



tenis **10**

żyj tenisowo - graj kolorowo

Piotr Unierzyski
Wojciech Andrzejewski

**Program szkolenia
dzieci do lat 10-ciu**



PARTNER
STRATEGICZNY
PROKOM
INVESTMENTS SA



Polski Związek Tenisowy, 2010

Wszystkie prawa zastrzeżone.

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

Wydano w Polsce za zgodą Międzynarodowej Federacji Tenisowej ITF na zlecenie Polskiego Związku Tenisowego.

Wydawnictwo finansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.



Polski Związek Tenisowy

adres: ul. Frascati 4, 00-483 Warszawa

telefon: +48 22 629 26 21

fax: +48 22 621 80 01

witryna internetowa: www.pzt.pl

email: pzt@pzt.pl

Przygotowanie graficzne:

4S Media sp. z o.o. – wydawca magazynu „Tenisklub”

Al. KEN 21/86; 02-722 Warszawa

tel. 022/855 62 72; fax 022/641 70 15; redakcja@tenisklub.pl

projekt graficzny: Cezary Jasiński

zdjęcia: PZT, PAP, archiwum „Tenisklubu”

druk: Drukarnia ArtDruk; ul. Napoleona 4; 05-230 Kobyłka; www.artdruk.com

Słowo wstępne

Szanowni Państwo

Z wielką radością oddajemy w Wasze ręce pierwszą część podręcznika, wprowadzanego przez Polski Związek Tenisowy, Programu „Tenis 10”. Celem programu jest ujednolicenie systemu szkolenia i rywalizacji dzieci do lat 10, a także, poprzez zmianę procesu nauczania, zachęcenie do rozpoczęcia tenisowej przygody jak największej liczby dzieci.



Marzy nam się, żeby w Polsce, jak np. we Francji czy w Belgii, w systemie szkolenia i współzawodnictwa brały udział dziesiątki tysięcy najmłodszych. Żeby tenis, podobnie jak to ma miejsce np. w Hiszpanii, był dyscypliną nauczaną na lekcjach wychowania fizycznego.

W tym celu Polski Związek Tenisowy, podążając za wytycznymi opracowanymi przez International Tennis Federation, rozpoczął prace nad wprowadzeniem programu „Play and Stay” oraz rekomendowanego systemu nauczania dzieci „Tennis 10s”.

„Tenis 10” to nic innego, jak znane większości Państwu mniejsze korty i wolniejsze piłki, ale podane w uporządkowanej metodycznie formie oraz przyjemnej oprawie.

Wierzmy, że niniejsza publikacja będzie dla Państwa przewodnikiem i pomoże zachęcić jak największą liczbę dzieci do grania i pokochania naszej dyscypliny.

Przekonajmy najmłodszych, ich rodziców, władze samorządowe i sportowe, że tenis jest łatwy, zdrowy, atrakcyjny, dostępny dla każdego i że można go uprawiać przez całe życie.

Zapraszamy do lektury.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Magdalena Rejniak-Romer'.

Magdalena Rejniak-Romer

Koordynator Programu „Tenis 10” w Polsce

Członek Zarządu Polskiego Związku Tenisowego

Spis treści

Programy ITF

Program „Play and Stay”4

Program „Tennis 10s”8

Program Tenis 10 w Polsce

Program „Tenis 10”12

Główne założenia programu „Tenis 10”13

Dlaczego należy stosować wolniejsze,
niżej odbijające się piłki ?14

Dlaczego dzieci powinny grać
na mniejszych kortach?17

Dlaczego mniejsze rakiety?28

Pomoce dydaktyczne29

System współzawodnictwa29

Skrócony opis poszczególnych
poziomów nauczania31

Podstawy metodyki nauczania42

Sprawności tenisowe48

Literatura51

Programy ITF

PROGRAM „Play and Stay”

Tenis jest jednym z najpopularniejszych sportów na świecie, nie tylko oglądanym „na żywo” lub w telewizji sportem profesjonalnym, lecz także, a może przede wszystkim, formą rekreacji i spędzania czasu wolnego, typowym sportem całego życia o wspaniałych walorach społecznych i zdrowotnych. Jednak pomimo tych i wielu innych zalet, w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku znalazł się on w pewnego rodzaju kryzysie, zwłaszcza w krajach zachodniej Europy oraz Stanach Zjednoczonych. Wiele uprawiających amatorsko tę dyscyplinę odeszło do innych sportów, a szczególnie widoczny stał się spadek liczby grających wśród dzieci i młodzieży. Jako główną przyczynę wskazano konserwatywny charakter dyscypliny, a zwłaszcza stosowanie w prawie niezmienionej od lat formie ciągle tych samych metod nauczania.

Było to pewnego rodzaju paradoksem, że bardzo szybko zmieniał się cały świat, w tym także sport i sama gra w tenisa, czołowi zawodnicy grali coraz lepiej, natomiast zwykli sympatycy-amatorzy tej dyscypliny przez lata uczyli się nienagannej techniki, często nigdy nie doznając prawdziwej przyjemności płynącej ze współzawodnictwa. Nauczanie i trening tenisisty przez dziesiątki lat sprowadzał się najczęściej do szlifowania uderzeń. Odbывало się to przeważnie w sposób statyczny (instruktor nagrywał z kosza) podczas indywidualnych lekcji. Zwykle pierwszą rzeczą, jakiej uczono, był sposób trzymania rakiety, ustawienie stóp itp., słowem szlifowanie od początku pełnego ruchu – „idealnej”, „klasycznej” techniki. Tymczasem współczesny człowiek, a zwłaszcza młodzież oczekuje, aby jakiegokolwiek zajęcia były przede wszystkim atrakcyjne, co oznacza, że muszą być pełne ruchu, a jednocześnie umożliwiające przebywanie wśród przyjaciół i znajomych.

Do „kontrataku” przystąpiła Międzynarodowa Federacja Tenisowa (ITF), która zaprosiła do współpracy najlepszych trenerów z całego świata. Ich zadaniem było opracowanie takich metod nauczania, które byłyby jednocześnie skuteczne i atrakcyjne. Na rezultaty pracy nie

trzeba było długo czekać. Nikt nie próbował wymyślać nowych teorii, lecz obserwowano, jakie metody pracy były szczególnie skuteczne. Zauważono, że wielu czołowych graczy nauczyło się grać w tenisa podobnie jak np. brazylijscy piłkarze czy amerykańscy koszykarze – po prostu bawiąc się, grając, wzajemnie siebie podpatrując. Oni uczyli się „przy okazji”, przy braku lub minimalnej ingerencji ze strony trenera. Skuteczność tego naturalnego sposobu nauczania była uzależniona od możliwości korzystania ze sprzętu i boisk dostosowanych wielkością do możliwości fizycznych młodych graczy.

Korzystając z doświadczeń takich państw jak Belgia, Francja czy Wielka Brytania eksperci ITF opracowali zarysy programu pod nazwą „Play and Stay”. Głównym zadaniem rozpoczętej w 2007 roku kampanii P&S stało się przyciągnięcie i utrzymanie na kortach jak największej liczby graczy w każdym wieku.



LOGO PROGRAMU
„PLAY AND STAY”

Kampania opiera się na konkretnym programie, który przedstawia system nauczania w formule „Play and Stay”, funkcjonującym już w ponad 50 krajach świata (m.in. USA, Kanadzie, Chinach, Francji, Niemczech, Holandii, Belgii). Kampania jest wspierana przez narodowe związki tenisowe, producentów sprzętu i organizacje trenerskie w wielu krajach. Promują ją także gwiazdy światowego tenisa – Rafael Nadal, Roger Federer, Fernando Verdasco, Ana Ivanovic.

Polski Związek Tenisowy od początku aktywnie uczestniczył w akcji P&S. Warto przypomnieć, że pierwsza europejska konferencja P&S odbyła się właśnie w naszym kraju.

Główne założenia programu „Play and Stay”

Program „Play and Stay” skierowany jest zarówno do dzieci jak i dorosłych. Ideą programu jest pozytywne podejście do pierwszego kontaktu z tenisem i pokazanie nowym adeptom, że tenis to czysta przyjemność, a co więcej jest **łatwy i daje radość, jeśli serwujesz, rozgrywasz i wygrywasz punkty już na pierwszych zajęciach**.

Podstawowe cele programu to :

- utrzymanie zainteresowania tenisem wśród graczy, przede wszystkim początkujących;
- stworzenie dzieciom, młodzieży i dorosłym możliwości zapoznania się z tenisem i związanie ich z tą dyscypliną sportu na dłuższy czas;
- rozwijanie u trenerów/instruktorów praktycznej wiedzy tenisowej, przedstawienie nowej metody nauczania gry w celu pobudzenia ich do prowadzenia ciekawszych zajęć, aby ćwiczący postrzegali je pozytywnie jako przynoszące radość oraz zabawę;
- przekonanie do stosowania systemu nauczania opartego na trzech poziomach: czerwonym, pomarańczowym i zielonym, które oznaczają stosowanie odpowiednich rodzajów piłek, wymiarów kortu i rakiet;
- uświadomienie trenerów i instruktorów, że nauka techniki pozostaje nadal ważnym elementem, niemniej jednak we wczesnym etapie nauki większą uwagę powinno się poświęcać działaniom, które pozwolą adeptom zdobyć umiejętność prowadzenia wymiany i gry.

Główne hasła programu „Play and Stay”

Tenis jest łatwy, przyjemny i daje radość

Tenis jest łatwy i daje radość, jeżeli już od pierwszych zajęć serwujesz, rozgrywasz i wygrywasz punkty. Trener musi tak prowadzić zajęcia, aby przede wszystkim gra dawała radość, a zatem zestawy ćwiczeń oraz zabawy muszą być odpowiednio dobrane do wieku i umiejętności grających.

Wolniejsze piłki – łatwiejsza gra

Gra w tenisa jest łatwa, jeżeli stosujesz odpowiednie piłki i grasz na mniejszych kortach. Wykorzystując miękkie piłki gracze mają więcej czasu i lepszą kontrolę nad piłką, co ułatwia im grę, a tym samym przynosi więcej radości i zabawy już na początkowym – wprowadzającym etapie. Granie tymi piłkami ułatwia naukę poprawnej techniki poszczególnych uderzeń, jak również umożliwia stosowanie odpowiednich rozwiązań taktycznych w meczu, co w większości wypadków nie byłoby możliwe przy wykorzystywaniu piłek o standardowych parametrach na pełnowymiarowym korcie. Wolniejsze piłki ułatwiają serwowanie, wymiany i zdobywanie punktów.

Mniejsze korty, łatwiejsza gra, lepsi juniorzy

Gra na kortach o rozmiarach odpowiednich do wieku i umiejętności, jak również używanie wolniejszych piłek, pozwala dzieciom na stosowanie konkretnych rozwiązań taktycznych.

Tenis to sport dla wszystkich

W tenisa mogą grać zarówno kobiety, jak i mężczyźni oraz osoby niepełnosprawne w każdym wieku. Nieistotny jest poziom umiejętności, jakie tenisista prezentuje, jeśli potrafi serwować, grać i wygrywać punkty.

Graj w tenisa, bądź zdrowy

Gra w tenisa pozytywnie wpływa na stan zdrowia oraz sylwetkę. Badania przeprowadzone przez ITF dowodzą, że jedna godzina gry w tenisa dla rekreacyjnych graczy o zbliżonym poziomie zaawansowania odpowiada takiemu wysiłkowi jak 2,5 km biegu. Poza tym regularna gra w tenisa:

- poprawia ogólny stan zdrowia i samopoczucie;
- poprawia ogólną sprawność fizyczną i gibkość;
- zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy, chorób serca i cukrzycy;
- poprawia decyzyjność i umiejętność rozwiązywania problemów.

Systematyczne uprawianie tenisa ma ogromne znaczenie dla przeciwdziałania procesom starzenia się. Można śmiało stwierdzić, iż jest to najlepszy sport do utrzymania zdrowej i wysportowanej sylwetki dla ludzi w każdym wieku.

Serwuj, graj i zdobywaj punkty

– współzawodnictwo w tenisie jest świetną zabawą

Współzawodnictwo w tenisie może być świetną zabawą dla tenisistów na każdym poziomie zaawansowania, jeśli rozgrywki są przeprowadzone w odpowiedni sposób. Warto również podkreślić, że tenis oferuje wiele systemów rozgrywek i mnóstwo ciekawych gier, które w rewelacyjny sposób ułatwiają grę początkującym. Niezmiennie istotne jest organizowanie turniejów i rozgrywek w taki sposób, aby zawodnicy o podobnych umiejętnościach rywalizowali ze sobą. Dzięki temu łatwiej im opanować umiejętności przydatne w dalszych etapach. Obecnie w tenisie możemy stosować różne rodzaje rozgrywek, które umożliwiają rozegranie zbliżonej liczby meczów przez wszystkich zawodników w jednym turnieju. Warto podkreślić, iż współzawodnictwo rozwija zacięcie sportowe, a uczestnictwo w turniejach ułatwia tenisistom zdobywanie konkretnych umiejętności.

PROGRAM „Tennis 10s”

W 2009 roku ITF zrobił kolejny krok polegający na wyodrębnieniu z programu „Play and Stay” części poświęconej dzieciom do dziesiątego roku życia, stawiającym pierwsze kroki w tenisie. Powstał program Tennis10s. Jego misją jest przyciągnięcie do tenisa jak największej liczby dzieci, ułatwienie im szybkiego i przyjemnego opanowywania podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych poprzez dostosowanie gry do ich możliwości psychofizycznych.

Oficjalne
logo Programu
„TENNIS 10S”



Official programme of:

The International Tennis Federation

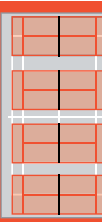




Zalety nowego systemu

- Dzięki stosowaniu nowoczesnej metodyki oraz zmodernizowanego, dostosowanego do możliwości fizycznych dzieci, ich umiejętności oraz wieku sprzętu (kort, rakiety oraz piłki) uczący się szybko mają możliwość grania (tj. utrzymania wymiany piłek). Dzieci od początku grając, nawet na punkty, realizują swoje oczekiwania – chcą przede wszystkim grać i bawić się, a nie ćwiczyć.
- Grając początkujący od początku mają poczucie sukcesu. Czują się pewniej na korcie (bo im „wychodzi”), a to zwiększa ich motywację i przyspiesza proces nauczania.
- 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.
- Grając rozwijają nie tylko technikę ale także koordynację ruchową, 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), a przez to „dostarcza” nowych zawodników;
 - pomaga organizować atrakcyjne turnieje dla wszystkich uczestników zajęć.

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	 11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft)	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	 18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft)	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. Red and child 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.						

Przykłady w innych krajach

System nauczania tenisa zgodnie z formułą „Tennis 10s” zdobywa sobie coraz większą popularność 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 ostatni – 11 lat i więcej.

Program w Polsce

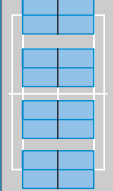
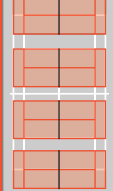
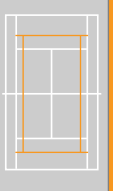
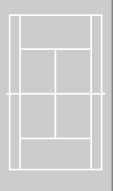
PROGRAM SZKOLENIA „Tenis 10”

W 2009 roku Polski Związek Tenisowy rozpoczął prace mające na celu efektywne wprowadzenie nowego systemu nauczania tenisa wg formuły „Play and Stay” ze szczególnym naciskiem na nauczanie dzieci do lat 10 (Tenis 10). Do grudnia 2010 roku w Polsce system rywalizacji dzieci w tej kategorii wiekowej opierał się na rozgrywkach zarządzanych przez wojewódzkie związki tenisowe. Zawody rozgrywane były różnymi piłkami, brakowało przejrzystych reguł rywalizacji oraz oddolnej regulacji wieku startujących. Należy również wspomnieć o programie Talentiada, który cieszy się dużym zainteresowaniem, a jego zasady są przejrzyste. Niemniej jednak warto ujednolicić zasady nauczania i współzawodnictwa do lat 10, co z pewnością przyczyni się to do wzrostu zarówno liczby dzieci uprawiających tenis, jak i podniesienia poziomu ich gry.

Polski Związek Tenisowy opracował konkretny plan działań związany z wprowadzeniem Tenis 10 w Polsce. Główne cele programu PZT to:

- ujednolicenie i uatrakcyjnienie systemu szkolenia i rywalizacji w kategoriach do lat 10;
- zapoznanie i zachęcenie jak największej liczby dzieci do uprawiania tenisa;
- wprowadzenie systemu bezpłatnego licencjonowania wszystkich dzieci w kat. do lat 10 i przyzwyczajanie ich do członkostwa w programach tenisowych;
- zweryfikowanie i wykazanie faktycznej liczby dzieci do 10. roku życia grających w tenisa;
- podjęcie działań zmierzających do wprowadzenia tenisa do szkół, między innymi jako dyscypliny wczesnoszkolnej, jako atrakcyjnej formy zajęć WF oraz opracowanie stosownego programu szkolenia.

Główne założenia programu „Tenis 10”

POZIOM	WIEK	PIŁKI	KORT	RAKIETY*	WSPÓŁZAWODNICTWO**	CHARAKTERYSTYKA
	do ok. 5-6 lat (początek treningów)	 piłka z gąbki	 8-9 m x 5-6 m	17 - 19" (43-48 cm)	1 tie break (do 7), wyłączenie w grupach (zwycięzcy nieistotny).	Rozejm wycochaniem sportowców kolejnych poprzez gry talerzy. Osiwole ze sportem piłka i raketa. Nauka podsta- wowych umiejętności taktycznych i utr- zymanie piłki w korcie oraz technicznych izmów. Ciepłe piłki oraz trafienie piłki przed sobą.
	do 7-8 lat	 75% wolniejsza od piłki żółtej	 11-12 m x 5-6 m	17 - 19/21" (43-48 cm)	1 super tiebreak lub 2 krótkie tie breaki Wyłączenie w grupach (zwycięzcy nieistotny).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności taktycznych (gromienie przeciwnika), oraz technicznych (prawidłowe chwytaki oraz pozycje przyszłych „pełnych” uderzeń).
	do 9 lat	 50% wolniejsza od piłki żółtej	 18 m x 6,5-8,23 m	21-25" (53-63 cm)	1 set do 4 gemów. 3/3 tie break. W grupach lub system mieszany.	Kontynuacja rozwoju sprawności ogólnej, zwrócenie na jej jakości i zaw- nosc. Wzrost siły i szybkości reakcji. Początek rozgrywania gry we wszystkich 5 rodzajach uderzeń. *** - 1-2 ci gra już przyspiesza, dorosły” tenis.
	do 10 lat	 25% wolniejsza od piłki żółtej	 Kort pełnowymiarowy	max. 26" (do 66 cm)	2 krótkie sety (do 4 gemów). punkacja „No ad”. Super tiebreak zamiast 3-ego seta. System w grupach mieszany ew. „drabinka” (ale o miejscu).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej i podsta- wowych umiejętności technicznych. utrwalanie prawidłowej techniki, praca nad bardziej zaawansowanymi uderzeniami oraz włączaniem ich w system gry. Zawodniczość, potężność, zastosowanie, wszystkie podstawowe rozwiązania taktyczne**** w poszczególnych rodzajach meczowych.
	powyżej 10 lat	 Piłka żółta	 Kort pełnowymiarowy	26-27"	2 sety do 6 (no ad, tie break 5/5), 3 set - super tiebreak.	Po przejściu wcześniejszych poziomów zawodnik jest gotowy do treningu i rywalizacji żółtą piłką na kortie o pełnych wymiarach.

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

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

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

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

Dlaczego należy stosować wolniejsze, niż odbijające się piłki?

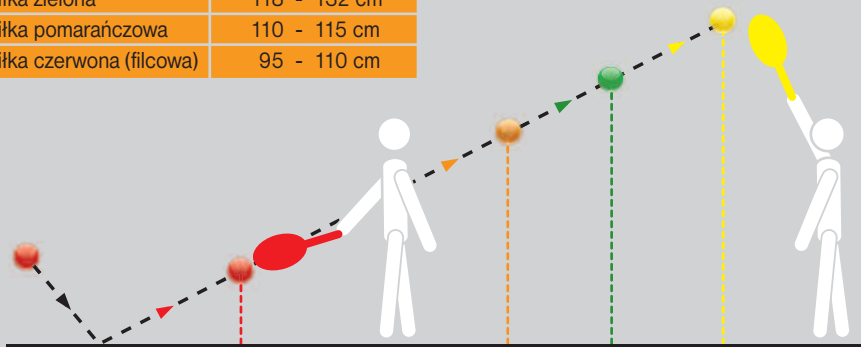
Optymalny zakres trafiaania piłki przy uderzeniach po koźle, z głębi kortu, znajduje się pomiędzy talia a ramionami. Piłki „żółte” (normalne) odbijają się powyżej głowy graczy poniżej dziesiątego roku życia. Ponieważ są dość twarde i ciężkie, nadlatują stosunkowo szybko. Utrudnia to, a często nawet uniemożliwia, prowadzenie skutecznej wymiany. Jednocześnie uczeń, sięgając do uciekającej piłki, zmuszony jest trzymać rakietę ekstremalnym uchwycem, np. westernowym, który nie jest korzystny z punktu widzenia prawidłowej techniki, lub cofać się daleko za linię końcową, co z kolei nie jest korzystne z punktu widzenia taktyki. Wszystko to sprawia, że gra z partnerem jest trudna i polega bardziej na zbieraniu piłek, przez co staje się mało atrakcyjna.

WIEK	ŚREDNI WZROST	
	chłopcy	dziewczęta
5 lat	110,3 cm	109,6 cm
6 lat	116,4 cm	115,6 cm
7 lat	122,2 cm	121,3 cm
8 lat	127,7 cm	127,0 cm
9 lat	133,0 cm	133,0 cm
10 lat	138,8 cm	139,2 cm
dorośli	175,8 cm	162,1 cm

Dane wiek/wzrost (bez dorosłych) na podstawie badań World Health Organization (WHO) – www.who.int
Średni wzrost na koniec 1. miesiąca w każdym roku.

Dane dla dorosłych na podstawie US National Health & Nutrition Survey (1999-2002).

RODZAJ PIŁKI	WYSOKOŚĆ ODBICIA PIŁKI
Piłka żółta (normalna)	135 - 147 cm
Piłka zielona	118 - 132 cm
Piłka pomarańczowa	110 - 115 cm
Piłka czerwona (filcowa)	95 - 110 cm





ODBIĆIE PIŁKĄ Z GĄBKİ

Rodzi się proste pytanie, dlaczego nie można by dostosować piłek do możliwości fizycznych dzieci tak, aby ułatwić im odbijanie piłki już od pierwszych lekcji. Takie piłki są bardziej miękkie i lżejsze, lecą wolniej, odbijają się niżej.

Tabela 1. Charakterystyka piłek do tenisa wg specyfikacji ITF

RODZAJ PIŁKI	WIELKOŚĆ	MASA	ODSKOK		CHARAKTERYSTYKA
Piłka gąbczasta	6,90 – 8,00 cm	do 36,0 g	ok. 100 cm		75 proc. wolniejsze niż zwykłe. Najlepsze piłki dla początkujących dzieci, miękkie, nisko odbijające się, łatwiejsze do kontroli niż filcu. Ważne, by były zatwierdzone przez ITF (niektóre, np. Moulded foam są zbyt ciężkie i zbyt wysoko się odbijają). Zalecamy stosowanie piłek o konstrukcji Cut foam.
Piłka czerwona	6,90 – 8,00 cm	36,0 – 46,9 g	95 – 110 cm		Podobna charakterystyka do gąbczastych, przeważnie nieco szybsze od nich, również wolniejsze niż zwykłe czy pomarańczowe i zielone, ale zbudowane jak zwykłe. Zalecane do gry na kortach otwartych.
Piłka pomarańczowa	6,00 – 6,86 cm	36,0 – 46,9 g	100 – 115 cm		50 proc. wolniejsze niż zwykłe, ale wyglądają bardzo podobnie, stąd nadają się nie tylko dla dzieci, ale także dla początkujących dorosłych grających na czerwonym lub pomarańczowym korcie.
Piłka zielona	6,30 – 6,86 cm	47,0 – 51,5 g	118 – 132 cm		25 proc. wolniejsze i niżej odbijające się niż zwykłe, ale doskonale nadające się do gry na zwykłym korcie, także dla dorosłych.
Piłka żółta	6,54 – 6,86 cm	56,0 – 59,4 g	135 – 147 cm		

Więcej informacji dotyczących piłek aprobowanych przez ITF można uzyskać na www.itftennis.com/technical

Pewną wadą, ze względu na większe koszty wytwarzania, jest to, że piłki dziecięce są zwykle nieco droższe w porównaniu ze zwykłymi. Jednak, ze względu na rosnącą sprzedaż i konkurencję na rynku, zmienia się to dość szybko. 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 setek piłek „do wiadra”, bo do gry wystarczy kilka na każdego uczestnika zajęć. Wiele klubów dysponuje już magazynkami z poszczególnymi rodzajami piłek, które są pobierane przez trenerów w zależności od potrzeb.

Od 2012 roku stosowanie piłek tradycyjnych w zawodach dziecięcych jest zakazane.

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 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 pierwszoklasie siedzieć do lekcji przy biurku jego taty) oraz w wielu innych dyscyplinach sportu (czy dzieci samodzielnie sterują pełnomorskim jachtem czy samochodem wyścigowym?).



**NAJLEPSI
KIEROWCY
FORMUŁY 1
TEŻ ZACZYNALI
W WYŚCIGACH
GOKARTÓW**

DZIECI W ŁÓDKACH KLASY OPTYMIST



Dlatego wielkość kortu musi odpowiadać wysokości ciała dziecka. Młody zawodnik wraz z rozwojem umiejętności oraz wiekiem będzie „wyrastać” stopniowo z kolejnych, mniejszych kortów i dopiero po osiągnięciu wysokości ciała w granicach 140-150 cm (wiek ok. 11 lat) i opanowaniu podstawowych umiejętności technicznych jest w stanie cieszyć się grą na „dorosłym” korcie.

Większość dzieci poniżej 8. roku życia nie ma żadnej możliwości, aby „pokryć” pełnowymiarowy kort. Gra na takim korcie oznacza, że wymiany są krótsze, jakkolwiek myśl taktyczna nierealna (gra lobami, obydwaj 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 ataku do siatki i kończenie akcji wolejem. Dziecko potrzebuje więcej czasu na dobiegnięcie do siatki, ponadto może być łatwo minięte lub przelobowane.

Odcinki do przebiegnięcia na normalnym i na mniejszych kortach (źródło ITF)

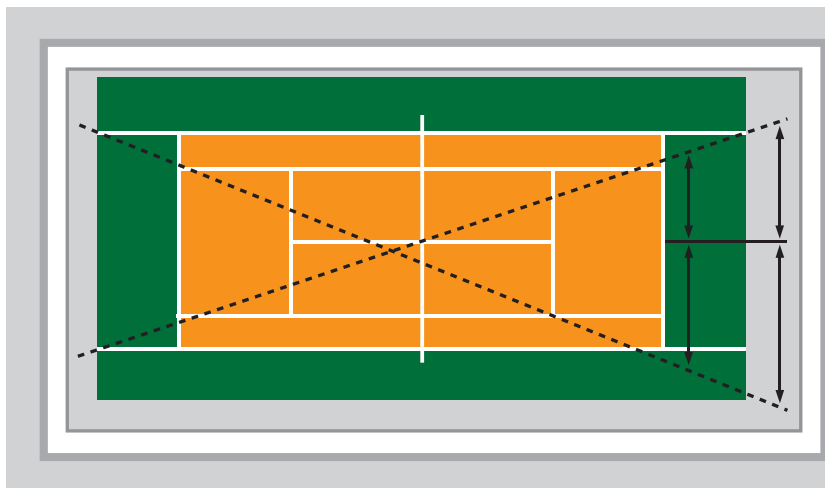


Tabela 2. Długość oraz szerokość boiska przeznaczonego do współzawodnictwa na poszczególnych poziomach wg przepisów ITF

KORT	DŁUGOŚĆ (% pełnowymiarowego)	SZEROKOŚĆ (% pełnowymiarowego)	SIATKA
Czerwony	10,97 - 12,80 m (46 - 54 %)	4,88 - 6,10 m (59 - 74 %)	0,800 m
Pomarańczowy	17,98 - 18,29 m (76 - 77 %)	6,40 - 8,23 m (79 - 100 %)	0,800 m
Zielony (pełnowymiarowy)	23,78 m (100 %)	8,23 m (100 %)	0,914 m (100 %)

W jakich miejscach można budować mniejsze korty?

Korty do mini tenisa można zbudować lub adaptować, wykorzystując każdą równą nawierzchnię praktycznie w dowolnym miejscu nie tylko na normalnym korcie tenisowym, ale także w sali gimnastycznej, na boisku czy nawet korytarzu szkolnym.



PRZYKŁADY ADAPTOWANIA
RÓŻNYCH NAWIERZCHNI
NA POTRZEBY MINI TENISA
(FOT. ITF)

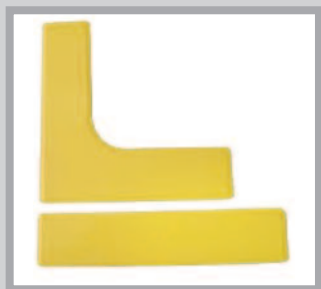


Jak wyznaczyć linie kortu?

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 wielu klubach buduje się specjalne korty dla dzieci, wykorzystując wolne miejsce, zbyt małe, by wybudować na nim normalne korty.

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

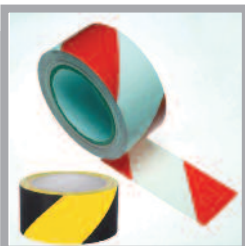
- linie malowane na stałe
- linie malowane na określony czas (np. linie punktowe, łatwe do usunięcia)
- linie trwale wyklejane (stosunkowo trwałe – okres 6 miesięcy)
- linie wyklejane czasowo (zdejmowane po zakończeniu gry)
- linie rysowane kredą (tylko na nawierzchniach twardych i równych)
- linie wyznaczane gumowymi znacznikami.



Siatka

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





Najtańszym sposobem jest stosowanie różnego rodzaju taśm lub zwyczajny sznurek z tasiemkami. 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).

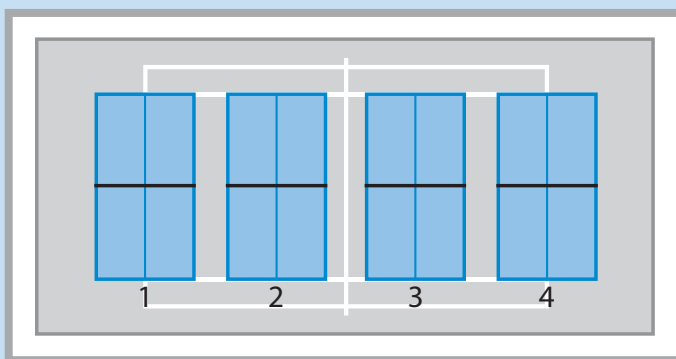


Różne sposoby wyznaczania kortów

Korty dla poziomu niebieskiego

- Długość: 8 - 9 m.
- Szerokość: 5 - 6 m.
- Wysokość siatki: 60 - 80 cm.
- Kara serwisowe: brak.

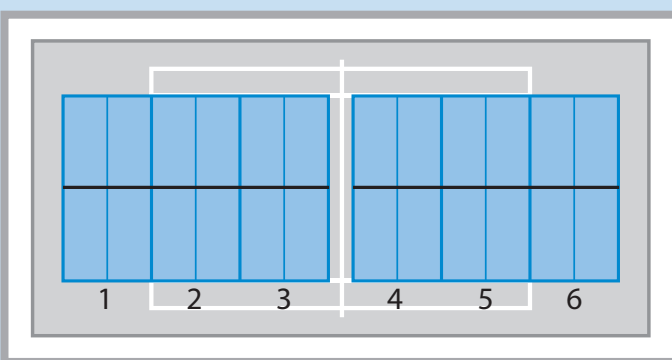
Turniej/zawody



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
0,9m od siatki kortu
pełnowymiarowego.

Trening

6 kortów na jednym kortcie pełnowymiarowym



Wymiary kortów:
Korty 1 i 6: 8,23 x 5 m.
Linie boczne to linie
końcowe kortu pełnowymia-
rowego 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 serwi-
sowe oraz 0,9m od siatki
kortu pełnowymiarowego

Korty dla poziomu czerwonego

- Długość: 11-12 m (11 m optymalnie).
- Szerokość: 5-6 m.
- Wysokość siatki: 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

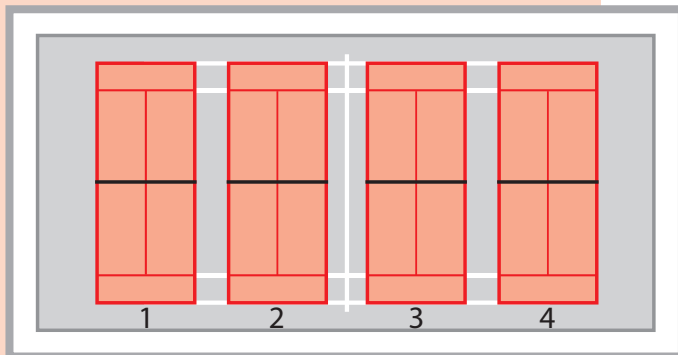
Wariant I: 4 korty na jednym korcie pełnowymiarowym

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.

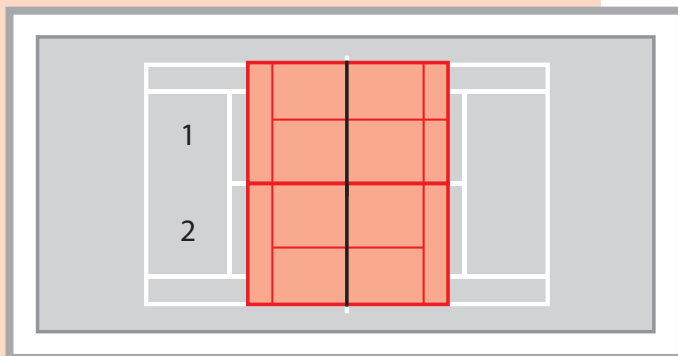


Wariant II: 2 korty na jednym korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortów:
11 x 5,485 m.

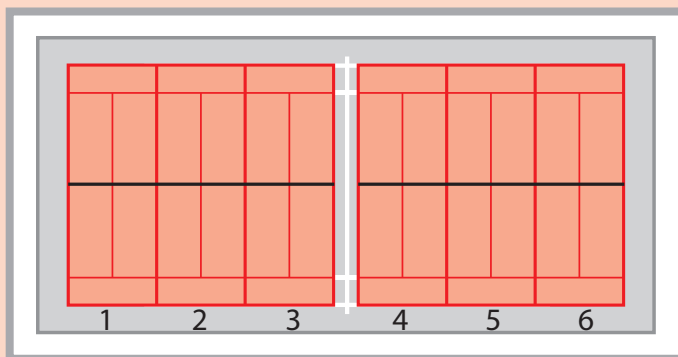
Linia końcowa
kortu czerwonego w odległości
0,9 m od linii serwisowej kortu
pełnowymiarowego.

Siatka obniżona
do wysokości 80 cm.



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.

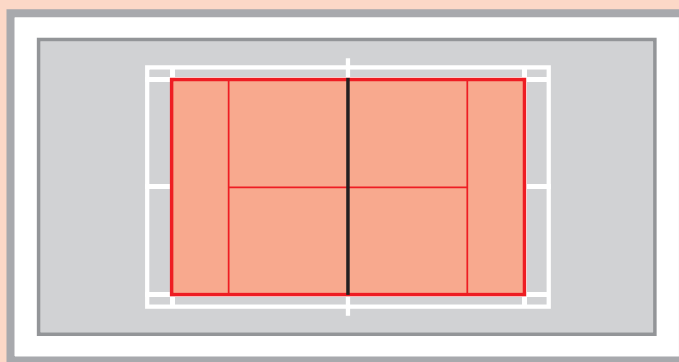
Korty 2 i 5: 11 x 5,485 m.

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.

Korty dla poziomu pomarańczowego

- Długość: 18 m.
- Szerokość: 6,5-8,23 m (6,5 m optymalnie).
- Wysokość siatki: 80 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:

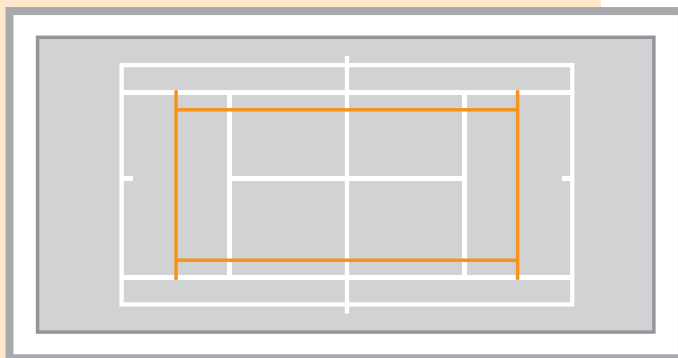
2,88 m od linii końcowych kortu pełnowymiarowego.

Kort do gry podwójnej:

linie boczne do gry pojedynczej kortu pełnowymiarowego.

Kara serwisowe:

tak jak na pełnowymiarowym korcie.



Wariant II: szeroki kort pomarańczowy na korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortu:

18 x 8,23 m

Linie boczne:

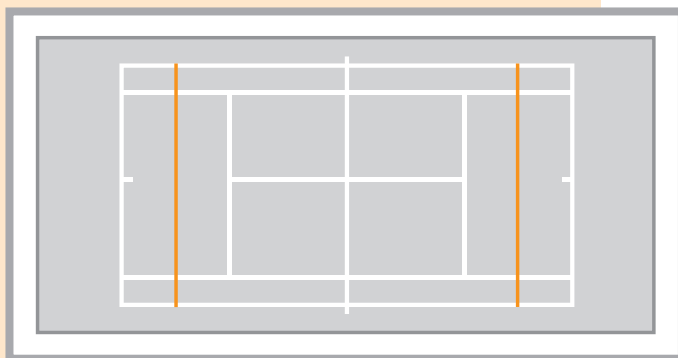
na liniach bocznych do gry pojedynczej kortu pełnowymiarowego.

Linie końcowe:

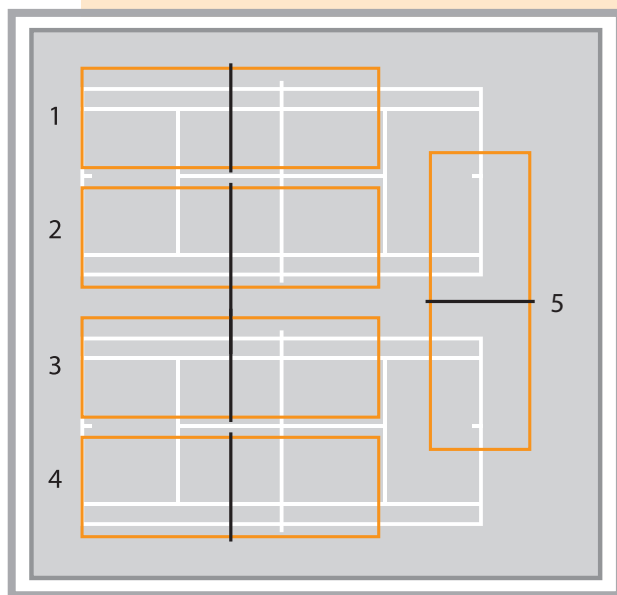
2,88 m od linii końcowych kortu pełnowymiarowego.

Kara serwisowe:

tak jak na pełnowymiarowym korcie.



Wariant III: 5 kortów pomarańczowych na dwóch kortach pełnowymiarowych



Wymiary kortów: 18 x 6,5m.

Siatki na kortach normalnych są zdjęte

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.

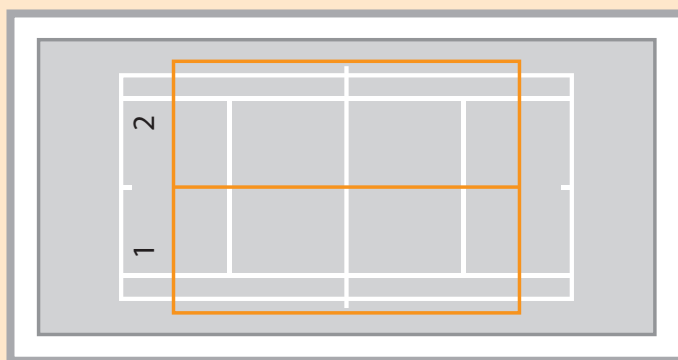
Linie końcowe: na liniach końcowych kortów normalnych oraz 1,18 m od linii serwisowych z drugiej strony

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

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

Trening

2 korty pomarańczowe na 1 kortie 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.

Dzięki odpowiedniemu zorganizowaniu zajęć boisko szkolne czy 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 mniejsze rakiety?

Z praw biomechaniki wynika, że łatwiej jest rozpocząć ruch (uderzenie) rakiętą lżejszą i krótszą. Z kolei zbyt dużą rakiętą trudniej jest rozpędzić, mniejsza jest też możliwość kontrolowania piłki podczas uderzania, prawie niemożliwe staje się wykonanie płynnego ruchu, a gra będzie przypominać machanie toporem niż pełną finezji sztukę. Wszystko to sprawia, że gra staje się zbyt trudna, mniej atrakcyjna, a nawet niebezpieczna dla zdrowia. Obecnie praktycznie wszyscy producenci sprzętu tenisowego oferują pełną gamę rakięt przeznaczonych dla dzieci. Przeważnie stosują także oznaczenia kolorystyczne, odpowiadające kolejnym poziomom wtajemniczenia, a także w celu kształtowania odpowiednich chwytów wielokolorowe owijki oraz oznaczenia na stopce rakiety.

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 Head 690 cm²

Jak więc dobrać odpowiednią rakiętę dla dziecka? Generalnie jeśli dziecko dotyka ziemi rakiętą trzymaną w dłoni, to jest ona zbyt długa. ITF zaleca, aby odległość ta wynosiła minimum 3 cm, a Francuska Federacja Tenisowa – nawet 5 cm.

W celu ułatwienia rodzicom zakupu rakięt firmy stosują różnego rodzaju oznaczenia ich modeli:

w zależności od długości rakiety (częściej stosowany)

- Wilson Roger Federer 19, 21,23,25,26
- Prince Air-O Sharapova 21,23,25
- Dunlop 2 hundred 19,21,23,25,26

w zależności od wzrostu dziecka

- Babolat Nadal JR 100 (19'), 110 (21'), 125 (23'), 140 (25'), 145 (26');
- Babolat Ballfighter 80 (17'), 100, 110, 125, 140, 145

w zależności od poziomu programu „Play and Stay”

- Head T.I.P Red (21,5');
- Head T.I.P. Orange (22,5');
- Head T.I.P Green (23,5').



ZASADA OKREŚLAJĄCA PRAWIDŁOWY DOBÓR RAKIĘTKI DLA DZIECKA

Pomoc dydaktyczne

Dzieci uwielbiają używać różnego rodzaju przyborów/sprzętu, który jest pomocny w określeniu lotu różnych obiektów 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.



System współzawodnictwa

Trenowanie jakiegokolwiek dyscypliny sportu wiąże się z rywalizacją i uczestnictwem w zawodach. W przeszłości zawodnik musiał opanować wiele umiejętności, zanim pozwalano mu rozgrywać mecze. Wielu uważało także 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 głębszego uzasadnienia w przypadku kategorii dziecięcych. Dzieci bowiem lubią rywalizować i akceptują ewentualną przegraną, natomiast boją się tego, że w wypadku porażki nie będą mogły znów grać. Dla nich udział w turniejach powinien być przede wszystkim formą sprawdzenia się, okazją do porównania własnych umiejętności z umiejętnościami rówieśników, a także okazją do dalszego doskonalenia umiejętności oraz przede wszystkim zabawą. Stąd uczestniczenie w rywalizacji powinno być zapewnione prawie od pierwszych zajęć.

Jest to możliwe dzięki zastosowaniu mniejszych kortów i odpowiednich piłek oraz dzięki innemu podejściu do organizacji rozgrywek, który polega na rozgrywaniu wielu krótkich spotkań oraz obniżeniu znaczenia wyłaniania zwycięzców. Międzynarodowa Federacja Tenisowa, dostrzegając znaczenie powszechnego wprowadzenia systemu „Tennis 10s”, 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 piłek – „czerwonych”, „pomarańczowych” oraz „zielonych”.

POZIOM	FORMAT	CZAS TRWANIA	PUNKTACJA
Niebieski	Wyłącznie w grupach bez konieczności wyłaniania zwycięzcy.	Mecze 5-10 minut. Turniej do 3-4 godzin.	1 tie break do 7.
Czerwony	Minimum 4 mecze.	Mecze 5-10 minut. Turniej do 3-4 godzin.	1 super tie break 2 tie breaki do 7, możliwe remisy.
Pomarańczowy	W grupach lub mieszany.	Mecze 20-30 min. Turniej 1-2 dni (do 3 meczy dziennie).	1 set do 4 (tie break 3/3). Możliwy „NO AD” we wszystkich gemach.
Zielony	W grupach, mieszany lub „drabinka” (ale o miejsca).	Mecze 20-35 min. Turnieje 2 dniowe, tie break zamiast 3-go seta (do 3 meczy dziennie).	2 sety do 4 (tie break 3/3) „NO AD” 3 set, Super tie break.
Żółty	Grupowe, o miejsca lub mieszany.	Mecze do ok. 60 min. Turnieje kilkudniowe.	2 sety do 6 („NO AD” tie break 5/5), 3 set, Super tie break.

UWAGI:

- podział na pleć nie jest obowiązkowy
- wszyscy uczestnicy muszą rozegrać tę samą liczbę spotkań (dopuszczalna tolerancja +/-1 mecz)
- wszyscy uczestnicy powinni otrzymać nagrody, drobne upominki i dyplomy

Generalnie nie należy przekraczać określonych (wyżej opisanych) długości meczów dla poszczególnych poziomów. Są tego dwa powody:

1. 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.
2. Oddanie rzeczywistego charakteru (sedna) gry w tenisa już od początkowych etapów szkolenia. Gra w tenisa ma charakter dynamiczny, a wymiany na poziomie wyczynowym w 90 proc. kończą się w czasie ok. 12 sekund. Wszystkim nam zależy, by nawet na poziomie czerwonym zawodnicy uprawiali tę samą dyscyplinę sportu o zbliżonej charakterystyce. Jednocześnie dzieci nie mają jeszcze rozwiniętej wytrzymałości, zwłaszcza beztlenowej kwasomlekowej, a nam zależy, aby rozwijały, także poprzez uczestnictwo w rywalizacji, zwinność oraz szybkość. Jest to możliwe, gdy długość wymian nie przekracza właśnie ok. 10-12 sekund, a mecze nie trwają godzinami.

Skrócony opis poszczególnych poziomów nauczania

Poziom niebieski



Program - cechy charakterystyczne

- Rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej, przede wszystkim koordynacji ruchowej, jako bazy dla techniki.
- Oswojenie ze sprzętem, piłką i rakiętą.
- Początkowo ćwiczenia, zabawy i gry bez partnera (gra z samym sobą) oraz z partnerem (rzucanka, tenis „podłogowy”), następnie w parach w odległości od 0 (brak siatki) do 6-8 m.
- Kierunek lotu piłki: pionowy (stopniowo przejście do ukośnego).
- Wykonywanie ćwiczeń zarówno prawą, jak i lewą ręką.

Doskonalone umiejętności taktyczne

- Poznanie a następnie nauczenie utrzymania wymiany na małej przestrzeni z samym sobą oraz partnerem w pięciu sytuacjach meczowych (serwis, return, wymiana, atak, obrona) oraz w dwóch podstawowych rozwiązaniach taktycznych (utrzymanie/trafienie piłki w kort, „gonienie” rywala) zależnych od rozmiaru kortu.

Podstawowe umiejętności techniczne

- Punkt trafienia przed ciałem (zamazach i wymach są minimalne, ponieważ kort jest bardzo mały (boisko jest krótkie).
- Pozycja gotowości (wyjściowa), zachowanie równowagi.
- Każdy chwyt dozwolony (z wyjątkiem „patelniowego”). Kiedy możliwe będzie utrzymanie wymiany w niewielkiej odległości, uczniowie powinni spróbować różnych chwytów, jednocześnie szukając najwygodniejszego dla siebie (nauczanie stosowania odpowiednich chwytów będzie jednym z głównych zadań stawianych na poziomie czerwonym).

Podstawowe umiejętności mentalne

- Zabawa!
- Pozytywne doświadczenia – budowanie motywacji wewnętrznej oraz wiary we własne siły.
- Nauka skupienia uwagi na jednej czynności.
- Współpraca z innymi dziećmi.

Przykładowy cykl metodyczny dla poziomu niebieskiego

Rodzaj gry / wielkość boiska	Zadanie / umiejętność taktyczna	Doskonalony element techniczny
gra z samym sobą/brak wyznaczonego boiska – po kożle – z powietrza („wolej”) – „serwis”	utrzymanie „wymiany”	punkt trafienia, równowaga, różne chwyt
Gra z partnerem w „hokejo-tenisa”; „kort” ± od 4 x 2 do 9 x 6 m	utrzymanie wymiany, „gonienie” przeciwnika	„toczone” forhend i bekhend pozycja wyjściowa różne chwyt
Gra z partnerem na przestrzeni ok. 2 x 2 m, brak siatki oddzielającej partnerów	utrzymanie wymiany	punkt trafienia równowaga wypробowanie różnych chwytów pozycja wyjściowa (gotowości)
Gra z partnerem przez „siatkę” (linię, przeszkodę) kort 4 x 2 m	utrzymanie wymiany	j.w. + prosty forhend, bekhend, woleje, serwis, smecz
Gra z partnerem przez „siatkę” (przeszkodę) kort 4 x 4 m	utrzymanie wymiany, „gonienie” przeciwnika, utrzymanie pozycji na korcie	j.w.

Planowanie

- Program powinien być zaplanowany, ale stosunkowo elastyczny (nie ma periodyzacji): np. 2-3 zajęcia tygodniowo po 60 min. o zróżnicowanym charakterze.
- Rekomendowane proporcje zajęć przy 3 godzinach tygodniowo: 1,5 godz. tenisa, 1 godz. koordynacji, 0,5 godz. innych sportów.
- Dzieci powinny być zachęcane do uprawiania wszystkich możliwych sportów w wolnym czasie.

Poziom czerwony



Program - cechy charakterystyczne

- Dalszy rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej, przede wszystkim koordynacji ruchowej, także specyficznej dla tenisa (np. „czucie piłki”).

- Gra w uproszczonych warunkach (boiska od 4 x 4 do 6 x 12 m (odległość pomiędzy parterami od ok. 6 do 12 m). Tor lotu piłki zbliżony do poziomego (zamach i wymach są ciągle mniejsze, ale zamach odbywa się poprzez skręt tułowia).

Umiejętności taktyczne

- Utrzymanie wymiany (regularnego trafiania w kort) za pomocą wszystkich podstawowych uderzeń z coraz większej odległości.
- Rozwijanie umiejętności gry kątovej („gonienie” przeciwnika – szersze pole gry) oraz kontroli siły uderzenia (dłuższe pole gry).
- Atakowanie słabszych stron przeciwnika (np. bekhandu).
- Dochodzenie do siatki przy każdej okazji.
- Obrona przed atakiem do siatki.

Umiejętności techniczne

- Dobre opanowanie „własnych” chwytów (bez tego nie można przejść do poziomu pomarańczowego);
- Opanowanie i utrwalenie tzw. rdzenia (fazy głównej) ruchu wszystkich podstawowych uderzeń, w tym prostego łańcucha kinematycznego obejmującego:
 - zapoczątkowanie zamachu przez skręt ciała,
 - wykorzystanie (choćby minimalne) kończyn dolnych: zejście w dół, wyjście w górę,
 - krótki ruch rakiętą w kierunku odpowiednim dla danego uderzenia (np. z dołu w górę i przód dla uderzeń po koźle, a z góry w przód dla woleja),
 - trafienie piłki „przed sobą”.
- Doskonalenie umiejętności poruszania się po korcie (praca nóg) różnymi technikami i w różnych kierunkach, w tym: startu, zatrzymania się, zmiany kierunku biegu i zachowania 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).

Umiejętności mentalne

- Koncentracja dzięki zabawie i interesującym ćwiczeniom, ale głównie gra uproszczona na punkty.
- Poznanie idei fair play.
- „Pozytywne podejście”, zabawa (zwiększanie motywacji – od zewnętrznej do wewnętrznej).
- Umiejętność współpracy w grupie, z partnerem podczas ćwiczeń.
- Podstawy koncentracji na zadaniu – jedna czynność w danym czasie.
- Podstawy stawiania celów krótko- i średnioterminowych (na jedno zajęcia lub pomiędzy zajęciami).

Przykład cyklu metodycznego dla poziomu czerwonego

Wielkość kortu	Zadania taktyczne	Doskonalony element techniczny
8 x 3 m	utrzymanie piłki w grze, dochodzenie do siatki przy każdej okazji	punkt trafienia piłki, równowaga, pozycja gotowości, chwyt (FH, BH), prosty wolej (blokowanie piłki)
8 x 6 m	utrzymanie wymiany, „gonienie” przeciwnika (gra kątowna), „krycie kortu” wchodzenie w kort, dochodzenie do siatki przy każdej okazji	pozycja gotowości, praca nóg, równowaga, chwyt (FH, BH), wolej, serwis z dołu lub z góry
12 x 3 m	utrzymanie piłki w grze, dochodzenie do siatki przy każdej okazji (łatwe na tak wąskim korcie)	równowaga, pozycja gotowości, praca nóg, swobodna zmiana chwytów (BH1-BH2, FH-BH), zamach przez rotację ciała, punkt trafienia; wolej, prosty serwis znad głowy
12 x 6 m	utrzymanie piłki w grze, użycie (presja) serwisu i returnu, „gonienie” przeciwnika, wchodzenie w kort i krycie; celowanie, wycucie kierunku (lewo-prawo, głęboko-krótko), dochodzenie do siatki przy każdej okazji, zastosowanie zdobytych umiejętności w czasie turniejów	praca nóg, pozycja gotowości, naskok równowaga (ostatni krok), swobodna zmiana chwytów, zamach przez rotację ciała, punkt trafienia, wolej, prosty serwis znad głowy (może być ze skróconym zamachem, ale z zachowaniem chwytu kontynentalnego oraz lekkim skrętem)

UWAGA:

Wszystkie ww. ćwiczenia mogą być także wykonywane z uderzeniem(-ami) kontrolnym(-mi) („na dwa”)

Planowanie

Program powinien być zaplanowany, ale stosunkowo elastyczny (nie ma periodyzacji). 2-4 sesje treningowe (łącznie można zaplanować do 6 godz. tygodniowo).

Przykładowa objętość zajęć tygodniowo: 2,5 godz. innych sportów, 1,5 godz. tenisa, 1,5 godz. koordynacji, 30 min. ćwiczeń szybkościowych.

Poziom pomarańczowy



Program – cechy charakterystyczne

- Kort dostosowany do możliwości fizycznych dziewięcioletnich zawodników daje im szansę gry nie różniącej się wizualnie od zawodowców. Ich gra w zminiaturyzowanej formie już bardzo przypomina „dorosły” tenis.
- Młodzi tenisiści stosują różnorodne sposoby rozegrania akcji (tzw. wszechstronny styl gry). Jest to poziom, na którym rozpoczyna się kształtowanie docelowej (ostatecznej) techniki uderzeń.

Umiejętności taktyczne

- Pewna gra we wszystkich pięciu sytuacjach meczowych, stosowanie podstawowych rozwiązań taktycznych (proste kombinacje zagrań), kształtowanie tzw. wszechstronnego stylu gry.

- Gra pojedyncza:
 - Gra „głęboka”.
 - Otwieranie kortu, wywieranie presji poprzez wykorzystywanie długości i szerokości kortu (np. kros).
 - Umiejętność wykorzystania krótszej piłki („wchodzenie w kort”), jeśli jest to tylko możliwe.
 - Umiejętność wykorzystania słabszych stron przeciwnika.
 - Umiejętność wykorzystania swoich silnych stron.
 - Obrona przez atakiem i w sytuacji presji przeciwnika – krycie kortu, np. lob, aby zyskać na czasie.
 - Obeznanie z typowymi sytuacjami/rozwiązaniami, stosowanymi przy serwowaniu i returnowaniu (np. kombinacje serwisu, returnu i następnych uderzeń).
- Gra podwójna – podstawy:
 - Atak po własnym serwisie lub returnie.
 - Pozycje, rola poszczególnych zawodników.

Umiejętności techniczne

Poziom, w którym rozpoczyna się kształtowanie docelowej techniki. Doskonalenie techniki odbywa się za pomocą metod zorientowanych zarówno na grę, jak i doskonalenie samego ruchu, także timingu oraz treningu rytmu (łańcucha kinematycznego) – powtarzanie regularnej wymiany. Częste stosowanie procedury „otwarte-zamknięte-otwarte”.

Doskonalone elementy techniczne:

- Umiejętność obserwacji i antycypacji.
- Płynna praca nóg – naskok, zachowanie równowagi dynamicznej np. poprzez wykonywanie „dużego” ostatniego kroku przed uderzeniem, zachowanie i ew. szybkie odzyskiwanie pozycji równoważnej.
- Kontrola siły uderzenia.
- Kontrola plasowania (celności) tak, aby „ruszyć” przeciwnika.
- Powrót na pozycję, krycie kortu w różnych sytuacjach meczowych.
- Osiągnięcie płynności we wszystkich uderzeniach:
 - przygotowanie do uderzenia, naskok, zamach poprzez skręt;
 - wykorzystanie kończyn dolnych (zejście w dół, wyjście w górę ze skrętem);
 - trafienie piłki „przed sobą;
 - wymach, zakończenie stosownie do uderzenia.

Umiejętności mentalne

- Stawianie celów i koncentracja na wykonaniu (zadaniu).
- Zrozumienie i zachowanie po zwycięstwie i porażce.
- Rozwiązywanie prostych problemów na korcie (schematy zagrań).
- Wykorzystanie „idoli” (graj jak..., zachowuj się jak....).

Charakterystyczne cechy treningu techniczno-taktycznego

- Dalszy rozwój elastycznego rdzenia wszystkich uderzeń (każde uderzenie/sytuacja jest odrobinę inne).
- Stosowanie ćwiczeń/form otwartych i zamkniętych.
- Dążenie do coraz doskonalszego wykonania wszystkich uderzeń poprzez dużą liczbę powtórzeń podobnych ruchów (serie 50-80 powtórzeń po 4-8 piłek z przerwami); początkowo w łatwych sytuacjach, później w kombinacjach uderzeń.
- 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 się poświęcać 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 rozwijającym się wolniej.

Planowanie

- Program powinien posiadać strukturę (plan tygodniowy, stawianie celów szkoleniowych), ale jednocześnie być elastyczny (bez periodyzacji); 4-5 razy tygodniowo.
- Zaleca się łącznie do 9 godz. w tygodniu różnych form treningu.
- Wzrost znaczenia indywidualnego współzawodnictwa.
- Maksymalny czas aktywności (przy 9-10 godz. tygodniowo) powinien wynosić:
 - 3,5 godz. ćwiczeń wszechstronnych oraz innych sportów (także WF w szkole);
 - 2,5-3,5 godz. ćwiczeń taktyczno-technicznych (specjalistycznych);
 - ok. 3 godz. ćwiczeń o charakterze ukierunkowanym:
 - 2-2,5 godz. ćwiczeń z akcentami koordynacyjnymi (podczas treningu na korcie np. podczas rozgrzewki, zarówno na „małe pola”, jak i ogólnie koordynacyjne);
 - 1 godz. szybkości (podczas treningu tenisowego).
- Dodatkowo ok. 25 dni „rywalizacji” rocznie (patrz współzawodnictwo).

Poziom zielony



Program – cechy charakterystyczne:

Gra na korcie „dla dorosłych” stanowi nobilitację, ale także (ze względu na ograniczone możliwości fizyczne) – wyzwanie. Stąd, w porównaniu do gry na korcie 18-metrowym, może nastąpić nawet pozorny regres. Absolutnie niezbędne jest więc stosowanie „zielonych” piłek: nieco lżejszych i niżej odbijających się w porównaniu do zwykłych.

Konieczne jest kontynuowanie pracy nad rozwojem sprawności ogólnej i podstawowych umiejętności technicznych; utrwalanie prawidłowej techniki podstawowej, praca nad bardziej zaawansowanymi uderzeniami oraz wszechstronnym stylem gry. Jest to poziom, w którym kształtowanie docelowej („ostatecznej”) techniki uderzeń powinno być bardzo zaawansowane.

Umiejętności taktyczne:

- Stosowanie wszystkich podstawowych rozwiązań taktycznych w pięciu sytuacjach meczowych (servis, return, atak z dojsciem do siatki, obrona przed takim atakiem, wymiana z głębi kortu).
- Dalsze kształtowanie tzw. wszechstronnego stylu gry, ale już na normalnym korcie.

- Gra pojedyncza:
 - trenowanie typowych sytuacji meczowych (kombinacji uderzeń);
 - gra konsekwentna, posiadanie ZAWSZE planu gry (jak rozegrać następną akcję);
 - wykorzystanie celnych pierwszych uderzeń (serwisu bądź returnu);
 - wykorzystanie swoich mocnych stron (np. forhend), atakowanie słabych stron przeciwnika;
 - umiejętność „gonienia” przeciwnika;
 - doskonalenie umiejętności reagowania na krótsze piłki, wchodzenie w kort przy każdej okazji;
 - doskonalenie umiejętności rozpoznawania różnicy pomiędzy atakiem a obroną;
 - doskonałe krycie kortu;
 - stosowanie uderzeń defensywnych, w tym loba;
 - stosowanie uderzeń kątowych (niekoniecznie perfekcyjnie);
 - różnicowanie serwisu oraz returnów (np. zagrywanie po krosie albo wzdłuż linii);
 - sekwencje uderzeń: proste rozwiązania w typowych sytuacjach, np. kombinacja serwisu i returnu i następnie dojście do siatki.
- Gra podwójna:
 - szybkie przemieszczenie się do siatki, kiedy tylko to możliwe, także po słabszym serwisie;
 - opanowanie taktyki indywidualnej (ról poszczególnych graczy).

Umiejętności techniczne

- Kształtowanie ostatecznej, indywidualnej techniki, przyszłych „pełnych” uderzeń, doskonalenie rytmu oraz timingu. Generalnie uderzenia są „dłuższe” (obszerniejsze).
- Podstawowe uderzenia powinny być płynne i grane w dużym tempie z większą siłą niż na poziomie pomarańczowym.
- Zapoznanie się z uderzeniami specjalnymi (rotacje, lob, skrót, drajw-wolej).
- Trafianie w najwyższym punkcie lub na wznoszącą.
- Kontrola prędkości piłki, doskonalenie celności uderzeń.
- Doprowadzenie do perfekcji własnych sposobów trzymania rakiety do wszystkich uderzeń.
- Coraz większe wykorzystanie siły reakcji podłoża („wyjście z nóg”).
- Doskonalenie umiejętności przyspieszania i zwalniania gry.
- Reagowanie, postrzeganie, przewidywanie nadchodzącej piłki.
- Zachowanie równowagi ciała (głowa prosto, nieruchomo) w połączeniu z ustawieniem się do piłki (pozycja gotowości i pozycja przy kontakcie z piłką - w najwyższym punkcie).
- 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 (trudniejsze do nauczenia) i na boki. Ustawienie nóg (otwarte - zamknięte) w zależności od sytuacji.
- Dobre przygotowanie się do uderzeń (także po serwisie) – nacisk na jakość, rozstawienie stóp, duży ostatni krok, przeniesienie masy ciała do przodu.

- Zdolność do odzyskania odpowiedniej pozycji na linii końcowej przy dobrym powrocie. Gotowość do następnego uderzenia.

Charakterystyczne cechy treningu techniczno - taktycznego

- Dalszy rozwój elastycznego rdzenia wszystkich uderzeń (nie jest to łatwe na pełnym korcie).
- Podejście taktyczne i zorientowane na grę powinno być kontynuowane pomimo często stosowanego podejścia zorientowanego na ruch i trening rytmu.
- Dążenie do coraz doskonalszego wykonania wszystkich uderzeń poprzez dużą liczbę powtórzeń (serie 50-80 powtórzeń po 4-8 piłek z przerwami); początkowo w łatwych sytuacjach, później w kombinacjach uderzeń.
- Uderzenie powinno być wykonywane z indywidualnie optymalną (nie maksymalną) szybkością.
- Kiedy technika staje się coraz lepsza, więcej uwagi powinno się poświęcać precyzji uderzeń (używanie celów, podobnie jak na korcie pomarańczowym).
- Stosowanie wszystkich podstawowych form treningu:
 - doskonalenie techniki - ruchu;
 - celności uderzeń;
 - techniki w typowych sytuacjach meczowych;
 - taktyki (podejmowania decyzji).
- Możliwe jest stosowanie bardziej indywidualnego podejścia do zawodnika, zróżnicowania obciążenia i planów, częstsze treningi indywidualne (inne metody powinny być stosowane wobec dzieci bardziej utalentowanych, a inne wobec rozwijających się wolniej).

Planowanie tygodniowe

- **9/10 lat:**
 - lekcje do ok.1,5 godz.; łącznie ok. 9 godz. różnych form aktywności np.:
 - 3,5 godz. różnych sportów;
 - 2,5 godz. tenisa (ćw. taktyczno-techniczne);
 - 2 godz. koordynacji;
 - 1 godz. szybkości.
- **10/11 lat:**
 - lekcje nie dłuższe niż 2 godz. łącznie ok. 11 godz. różnych form aktywności np.:
 - 4,5 godz. różnych sportów;
 - 2,5 godz. tenisa;
 - 2 godz. koordynacji;
 - 1,5 godz. szybkości;
 - 0,5 godz. gibkości.

Podstawy metodyki nauczania



Charakterystyczne cechy współczesnych metod nauczania tenisa

W ciągu ostatnich kilku lat metody nauczania tenisa, i to zarówno dzieci, jak i dorosłych, uległy diametralnym zmianom. Tradycyjnie nauczanie tenisa rozumiane było jako doskonalenie modelowych uderzeń, zwykle w oderwaniu od głównego celu gry, jakim jest zdobycie punktu. Stąd trenerzy i nauczyciele koncentrowali się na kształtowaniu „idealnej” techniki nagrywając niezliczone ilości pitek z kosza. Prowadziło to do opanowania ruchów rakiety, lecz w znacznie mniejszym stopniu do uczenia się umiejętności gry w tenisa. Jednocześnie, a może przede wszystkim, nie zaspokajało to naturalnej u wszystkich, nawet początkujących, potrzeby grania. Te metody, w których skoncentrowano się od początku na kształtowaniu tzw. docelowej techniki uderzeń bez pytania się o funkcję i przeznaczenie uderzeń okazały się więc zarówno mniej skuteczne, jak i mniej atrakcyjne dla zwykłego śmiertelnika. Stąd tenis zaczął przegrywać rywalizację z „nowymi” sportami i innymi formami spędzania czasu wolnego. Zmusiło to trenerów na całym świecie do szukania nowych, bardziej atrakcyjnych, a jednocześnie skutecznych form nauczania.

Łączne nauczanie techniki i taktyki tzw. podejście taktyczne oraz nauczanie poprzez grę (game based approach).

Celem podejścia taktycznego jest rozwijanie wszystkich umiejętności zawodnika poprzez doskonalenie „czucia gry” czy też „instynktu taktycznego” równoległe z innymi czynnikami determinującymi poziom sportowy w tenisie, np. techniką uderzeń, zdolnościami motorycznymi lub predyspozycjami psychologicznymi. Niektórzy szczególnie utalentowani zawodnicy np. Federer są wirtuozami, po prostu posiadają „to coś”, natomiast zdecydowana większość zawodników musi się tego uczyć i to „od początku”. Oznacza to konieczność wprowadzania podejścia taktycznego do niemal wszystkich ćwiczeń występujących podczas treningu i, poza specyficznymi sytuacjami, na nie oddzielaniu od siebie nauczania techniki i taktyki. Nauczanie i trening muszą uwzględniać specyfikę działań meczowych i to praktycznie rzecz biorąc od samego początku. Oznacza to, że uczniowie powinni przede wszystkim doskonalić **umiejętności** np. jak atakować czy jak utrzymać piłkę w korcie, a nie wyłącznie ruchy rakiety w oderwaniu od specyfiki i realiów tenisa. Stąd ćwiczący prawie od samego początku powinni odbijać piłki (nawet jeśli robią to „sami z sobą” bez siatki) i jednocześnie uczyć się rozwiązywania problemów – np. utrzymania piłki w korcie, atakowania czy obrony. Trenerzy powinni najpierw starać się rozwijać u zawodników zdolność myślenia taktycznego, a dopiero potem, jeśli okazuje się to konieczne, stosować gry i ćwiczenia rozwijające technikę.

Priorytet doskonalenia koordynacji jako bazy dla właściwej techniki tenisowej

Tenis jest jednym z najbardziej wymagających pod względem koordynacji sportów. Piłka tenisowa nigdy nie odbija się dwa razy pod rząd z tą samą prędkością, na tą samą wysokość czy w tym samym miejscu. Opanowanie tajników takich umiejętności, jak między innymi: 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 doskonałego rozwinięcia zdolności koordynacyjnych. Zdolności koordynacyjne umożliwiają zawodnikom kontrolowanie, doskonalenie oraz nadawanie tempa i rytmu ruchom czy działaniom charakterystycznym dla tenisa. Stąd są one uważane za bazę dla opanowania umiejętności technicznych.

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 i krytycznych dla wybranych zdolności koordynacyjnych,
- 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. Mogą się one również okazać pomocne w realizacji całościowych zadań

techniczno – taktycznych młodych tenisistów. Odpowiednio dobrane bloki ćwiczeń, z wydzielonymi trzema stopniami trudności, różnicowanymi najczęściej złożonością ruchową oraz dokładnością i szybkością wielokrotnych powtórzeń. Powinny być one realizowane w rozgrzewce, jako przerwany w treningu na korcie, oraz w specjalnych zajęciach przygotowania ukierunkowanego. Zaniedbań w kształtowaniu koordynacji nie można nadrobić, ani zastąpić poziomem innych cech. „Przegapienie” okresów sensorywnych i krytycznych może obniżyć tempo rozwoju sportowego lub wręcz uniemożliwić progresywny rozwój tenisisty. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych, zarówno ogólnych, jak i specyficznych dla tenisa, powinno stanowić integralną, a nawet dominującą część treningu. Stąd akcenty koordynacyjne powinny znaleźć się zarówno w rozgrzewce, jak i w części głównej zajęć, zwłaszcza podczas lekcji z młodymi zawodnikami.

Dostosowanie sprzętu i wymiarów boiska do możliwości uczniów.

Dobór odpowiedniego sprzętu oraz wielkości kortu ma kluczowe znaczenie dla dokonywania szybkich postępów i unikania podstawowych błędów. W wielu krajach położono nacisk na ujednolicenie metodyki zakładającej podział nauczania na etapy, które różnią się od siebie nauczaniem elementami oraz stosowanym w każdym z nich sprzętem (piłkami, rakietami, boiskami i siatkami). Zasadniczo dzieci nie powinny grać na pełnowymiarowym kortie przed dziesiątym rokiem życia i opanowaniem określonych umiejętności.

Nacisk na większą samodzielność ucznia.

Tenis jest sportem indywidualnym, gdzie zawodnik musi samodzielnie podejmować decyzje. Stąd powinien być położony większy nacisk na rozwijanie kreatywności i przedsiębiorczości zawodnika (myślenie taktyczne), co wymaga innego podejścia od trenera. Powinien on np. mniej rozkazywać czy instruować a więcej stymulować, naprowadzać i zachęcać ucznia do znalezienia rozwiązania problemu. Dobry nauczyciel będzie ułatwiał lub/i prowokował ucznia do samodzielnego odkrywania tajników gry, stając się bardziej przewodnikiem niż instruktorem. Jego zadaniem będzie raczej asystowanie w uczeniu zamiast bezpośredniego objaśniania i nakazywania, jak, co i kiedy należy robić. Uczenie następuje w większej mierze poprzez patrzenie i naśladowanie, często nieświadomie.

Różnice pomiędzy tradycyjnym a nowoczesnym podejściem do nauczania tenisa (wg Miguela Crespo)

	Podejście tradycyjne	Podejście nowoczesne
Generalna filozofia	Uczący musi dostosować się od początku do wymagań uprawianej dyscypliny (np. rozmiarów boiska, sprzętu, przepisów itp.).	Uprawiana dyscyplina sportu (np. rozmiary boiska, sprzętu, przepisy itp.) powinna „dostosowywać się” do możliwości, grającego (np. wieku, zdolności).
Cechy charakterystyczne	Traktowanie tenisa jak dyscypliny sportu, w której występują wyłącznie sytuacje zamknięte (ruchy cykliczne tj. powtarzające).	Tenis jest dyscypliną sportu, w której występują wyłącznie sytuacje otwarte (każde uderzenie jest wykonywane nieco inaczej), a ruchy mają charakter acykliczny.
Cechy charakterystyczne procesu nauczania	Uczenie techniki traktowanej wyłącznie jako ruch, oparte na dokładnym odwzorowywaniu „idealnego”, modelowego ruchu (takiego samego dla wszystkich) i wyłącznie umiejętnościach wykonawczych. Brak podziału nauczania na etapy.	Oparte na podejściu taktycznym do nauczania poprzez grę i umiejscowieniu ćwiczeń w sytuacjach meczowych. Rozwijanie zarówno umiejętności odbiorczych jak i wykonawczych oraz rozwijaniu koordynacji jako bazy dla opanowania techniki.
Sposób przedstawienia informacji	Oparty na użyciu metod analitycznych (ruch rozbiarty jest na części). Wszyscy zawodnicy uczeni są tą samą metodą. Trener stosuje głównie styl rozkazujący („uginij nogi”).	Oparty na nauczaniu całościowym ew. „mieszaniu” różnych metod. Uczenie poprzez patrzanie i naśladowanie. Nauczyciel respektuje indywidualność ucznia. Trener stosuje jak najczęściej styl odkrywczy: (np. „jak najlepiej zagrać niską piłkę?”).
Postępowanie z grupą i zawodnikami	Wszyscy ludzie uczą się tą samą metodą. Wszyscy zawodnicy w grupie wykonują to samo zadanie o tym samym poziomie trudności bez względu na indywidualne różnice pomiędzy nimi.	Każdy człowiek uczy się w inny sposób. Ćwiczenia (zadania) dostosowuje się do potrzeb zawodnika.
Organizacja zajęć	„W rządku” (gęsiego) – dominują ćw. statyczne (z nagrywaniem przez trenera).	Uczniowie uczą się od siebie i wzajemnie się korygują, częste stosowanie metody zadaniowej. Dominują ćwiczenia o charakterze dynamicznym (oparte na wymianie piłek – grze).
Formy treningu	„Drille” (schematy), głównie z kosza, nacisk na doskonalenie idealnej techniki.	Ćwiczenia oparte na sytuacjach zbliżonych do meczowych, np. gra przy siatce, z tyłu kortu itp.
Sposób oceny lub korygowania	Negatywne nastawienie trenera („nie, nie tak, tak”), częste korekty, porównywanie do idealnego modelu.	Pozytywne nastawienie trenera („tak to było dobre, ale popraw jeszcze to”). Częściej oparte o analizę i poprawę rozwiązywania danej sytuacji (poszukiwanie pozytywnych i praca nad słabymi punktami oraz tymi, które rzeczywiście hamują postęp).
Praca nad techniką	„Idealny” model jako jedyny akceptowalny wzorzec dla wszystkich (np. „lokieć w ten sposób”).	Indywidualny styl jako interpretacja przez zawodnika technicznych pryncypiów.
Praca nad taktyką	Po opanowaniu przez zawodnika doskonałej techniki.	Nauczanie taktyki od początku. Zwykle z zastosowaniem stylu odkrywczego.
Przygotowanie do zawodów	Sparringi odbywają się z negatywnym komentarzem trenera („nie po linii – po crossie!!!”).	Pozwól zawodnikom myśleć i rozwijać się, podejmować samodzielne decyzje, dawaj możliwość wyboru: „Czy to była dobra decyzja? Czy można to było rozegrać inaczej?”

Dlaczego dzielimy nauczanie początkowe na poziomy?

Proces nauczania tenisa został podzielony na kolejne poziomy zaawansowania. Z punktu widzenia rozwoju zawodnika podczas zajęć na dwóch pierwszych poziomach (niebieski i czerwony) młodzi tenisisci powinni przyswajać sobie przede wszystkim podstawowe umiejętności związane z taktyką gry w tenisa oraz rozwijać zdolności motoryczne – głównie koordynacyjne. Natomiast kolejne poziomy 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 psychicznych.

- Wykonywanie uderzeń tenisowych bez udziału piłki (czyli sam ruch rakieta) – tzw. umiejętności wykonawcze – jest stosunkowo proste.
- Najbardziej istotne dla opanowania umiejętności gry w tenisa jest wykształcenie wysokiego poziomu zdolności koordynacyjnych, a w tym szczególnie tzw. umiejętności odbiorczych: umiejętności oceny toru lotu piłki (prędkości, 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 pozwala 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” tj. duży, normalnych rozmiarów 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 motywu, dla którego przychodzą na zajęcia, czyli gry w tenisa.
- Stąd 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 uczniem oraz wzrostem jego umiejętności 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.

Tak więc 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 cały proces nauczania techniki tenisowej.
- Nie powoduje powstawania albo transferu błędnych nawyków ruchowych, pod warunkiem sprawowania przez nauczyciela prawidłowego nadzoru nad rozwojem techniki.

Rolą nauczyciela 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) osiągnąć wiele pożądanych umiejętności technicznych.

Sprawności tenisowe



Dlaczego zdobywamy sprawności tenisowe?

Głównym celem 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 przydatną np. przy kwalifikowaniu/kierowaniu 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).

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 rękiecie z FH - należy przejść slalom dwukrotnie (przerwa pomiędzy podejściami), piłka nie może opuścić kortu (boiska) ZADANIE 3: pokonać trasę slalomu niosąc piłkę na rękiecie 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 przebieciem 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, kort 5 x 3 m ZADANIE 2: wymiana piłek wolejem z trenerem (trener odbija po koźle) - 3 podejścia, 4 przebiecia

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 przebiecia ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10 możliwych na zmianę w lewe i prawe pole kortu do mini tenisa ZADANIE 4: trafić w pole (return) 6 z 10 możliwych serwisów zagranych 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 przebiecia ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10 możliwych na zmianę w lewe i prawe pole kortu do mini tenisa ZADANIE 4: trafić w pole (return) 6 z 10 możliwych serwisów zagranych 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 możliwych na zmianę w lewe i prawe pole kortu do mini tenisa ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10 możliwych serwisów zagranych przez trenera z góry (lekko!)

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 możliwych w pole serwisowe kortu do midu tenisa ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10 możliwych serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)
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 możliwych na zmianę w lewe i prawe pole kortu do midu tenisa ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10 możliwych serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)
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 możliwych na zmianę w lewe i prawe pole kortu do midu tenisa ZADANIE 4: trafić returnem w pole 7 z 10 możliwych serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)

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

- Zamach zapoczątkowany skretem barków
- Zejście „w dół” na nogach, ostatni krok przed uderzeniem dłuższy
- Praca skrotną 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 możliwych w pole serwisowe kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10 możliwych serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)
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 możliwych na zmianę w lewe i prawe pole kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10 możliwych serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)
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 możliwych na zmianę w lewe i prawe pole kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole 7 z 10 możliwych serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)

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

Literatura

- Crespo, M., and Reid M. (2002) **Modern tactics: an introduction**. ITF Coaching & Sport Science Review. 27, str 2.
- Crespo M.(2010) **Psychological issues when dealing with 10 & Under tennis players**. ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 20 - 21 ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 20 - 21
- Elderton W. (2010) **Tactical and technical development considerations for 10 and under players**. ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 18-19
- Grosser M., Schönborn R. (2002). **Competitive Tennis for Young Players**. Mayer and Mayer. Aachen.
- Grosser M., Schönborn R., Kraft H. (2000). **Speed training for tennis**. Mayer and Mayer. Aachen.
- ITF. (2010) Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players**
- Miley D. (2010). **Serve Rally and Score....The ITF tennis Play and Stay. Campaign and Tennis 10s**. ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51. 18str. 3 - 4
- Newman James (2010) **Why slower balls and smaller courts for 10 and under players?** ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18): 5 - 6
- Pankhurst A. (1999.) **Game Based Coaching**. ITF Coaches Review, Issue 19, 11-13
- Pluim B.M. (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, str. 6.
- Schönborn R. (1984) **Leistungslimitierende und Leistungsbestimmende Faktoren**. w: (Gabler H., Zein B. (red). **Talentsuche und Talent Förderung im Tennis**. Czwalina. Ahrensburg bei Hamburg, , str. 51-75.
- Schönborn R. (1999). **Advanced techniques for competitive tennis**. Meyer & Meyer Sport. Aachen.
- Sozański H. (1999) **Podstawy teorii treningu sportowego**. COS. Warszawa.
- Tennant M. (2004). **The Five Game Situations in Mini-Tennis**. ITF Coaching & Sport Science Review 32, str. 7-9.
- Tennant M. (2010) **Competition formats and considerations for 10 and under players**. ITF Coaching and Sport Science Review 2010; 51 (18) str. 22 - 23
- Tennis Canada (2008). **Long term Development plan** - Tennis Canada 2008.
- Unierzycki P., Gracz J., (2002). **Temperament and Achievement Motivation** - Critical Permanent Psychological Factors in Tennis. Studies
- Unierzycki, P.; Crespo, M. (2007). **Review of modern teaching methods for tennis**. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 7(3), str. 1-10



www.pzt.pl