

ANEKS nr 1

dotyczący eliminacji do TALENTIADY U10 w 2024 r.

opracował dr Tomasz Schefke

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Polski Związek Tenisowy

Poznań – Warszawa, sierpień 2022 r.

Aktualizacja: maj 2024r. Paweł Marciszewski



PROGRAM ELIMINACJI REGINALNYCH KJOM TENISOWA TALENTIADA U10 2024

Lp.	Lp.	Nazwa konkurencji	PROGRAM eliminacji Talentiady U10
1.	SPRAWNOŚĆ		
	1.1	bieg na 20 m z rakieta	+
	1.2	test zbierania piłek (gwiazdzisty)	+
	1.3	rzut piłką tenisową	+
	1.4	bieg wahadłowy	+
3.	GRY PARATENISOWE		
	3.1	rzucanka	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kara 1/2 • Pole serwisowe plus korytarz na wprost X
	3.2	rzucanka 2 piłkami	<ul style="list-style-type: none"> • karo + korytarz po prostej I runda • karo + korytarz po crossie X
	3.4	z uderzeniem kontrolnym	<ul style="list-style-type: none"> • pole serwisowe + korytarz na wprost II runda • pole serwisowe + korytarz po przekątnej 1/4 • dwa pola serwisowe Finał
4.	GRY TENISOWE		
	4.1	gra pojedyncza	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kara Finał • kort pomarańczowy X • pole serwisowe + korytarz po prostej II runda • pole serwisowe + korytarz po przekątnej 1/2
	4.6	gra podwójna pingpongowa	2 kara 1/4
	4.7	gra podwójna siatkarska	2 kara + korytarze I runda
	4.8	gra podwójna 1-rakieta	2 kara X

UWAGI DLA TRENERÓW I SĘDZIÓW

1. Bieg na dystansie 20 metrów z rakieta

- Tenisista wykonuje sprinty na korcie zawsze **z rakieta w ręce** i dlatego zawodnik musi w tej próbie biec z rakieta w ręce oraz trzymać ją za rękojeść, blisko piętki (stopki) rakiety – tak, jak N. Djokovic na zdjęciu obok.
- Tenisiści rzadko wykonują na korcie sprinty o długości przekraczającej dystans 10 metrów, jednak błąd pomiarowy w przypadku pomiaru czasu stoperem na tak krótkim odcinku jest na tyle duży, że wypaczyłby całkowicie sens rozgrywania tej konkurencji. Dlatego w Talentiadzie zawodnicy biegają **na dystansie 20 metrów** – nawet wtedy, gdy istnieje możliwość dokonania pomiaru elektronicznego, np. za pomocą systemu fotokomórek.
- Tenisiści startują do sprintów na korcie **z pozycji wysokiej** (jak N. Djokovic na zdjęciu powyżej, a nie, jak sprinterzy z bloków, ze startu niskiego) i dlatego w Talentiadzie należy startować z pozycji wysokiej.
- Zawodnik może postawić jako pierwszą dowolną stopę (prawą lub lewą, wykroczną lub zakroczną), jednak jest to bieg sprinterski, którego **nie wolno zaczynać od skoku (!)** jedno- czy obunóż.



2. Bieg gwiazdzisty („pajęczek”)

- Zawodnik zbiera (pojedynczo oraz w kolejności zgodnej z kierunkiem ruchu wskazówek zegara) 5 piłek i wkłada do **standardowego plastikowego wiadra trenerskiego na 72 piłki** (mniej więcej takiego, jak na fot. obok) ustawionego 1 metr za linią końcową kortu. Uwaga! Stanowi to powrót do pierwotnej wersji wykonania tej próby.
- W przypadku gdy piłka wrzucona przez zawodnika do kosza z niego wypadnie, to powinien (musi) ją ponownie do niego włożyć, zanim pobiegnie po kolejną.



3. Rzut piłką tenisową

- Należy wykonać z pozycji **kłęk jedno- na nodze zakrocznej** - prawej u zawodnika praworęcznego (jak na fot. z lewej strony).



- Ustawienie nóg w kłęk jedno- powinno być **zbliżone do klasycznej pozycji stóp przy serwisie**, (zob. fot. obok z prawej) tzn. stopa nogi wykrocznej pod kątem 45°, a podudzie nogi zakrocznej równoległe do linii końcowej.



4. Bieg wahadłowy

- Podczas odrzucania piłki tenisista może przyjąć **dowolne ustawienie stóp**: zamknięte (jak R. Federer na fot. poniżej z lewej strony) lub otwarte (jak N. Djokovic na fot. poniżej z prawej strony)



- Tenisista może odrzucać piłki **dowolną ręką** (Uwaga! dotychczas mógł tylko „ręką grającą”). Uzasadnienie zmiany: zdecydowana większość tenisistów gra bekhend oburącz, który wielu fachowców traktuje jako „forhend grany ręką lewą (słabszą) przy asyście prawej (dominującej) – zatem nie ma powodu, żeby wymagać od uczestników Talentiady odrzucania piłki ze strony bekhendowej ręką grającą.
- Należy poruszać się przede wszystkim **krokiem dostawnym**. Jednak przy starcie, przy hamowaniu oraz przy zmianie kierunku biegu dozwolony, a nawet wskazany jest jeden **krok skrzyżny**, wykonany w typowy dla tenisistów sposób.

- **Start do piłki z pozycji otwartej** powinien zaczynać krok nogą bliższą względem kierunku biegu (prawą na zdjęciu pierwszym na fot. obok), po czym następuje jeden krok skrzyżny (nogą lewą na zdjęciu drugim i trzecim na fot. obok) i dalej już kroki dostawne aż do zatrzymania w celu odrzucenia kolejnej piłki.



- **Start powrotny do piłki z pozycji zamkniętej**: Tenisista może w celu odrzucenia piłki przyjąć pozycję zamkniętą, czyli taką jak R. Federer przy zagranie bekhendem na zdjęciu powyżej, z lewej. Odepchnięcie z tej samej nogi w celu wykonania powrotnego kroku startowego stanowi naturalny, dozwolony, dodatkowy krok skrzyżny. Jednak taki wariant pracy nóg raczej nie jest bardziej efektywny od hamowania i startu z pozycji otwartej.

5. Rzucanka

- Ta gra ma rozwijać przede wszystkim technikę rzutu piłką przypominającą rzuty kulą podczas gry w kręgle (jak na fot. poniżej), a nie rzut dyskiem, czy koszykarski rzut hakiem.
- W przypadku zastosowania techniki znacząco odbiegającej od prawidłowej (ramię prowadzone bardziej poziomo niż pionowo) sędzia ma prawo przerwać rozgrywanie punktu, upomnieć zawodnika oraz powtórzyć punkt. Może tak uczynić maksymalnie 3-krotnie, po czym przy kolejnym takim zagranie przyznaje automatycznie punkt przeciwnikowi.



Fot. powyżej przedstawia technikę rzutu kulą podczas gry w kręgle, którą należy jak najwierniej odtwarzać podczas gry w rzucankę (i).

6. Rzucanka dwoma piłkami

- Ta gra ma rozwijać przede wszystkim szybkość reakcji, dlatego taktykę wykonywania rzutów lobem (skądinąd bardzo ciekawą!) można stosować dopiero **od czwartego rzutu** – przy serwisie i dwóch kolejnych rzutach każdego z zawodników jest ona zabroniona.
- Ponadto rzuty zawsze należy wykonywać **niezwłocznie po chwyceniu piłki!** W związku z tym, taktyka (należy przyznać, że bardzo pomysłowa!) polegająca na przetrzymaniu piłki aż do momentu chwycenia drugiej, a następnie wykonaniu dwóch kolejnych rzutów tuż po sobie bądź nawet jednocześnie (!) jest zabroniona.

7. Gra z uderzeniem kontrolnym i debel systemem siatkarskim



- Te gry mają rozwijać przede wszystkim umiejętność wykonywania uderzeń ruchem od dołu do góry, przy punktach trafienia **na wysokości od kolan do barków** – jak np. na zdjęciu obok z lewej - na wysokości biodra.



- W związku z tym taktyka wystawiania sobie wysoko piłki, a następnie zbijania jej w dół z wysokości głowy lub wyższej (jak na zdjęciu obok z prawej) **jest zabroniona!**