest zobowiązany głośno powiedzieć „matchpoint”, informując przeciwnika o ostatniej piłce. Jeżeli zawodnik rozgrywający „swoją” piłkę meczową wygra, zostaje zwycięzcą. Jeżeli przegra wymianę, zbiera do obręczy trzy piłki i gra toczy się dalej, do momentu, aż któryś z zawodników wygra ostatnią piłkę tzw. „matchpoint”. Czas gry ok. 7-10 minut.



Uwagi metodyczne:

- Przed rozpoczęciem gry jeden z zawodników bierze jedną dodatkową piłkę, którą będzie wprowadzał rzutem do gry.
- Serwis można wykonać w cały kort (połowa kortu deblowego).
- Na początku trener liczy trzy sekundy, jakie ma uczeń na wprowadzenie piłki do gry.
- Jeżeli zawodnik nie pobiegnie do siatki po serwisie, przegrywa punkt.

NOTATKI

- Należy zwrócić dzieciom uwagę na znaczenie i rolę uderzenia poprzedzającego atak do siatki.
- Jeżeli dzieci będą nadużywały uderzenia piłki lobem, można wprowadzić zakaz grania piłki wysokiej w pierwszym / drugim uderzeniu.
- Gra bardzo intensywna, atrakcyjna, doskonalcą wiele elementów gry jednocześnie. Przypomina ona znaną grę „defense-offense”, gdzie drużyna wygrywająca biegnie do siatki i musi wygrać trzy piłki z rzędu, a para przegrywająca cofa się na linię końcową.

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

„BEREK PLASTER”

Przybory i przyrządy: szarfa do wyznaczenia berka

Miejsce: kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, zwinności, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

Organizacja i przebieg zabawy: Wyznaczamy jednego berka, który łapie pozostałych uczestników zabawy na połowie kortu deblowego. Utrudnieniem dla berka jest „obrońca”, który stara się uniemożliwić / przeszkadzać w złapaniu innego dziecka. Osoba dotknięta przez berka, staje się „obrońcą”, a uczeń, który blokował zostaje nowym berkiem. Zabawa trwa ok. 2 minut.

Uwagi metodyczne:

- Na początku zabawy to trener jest obrońcą, który przedstawia zasady i tłumaczy sposoby poruszania się w obronie.
- Obrońca może poruszać się dowolnym sposobem, ale w trakcie blokowania / zastawiania nie może używać rąk, popychać (zasady zgodne z zasadami gry w koszykówkę).
- Jeżeli berkowi nie udaje się ominąć dobrze poruszającego się obrońcy, to po ok. 20-30 sekundach trener zmienia berka.
- Przy większej liczbie ćwiczących, można wyznaczyć dwóch berków i obrońców oraz powiększyć obszar zabawy.

„BEREK RYM”

Przybory i przyrządy: drabinka koordynacyjna, ewentualnie pacholki

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Organizacja i przebieg zabawy: Na środku kortu układamy drabinkę koordynacyjną lub rozstawiamy slalom z pacholików. Wyznaczamy jednego berka, który goni pozostałych uczestników zabawy dookoła przeszkody ustawionej na połowie kortu. Nie wolno przeskakiwać nad drabinką / slalomem. Jeżeli berek złapie inną osobę, podaje dowolne słowo i dziecko dotknięte przez berka ma trzy sekundy na wymyślenie rymu do tego słowa np. „piłka-zmyłka”. Jeżeli uda mu się podać poprawny rym, wykonuje zadanie dodatkowe na drabince i wraca do zabawy. Jeżeli złapane dziecko nie wymyśli i nie powie rymu w czasie trzech sekund, zostaje berkiem. Zabawa trwa 2-3 minuty.

Uwagi metodyczne:

- Należy oznaczyć berka szarfą lub innym przyborem metodycznym tak, aby każdy uczestnik zabawy wiedział, kto w danej chwili jest goniącym.
- Rym podany do słowa musi być wyrazem występującym w słowniku języka polskiego. Dzieci często wymyślają różne, nieistniejące wyrazy.
- Przy większej liczbie ćwiczących należy wyznaczyć więcej osób goniących, powiększyć obszar zabawy, a drabinkę położyć poza kortem.
- Trener powinien aktywnie uczestniczyć w zabawie: odliczając czas na podanie rymu oraz oceniać poprawność rymów do podanego słowa.

„PAINTBALL”

Przybory i przyrządy: piłki z gąbki, rakiety

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji, współpraca w drużynie

Organizacja i przebieg zabawy / gry:

I. „Biłwa każdy na każdego” – wszyscy uczestnicy mają po jednej piłce z gąbki. Zadaniem jest wykonanie jak najszybciej określonej liczby zbić pozostałych zawodników. Teren zabawy ograniczony do kortu deblowego. Nie wolno dwa razy z rzędu zbić tej samej osoby. Rzuty w głowę się nie liczą. Każde dziecko liczy swoje punkty na głos. Osoba, która skończy zadanie, trzyma rękę nad głową, co oznacza, że nie wolno jej już zbijać.

II. „Dwie drużyny” – dzielimy uczestników gry na dwa zespoły. Zasady bardzo podobne co w pierwszej zabawie. Ustawiamy dzieci po obu stronach kortu na liniach końcowych. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się „walka”. Gra odbywa się na całym korcie, można przebiegać na pole przeciwnika. Osoba zbита podnosi rękę do góry, odpada z zabawy i zajmuje wyznaczoną strefę dla osób zbitych. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zbije wszystkich przeciwników.

III. „Pojedynek” – dzielimy dzieci na trzy / cztery zespoły dwuosobowe. Ustawiamy drużyny w rogach pola gry. Na sygnał trenera pierwsze osoby z zespołu rozpoczynają „walkę” pomiędzy sobą. Punkt dla drużyny zdobywa to dziecko, które nie zostanie zбите. Można przeprowadzić tę samą grę, tylko wszyscy uczestniczą jednocześnie, nadal zachowując drużyny i współpracę w dwójkach. Tym samym jeden zespół może zdobyć nawet dwa punkty w jednej turze.

NOTATKI

IV. „Z raketami” – wszystkie powyższe odmiany można przeprowadzić z raketami. Najważniejsza jest kwestia bezpieczeństwa. Jeżeli grupa jest zdyscyplinowana, to możemy tę zabawę wprowadzić na zajęciach. Paintball jest naprawdę rewelacyjny. Oprócz emocji, szybkości wszystkiego: postrzegania, podejmowania decyzji, rzutu i adekwatnego reagowania na zaistniałą sytuację, także doskonali element woleja.

Uwagi metodyczne:

- Należy wyznaczyć widoczne strefy dla osób, które odpadły z zabawy / gry.
- Położyć nacisk na bezpieczeństwo w „walce” i odpowiedzialność za innych uczestników gry.
- Egzekwowanie podnoszenia ręki osób zbitych znacznie ułatwia sędziowanie i kontrolę nad przebiegiem zabawy / gry.
- Podstawowa zasada bezpieczeństwa – nie wolno podchodzić / podbiegać do innego dziecka bliżej niż na odległość wyciągniętej rakiety.
- Można rozdać więcej niż jedną piłkę na osobę lub kilka dodatkowych gąbek rozrzuć na korcie.

„DRUŻYNA SKOCZKÓW”

Przybory i przyrządy: 10/12 piłek do tenisa

Miejsce: kort

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci podzielona na dwa zespoły

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie skoczności i koordynacji

Organizacja i przebieg gry: Rozkładamy po 5 / 6 piłek na liniach serwisowych po obu stronach siatki. Uczestników dzielimy na dwa zespoły. Zajmują one pozycje pod siatką, gdzie trener tłumaczy i pokazuje zasady gry. Zadaniem obu drużyn jest przerzucenie jak największej liczby piłek na drugą stronę siatki, wykorzystując do tego tylko STOPY. Czas gry ok. 1,5 – 2 minut. Wygrywa drużyna, po której stronie będzie mniej piłek po upływie czasu gry.

Uwagi metodyczne:

- Przerzucenie piłki nad siatką stopami jest złożonym i trudnym zadaniem ruchowym. Nie wszystkie dzieci potrafią wykonać to ćwiczenie. Dlatego warto przed grą, wykonać kilka ćwiczeń wprowadzających.
- Trener prezentuje dwie podstawowe formy przerzucenia piłki na siatkę: a) trudniejsza – wyrzucenie piłki trzymanej pomiędzy stopami przed sobą, wykonując wyskok obunóż z miejsca i podciągnięcie kolan do klatki piersiowej, b) łatwiejsza – wyrzucenie piłki za sobą z wykonaniem lekkiego obrotu i podciągnięciem pięt do pośladków.
- Piłkę prowadzimy po ziemi podeszwą stopy. Jeżeli piłka się jeszcze odbija, należy ją zatrzymać, przyjąć / zgasić na ziemi i dopiero możliwe jest przerzucanie piłki na drugą stronę siatki.
- Nie wolno piłki odbijać nogą ani głową. Zabronione jest blokowanie przechodzącej piłki – brak bloku.
- Przerzucamy tylko po jednej piłce.
- Jeżeli jakaś piłka przeleci na kort obok, prowadzący / sędzia powinien jak najszybciej ponownie wprowadzić ją do gry po stronie, po której opuściła boisko.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

„KÓŁKO I KRZYŻYK”

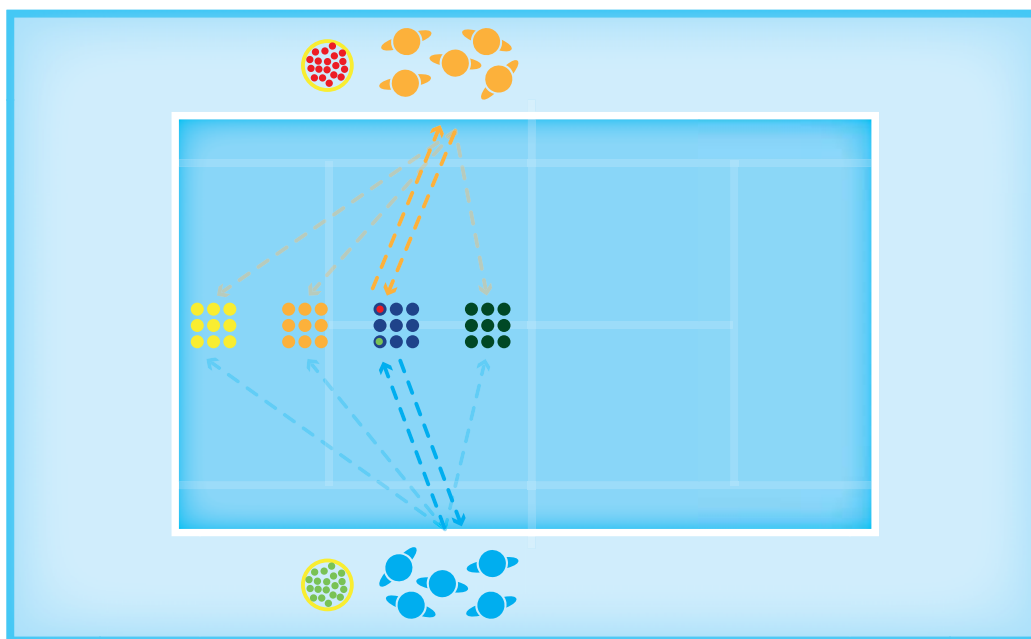
Przybory i przyrządy: 4 kolory znaczników po 9 sztuk, 2 kolory piłek po 20/22 sztuki, dwie obręcze hula-hop

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci podzielona na dwa zespoły

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

Organizacja i przebieg zabawy: Ustawienie zespołów i rozłożenie przyborów metodycznych jak na rysunku. Ustawiamy ze znaczników cztery kolorowe plansze do gry w kółko i krzyżyk. Drużyny ustalają kolejność biegu poszczególnych zawodników. Wyścig rozpoczyna się na sygnał prowadzącego. Z każdej drużyny startuje dziecko, które biegnie i odkłada jedną piłkę na dowolnym znaczniku / planszy gry. Kolejny zawodnik może wystartować dopiero wtedy, gdy partner przybije z nim „piątkę”. Zadaniem drużyn jest takie rozkładanie piłek na znacznikach, aby ułożyć jak najwięcej potrójnych linii z piłek ustawianych na planszach gry. Wyścig kończy się w momencie, kiedy wszystkie miejsca na znacznikach zostaną zajęte lub nie ma już możliwości ułożenia linii. Punkt zdobywa się za każdą ułożoną linię, składającą się z trzech piłek tego samego koloru. Zawodnicy mogą układać piłki na dowolnie wybranej planszy do gry. Po zakończonym wyścigu prowadzący zaprasza wszystkich zawodników do wspólnego liczenia zdobytych punktów. Wyścig należy powtórzyć 3-5 razy. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

**Uwagi metodyczne:**

- Wyścig jest bardzo dynamiczny, dlatego należy zwrócić uwagę dzieciom na kwestię bezpieczeństwa.
- Ustawienie trenera jest ważnym elementem podczas sędziowania i egzekwowania prawidłowego startu kolejnych zawodników – trzeba „przybić piątkę”!

NOTATKI

- Jeżeli piłka spadnie ze znacznika, to tylko zawodnik, który ją odkładał, może ją poprawić.
- Nie wolno przestawiać piłek ułożonych już na znacznikach.
- Jeżeli zawodnik potrąci znacznik i piłka znajdująca się na nim spadnie, musi ją odłożyć na miejsce.
- Jeżeli zawodnik wystartuje zbyt wcześnie „falstart”, musi wycofać się za linię startu i dopiero kontynuować wyścig.
- Przy większej liczbie uczestników jednocześnie może wykonywać zadanie dwóch zawodników. Utrudnia to znacznie sędziowanie.
- Można wprowadzić zadanie dodatkowe dla zawodników wracających do drużyny, np. proste ćwiczenia na linii bocznej singlowej przed przekazaniem „piłki” – ćwiczenia pracy nóg.
- W wyścigu tym dzieci muszą bardzo szybko podejmować decyzje o charakterze taktycznym. Gdzie rozkładać piłkę, czy zdobywać punkty, a może blokować przeciwnika. Dlatego przed rozpoczęciem każdego wyścigu należy dać możliwość zaplanowania strategii i taktyki wyścigu.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Literatura

- Andrzejewski, W., & Unierzyski, P. (2010). *Program szkolenia dzieci do lat 10-ciu*. PZT. Warszawa: PZT.
- Andrzejewski, W., Lelonek, M., Lelonek, G., Multan, J., Unierzyski, P., & Walter, K. (2011). *Program szkolenia dzieci do lat 10-metodyka nauczania na poziomie niebieskim i czerwonym*. Warszawa: PZT.
- Crespo, M., & Cooke, K. (1999). *The Tactical Approach to Coaching Tennis*. ITF Coaches Review, Issue 19, 7-8.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. London: ITF.
- Crespo, M., & Reid, M. (2002). *Modern tactics: an introduction*. ITF Coaching & Sport Science Review, 27, 2.
- Elliott, B., Reid, M. & Crespo M. (2009). *Technique Development in Tennis Stroke Production*. London: ITF.
- Grosser, M. & Schöenborn R. (2002). *Competitive Tennis for Young Players*. Akwizgran: Mayer and Mayer.
- Grosser, M., Schöenborn R., & Kraft H. (2000). *Speed training for tennis*. Akwizgran: Mayer and Mayer.
- Jopkiewicz, A., & Suliga, E. (2005). *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*. Radom-Kielce.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics, II wyd.
- Maszczyk, T. (red.). (2007). *Edukacja fizyczna w nowej szkole*. Warszawa: AWF.
- Multan, J. (2017). *Gry i zabawy tenisowe*. Warszawa: PZT.
- Official Programme of The International Tennis Federation. The ITF Guide to Organising 10 & Under Competition*. London: ITF.
- Osiński, W. (2003). *Antropomotoryka*. Poznań: AWF.
- Owczarek, S. (2001). *Gimnastyka przedszkolaka*. Warszawa: WSiP.
- Pankhurst, A. (1999). *Game based coaching*, London: ITF, CSSR, 19, 11-13.
- Payne, G.V., & Isaacs, L.D. (2017). *Human Motor Development in lifespan approach*. 9th Ed, London and New York: Routledge Taylor&Francis Group.
- Pluim, B. (2004). *Zdrowotne walory tenisa. Wykład z Konferencji Tennis Europe*. Puszczykowo.
- Pluim, B. (2006). *Medical considerations when identifying talent*. ITF Sport Science and Coaches' Review, 39, 6.
- Przetacznik-Gierowska, M., Makiełto-Jarża, G. (1985). *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*. Warszawa: WSiP.
- Raczek, J. (2010). *Antropomotoryka*. Warszawa: PZWL.
- Schöenborn, R. (1993). *Players' performance and development*. ITF Coaches Review, 2, 1-2.
- Schöenborn, R. (1994). *Modern Complex Training in Tennis*. ITF Coaches Review, 4, 2-3.
- Sozański, H. (1999). *Podstawy teorii treningu sportowego*. Warszawa: COS.
- Starosta, W. (2003). *Motoryczne zdolności koordynacyjne*. Warszawa: Instytut Sportu.
- Strzyżewski, S. (1996). *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. Warszawa: WSiP.
- Strzyżewski, S. (1997). *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*. Warszawa: WSiP.
- Sulisz, S. (red.). (2000). *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*. Warszawa: WSiP.
- Szopa, J., Mleczko, E., & Żak S. (1996). *Podstawy antropomotoryki*. Warszawa- Kraków: Wyd. Naukowe.
- Trzeźniowski, R. (1995). *Zabawy i gry ruchowe*. Warszawa: WSiP.
- Turner, J., & Helms D. (1999). *Rozwój człowieka*. Warszawa: WSiP.
- Unierzyski, P. (2000). *Relation between selected psychological features and sports abilities in junior tennis*
w: Haake, S.J., &Coe, A.O. *Tennis Science and Technology*. London: ITF, 375-382.
- Unierzyski, P.& Gracz, J. (2002). *Temperament and Achievement Motivation – Critical Permanent Psychological Factors in Tennis*.
Studies in Physical Culture and Tourism, Poznań, 9, 125.
- Unierzyski, P., Bogusławski, M., & Wheatley, S. (2018). *Applied integrated training on-court - specific case studies:
Is it a methodology of the future?*
ITF Coaching and Sport Science Review, 75 (2): 31-33.
- Wlaźnik, K. (1996). *Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*. Warszawa: Juka.
- Wolański, N. (2005). *Rozwój biologiczny człowieka*. Warszawa: PWN.

LINKI:

1. <http://www.tennisplayandstay.com/tennis10s/about-tennis10s/about-tennis10s.aspx>
2. <https://www.tennis.com.au/coaches/coach-education>

NOTATKI

Więcej, szybciej, lepiej!

Z APLIKACJĄ **ORLEN VITAY** ZAWSZE ZYSKUJESZ!



Ekstrapunkty i dodatkowe rabaty dzięki atrakcyjnym kuponom w aplikacji.



Mobilne płatności bez podchodzenia do kasy.



Wirtualna karta VITAY zawsze w zasięgu ręki.



Zeskanuj QR kod i pobierz aplikację **ORLEN VITAY**

NOTATKI

**ORLEN
paczka**

Poznaj
usługę

**ORLEN
Paczka**



Zakupy zamawiane przez Internet możesz odbierać w sieci naszych punktów:



na stacjach
ORLEN



w kioskach
RUCH



w Automatach Paczkowych
ORLEN Paczka



i wielu innych miejscach
blisko Ciebie

Wybierz dostawę z **ORLEN Paczką** w ulubionym sklepie internetowym oraz na:
Allegro, OLX i Vinted.

www.ornenpaczka.pl

NOTATKI



*Przekazujemy serdeczne podziękowania dla wszystkich ekspertów i trenerów,
którzy swoją wiedzę i pracę pomogli realnie w opracowaniu materiałów
wykorzystanych w tej książce.*

Pomagali, wspierali i doradzali:

*Dominika Kuchta
Ewelina Sterczewska
Karolina Bulwan
Justyna Pajk
Zuzanna Dolata
Dominik Bernatowicz
Rafał Sołński
Michael Ebert
Grzegorz Lelonek*

*Dziękujemy serdecznie zawodnikom,
których wizerunków użyliśmy na zdjęciach pokazowych:*

- Maria Wojtaszczyk
- Oliwer Miśkiewicz
- Gabriela Wdzięczna
- Jan Nowacki
- Wiktoria Woroniecka
- Oliver Krupa
- Anna Skorupska
- Emil Makiela
- Aleksander Błus
- Seweryn Brzostowski

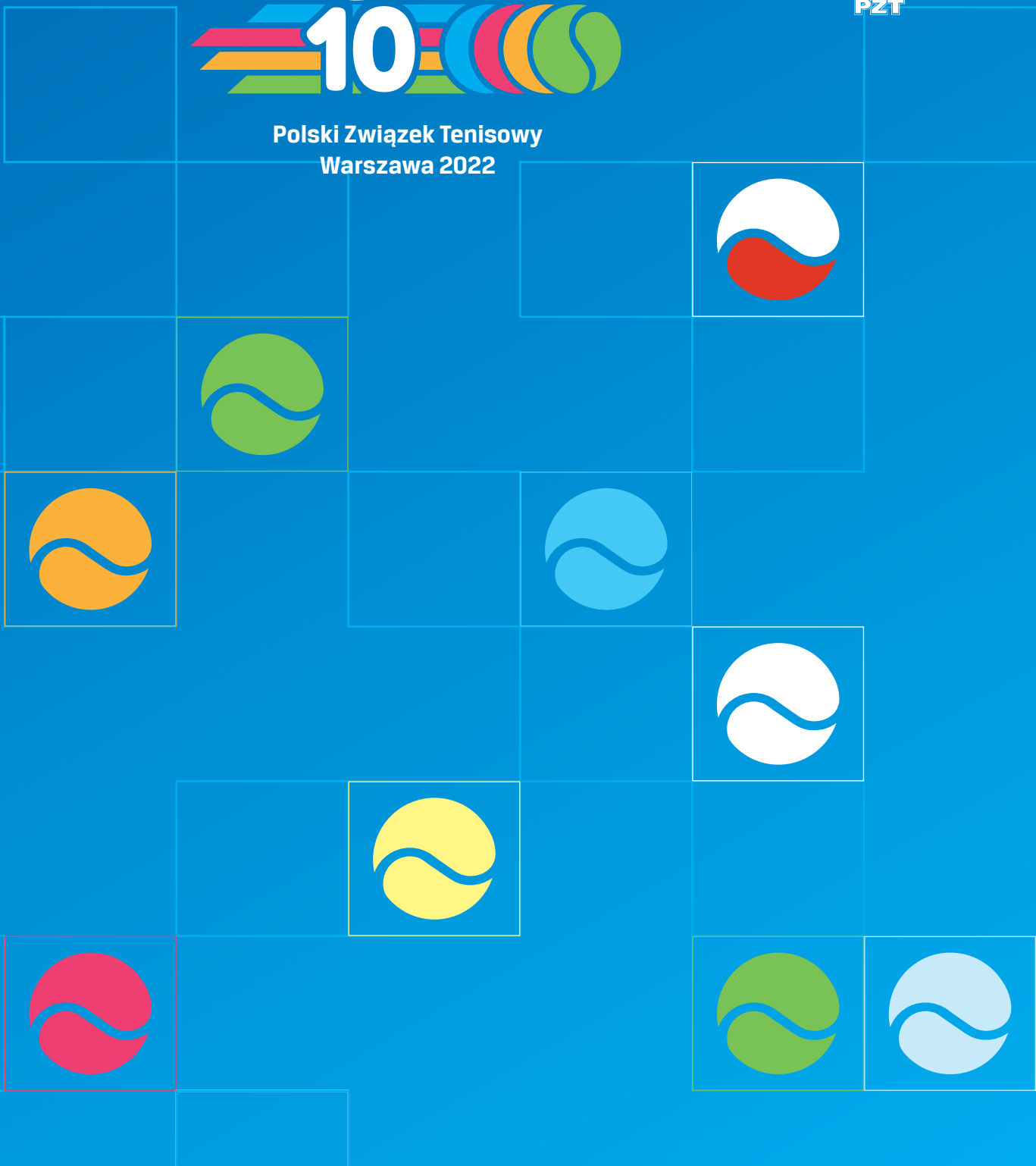
To była przyjemność – pracować z Wami!



tenis 10



Polski Związek Tenisowy
Warszawa 2022



www.tenis10.pl



tenis10@pzt.pl



ISBN 978-83-934330-4-9



9 788393 433049



produkt NIE JEST przeznaczony do sprzedaży!



STRATEGICZNY
SPONSOR



Rakiety
ORLENU



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.

fundacja arp

