Dlaczego tenis?



rozwój mentalny

- samodyscyplina
- determinacja
- definiowanie celów
- myślenie strategiczne
- samokontrola

rozwój fizyczny i motoryczny

- szybkość
- siła
- wytrzymałość
- koordynacja ruchowa
- mocne kości
- zdrowe serce

inne wartości

- kontakty z rówieśnikami (aspekt towarzyski)
- zasady fair play wpisane w kod dyscypliny

Jak zacząć?

1 RODZIC ZWYKLE JEST INICJATOREM KONTAKTU DZIECKA Z TENISEM

- zabawa na korcie
- odbijanie o ścianę

2 SZKÓŁKA TENISOWA (KLUB)

- udział instruktora

! UWAGA! ZWRACAJ UWAGĘ NA WYKSZTAŁCENIE I DOŚWIADCZENIE SZKOLENIOWCA SWOJEGO DZIECKA!

NAUKA PRZEZ ZABAWĘ
Cel: Rozbudzenie pasji tenisowej

POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

www.tenis10.pl

MŁODY TENISTA

Nawigator dla rodziców

WYDAWNICTWO WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW:

Ministerstwo Sportu i Turystyki

tenis 10



Rola rodzica

KIEDY RODZIC POMAGA

+ nie neguje decyzji trenera i nie krytykuje przy dziecku jego pracy
+ konsultuje się z trenerem zyskując obiektywną perspektywę możliwości swojego dziecka
+ chwali dziecko za postępy, docenia jego zaangażowanie
+ nie rozlicza z wyników (one nie są ważne w pierwszych latach gry)
+ kibicuje swojemu dziecku podczas gier, powstrzymując się od wyrażania negatywnych emocji

ORIENTACJA NA ROZWÓJ

KIEDY RODZIC SZKODZI

− krytykuje w obecności dziecka decyzje trenera
− wciela się w rolę trenera nie posiadając właściwego przygotowania
− kreśli dziecku wizję jego przyszłości w zawodowym tenisie (wygórowane oczekiwania)
− stwarza presję osiągania zwycięstw, nie doceniając progresu rozwojowego dziecka
− w trakcie gier wyraża swoje niezadowolenie i dezaprobatę dla gry dziecka

ORIENTACJA NA WYNIKI

PAMIĘTAJ!

Dla swojego dziecka jesteś autorytetem. Twoje zbyt wygórowane ambicje mogą odnieść odwrotny rezultat do zamierzonego. Dziecko traktujące sport jako przykry obowiązek nie nabędzie pasji niezbędnej do samodoskonalenia.

Rola rodzica

Zadania rodzica młodego tenisisty **są niezwykle istotne** dla jego rozwoju.

MENTOR

- inicjuje kontakt z dyscypliną
- uczy przeżywać porażki i sukcesy
- rozbudza zainteresowanie tenisem
- dzieli się wiedzą

MANAGER

- wyznacza kierunek rozwoju „kariery"
- organizuje i pilnuje harmonogramu zajęć
- dobiera współpracowników (szkółkę, trenera)

SPONSOR

- finansuje zakup sprzętu, opłaca szkółkę i instruktora
- pokrywa koszty wyjazdów
- pokrywa koszty odnowy biologicznej, fizjoterapeuty

Motywacja zawodnika

Motywacja stanowi motor napędowy całej fizyczności, dlatego warto szczególnie zadbać o ten aspekt. U dzieci dominują takie potrzeby jak: zabawa, rozrywka, potrzeba ruchu, radość z uprawiania sportu oraz poczucie przynależności i własnej wartości.

Buduj motywację wewnętrzną

- pozwalaj rozwijać pasje i marzenia
- doceniaj pozytywne zmiany w zachowaniu
- ucz czerpania satysfakcji z osiągania celów
- wytwarzaj atmosferę opartą na pozytywnych emocjach
- skupiaj uwagę zawodnika na elementach, które można kontrolować

Rozwijaj samodzielność

- stwarzaj sytuacje wyboru
- pokazuj konsekwencje wyborów
- pokazuj profesjonalizm w zachowaniu i postawie idoli
- stopniuj dodawanie kolejnych umiejętności
- ucz samoobserwacji

Buduj pewność siebie

- rozmawiaj o celach długoterminowych
- stawiaj cele zadaniowe
- traktuj trudności jak wyzwania, a nie przeszkody
- rozwijaj świadomość zawodnika
- poznawaj i kształtuj sposób myślenia w trudnych sytuacjach

Wspieraj

- oferuj wsparcie i pomoc
- pamiętaj, że czasem wysłuchanie czyjegoś problemu stanowi pierwszy krok do jego rozwiązania
- rozmawiaj o emocjach
- zachęcaj do działania
- kontroluj własne emocje

Schemat istotnych kroków

4–6 lat
Tenis poprzez zabawę

Nie zapomnij...

- zapoznaj się z założeniami programu „Tenis 10"
- obejrzyj z dzieckiem mecz tenisowy „na żywo" lub w telewizji i wyjaśnij podstawowe zasady gry i punktację
- odwiedź klub tenisowy w okolicy i poproś o ofertę
- zapisz dziecko na treningi
- znajdź najbliższą ścianę tenisową w okolicy i pokaż dziecku, na czym polega gra o ścianę.

7–10 lat
Treningi i pierwsze turnieje „Tenis 10"

Nie zapomnij...

- dopilnuj, aby dziecko regularnie brało udział w treningach
- wspieraj dziecko w zdobywaniu kolejnych umiejętności
- ucz dziecko szacunku do koleżanek, kolegów, sędziów, dbaj aby rywalizując przestrzegało zasad „fair play"
- zapoznaj się z kalendarzem rozgrywek na stronie tenis10.pl
- zachęć dziecko do udziału w pierwszym turnieju „Tenis 10".

tenis 10

10–12–14–16 lat
Treningi / gra w turniejach (Rankingi PZT / TE / ITF)

Zapoznaj się...

- zapoznaj się ze strukturą rozgrywek w Polsce na poziomie regionalnym i ogólnopolskim
- zapoznaj się z regulaminami sportowymi PZT i Tennis Europe (badania lekarskie, licencje, ubezpieczenie)
- zapoznaj się ze strukturą organizacyjną PZT (kluby, wojewódzkie związki tenisowe, centrala)
- zapoznaj się z ogólną ofertą PZT (turnieje, kadry narodowe, systemy dofinansowania, etc.).

16–18 lat
Turnieje

Warto wiedzieć...

Obowiązuje program dofinansowania zawodników na wyjazdy zagraniczne (Tennis Europe/ ITF), który ma na celu wsparcie finansowe zawodników w zależności od uzyskanych wyników w turniejach danej rangi.

„Fed Cup Future" i „Davis Cup Future"

Program wsparcia dla zawodników profesjonalnych, walczących o punkty w rankingach WTA i ATP.

TENISPRO

Kariera profesjonalna
Udział w turniejach · Kontrakty sponsorskie · Zarządzanie wizerunkiem

Odejście od wyczynu
Tenis Open
Instruktor · Dziennikarz sportowy · Trener · Manager sportowy · Biznes

UWAGA!

Rodzic powinien się zapoznać ze stroną www PZT, na której są umieszczane najważniejsze zmiany w regulaminach, druki, zasady dofinansowania, listy rankingowe etc.

Program „TENIS 10”

Misją programu „Tenis 10” jest po pierwsze przyciągnięcie do tenisa jak największej liczby dzieci. Następnym krokiem jest ułatwienie im opanowania podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych poprzez dostosowanie stylu gry do możliwości fizycznych i psychofizycznych dzieci.



Zapoznaj się z programem „TENIS 10”: **www.tenis10.pl**

Program „TENIS 10”

5-6 lat
(poziom niebieski)

- punkt trafienia piłki przed ciałem
- czucie piłki i rakiety (operowanie piłką i rakietą)
- utrzymywanie wymiany na małej przestrzeni
- nabycie umiejętności odbiorczych i wykonawczych

9 lat
(poziom pomarańczowy)

- rozwiązywanie problemów
- doskonalenie motywacji wewnętrznej
- stawianie celów
- radzenie sobie ze stresem turniejowym
- kształtowanie techniki docelowej
- doskonalenie poruszania się na korcie
- pewna gra w sytuacjach meczowych
- podstawy gry podwójnej
- kompleksowe rozwijanie sprawności motorycznej

WIEK A NABYWANE UMIEJĘTNOŚCI
(PROGRAM TENIS 10)



7-8 lat
(poziom czerwony)

- podstawy koncentracji
- stawianie celów
- budowanie zaufania we własne siły
- opanowanie własnych chwytów
- kształtowanie rdzenia ruchu podstawowych uderzeń
- regularność uderzeń
- gra kątowa

10 lat
(poziom zielony)

- zrozumienie istoty procesu treningowego
- zachowanie podczas treningu i meczu
- kształtowanie samodzielności
- kształtowanie ostatecznej techniki indywidualnej
- kontrola prędkości piłki, antycypacja
- doskonalenie pewnej gry
- wszechstronny styl gry na pełnym korcie
- kompleksowe rozwijanie sprawności motorycznej

Zapoznaj się z programem „TENIS 10”: **www.tenis10.pl**

Program „TENIS 10”

TENIS DOSTOSOWANY DO POTRZEB I ZDOLNOŚCI ROZWOJOWYCH TWOJEGO DZIECKA (GRADACJA POZIOMÓW - OGÓLNE ZAŁOŻENIA)

8-9 m x 5-6 m	11-12 m x 5-6 m	18 x 6,5-8,23 m	KORT PEŁNOWYMIAROWY
Piłka z gąbki Rakiety 17-19” (43-48 cm)	**Piłka 75% wolniejsza od piłki żółtej** Rakiety 17-19/21” (43-48/53 cm)	**Piłka 50% wolniejsza od piłki żółtej** Rakiety 21-25” (53-63 cm)	**Piłka 25% wolniejsza od piłki żółtej** Rakiety max 26” (do 66 cm)
rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej podstawowe umiejętności taktyczne oraz techniczne	dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych.	rozwój sprawności ogólnej zawodnika (szybkość, zwinność) stosowanie różnorodnych form rozgrywania akcji	praca nad rozwojem sprawności ogólnej utrwalenie prawidłowej techniki wszechstronny styl gry

Zapoznaj się z programem „TENIS 10”: **www.tenis10.pl**

Twój trener

TRENER POWINIEN BYĆ WZOREM OSOBOWYM DLA DZIECKA

ISTOTNE CECHY:

- **aktywna postawa**
- **kultura osobista**
- **punktualność**
- **kreowanie pozytywnej atmosfery** (radość z bycia na korcie)

STOPNIE TRENERSKIE

- **ANIMATOR** może prowadzić pierwsze, najbardziej podstawowe zajęcia z tenisa z dziećmi na poziomie niebieskim i czerwonym (program „Tenis 10”) oraz z graczami rekreacyjnymi. Najczęściej pracuje jako asystent trenera. Może prowadzić samodzielne zajęcia na „Orlikach”, bądź w szkołach.
- **INSTRUKTOR** posiada kompetencje niezbędne do samodzielnego prowadzenia nauki i doskonalenia gry graczy początkujących we wszystkich grupach wiekowych (w szczególności dzieci uczestniczących w programie „Tenis 10” oraz graczy rekreacyjnych w klubach). Potrafi odtworzyć program nauczania.
- **TRENER** posiada kompetencje niezbędne do samodzielnego prowadzenia nauki i doskonalenia gry graczy średniozaawansowanych w różnym wieku. Potrafi samodzielnie stworzyć i zaplanować program nauczania.

Psycholog radzi

MOTYWOWANIE DZIECKA

W przypadku podejmowania aktywności sportowej mamy do czynienia z motywacją wewnętrzną (własna satysfakcja, radość, poczucie stawania się lepszym zawodnikiem) i zewnętrzną (bodźce płynące z otoczenia – oczekiwania rodzica, trenera; system nagród i kar). Optymalna sytuacja jest wtedy, gdy mądrymi decyzjami wzmacniamy motywację wewnętrzną.

Angażujące się w sport dzieci mają inne motywacje niż dorośli. Na pierwszym miejscu stawiają zabawę. Stopniowo wraz z rozwojem umiejętności zaczynają czerpać radość z rywalizacji. Pozytywne rezultaty daje przekazanie dziecku wizji sportu jako współzawodnictwa i rywalizacji z samym sobą, osiągania coraz lepszych wyników i pokonywania własnych słabości. Tutaj pomocne okazuje się właściwe wyznaczanie celów, które jest kluczowe dla utrzymywania wysokiego poziomu motywacji.

Cele powinny być realne do osiągnięcia i założone w zdefiniowanych odcinkach czasu. Dziecko zyskuje wtedy poczucie, że jego poczynania mają sens i warto się w nie angażować.



foto: Adam Nurkiewicz

Paweł Habrat
psycholog sportu

Symulacja kosztu
dla początkującego zawodnika

Rakieta 50-200 zł
Większość klubów zapewnia dzieciom odpowiednie do wzrostu i wieku rakiety i piłki do gry

Buty 70-200 zł

1 h najmu kortu (sezon letni/zimowy)
Koszty gry w tenisa różnią się w zależności od intensywności treningów i pory roku.
Warszawa **30-60 zł** · Kraków **20-50 zł** · Białystok **20-40 zł**
Warszawa **50-120 zł** · Kraków **40-90 zł** · Białystok **40-80 zł**

1 h pracy trenera
Warszawa **70-100 zł** · Kraków **40-80 zł** · Białystok **40-70 zł**

Rola PZT

- nadzór nad systemem rozgrywek (Tenis 10, Tenis PRO, Tenis Open)
- prowadzenie punktacji zawodników
- wydawanie licencji wskazujących przynależność klubową
- szkolenie instruktorów i animatorów
- selekcja zawodników do kadry narodowej
- koordynacja startów w imprezach mistrzowskich (mistrzostwa Europy i Świata)
- wspieranie talentów
- prowadzenie programu wsparcia dla zawodników profesjonalnych, walczących o punkty w rankingu ATP

Niezbędne źródła informacji

Informacji szukaj na: **www.nawigator.tenispolski.pl**

kluby
Wykaz licencji klubowych:
portal.pzt.pl > LICENCJE > KLUBY

trenerzy
Wykaz licencji trenerskich:
portal.pzt.pl > LICENCJE > TRENERZY
http://trenerzy.pzt.pl

Program „Tenis 10”
Opis programu Tenis 10:
www.tenis10.pzt.pl

imprezy tenisowe
Wykaz rekomendowanych imprez:
portal.pzt.pl > KALENDARZ

wiedza
pzt.pl > PROGRAMY > AKADEMIA WZOROWEGO RODZICA trenerzy.pzt.pl > CZYTELNIA
tenis10.pl > SEKCJA METODYCZNA
FEDERACJE MIĘDZYNARODOWE:
http://www.tennisplayandstay.com/tennis10s/overview.aspx
www.tenniseurope.org
PROJEKTY ITF:
www.itftennis.com

kontakt
POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY
ul. Konduktorska 4 lok.10
00-775 Warszawa
tel. (48-22) 122 12 01, 122 12 11

TENIS 10:
www.tenis10.pl
tenis10@pzt.p
facebook.com/pzt.tenis10/

POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY
ul. Konduktorska 4 lok.10
00-775 Warszawa
tel. (22) 122 12 01
fax.(22) 122 12 11

www.pzt.pl
/ PZToffcial



/ pzt.tenis10
www.tenis10.pl