

Dlaczego tenis?



rozwój mentalny

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



inne wartości

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



rozwój fizyczny i motoryczny

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

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 TENISISTA

Nawigator dla rodziców

WYDAWNICTWO
WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



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 osiągnięcia 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 nabejdzie 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 pasję i marzenia
- * doceniaj pozytywne zmiany w zachowaniu
- * ucz czerpania satysfakcji z osiągania celów
- * wytworzyć atmosferę opartą na pozytywnych emocjach
- * skupiaj uwagę zawodnika na elementach, które można kontrolować

Rozwijaj samodzielność

- * stwarzaj sytuację 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”.

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.

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.



TENISPRO

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 rakieta)
- * utrzymywanie wymiaru na małej przestrzeni
- * nabywanie 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 Piłka z gąbki Rakiety 17-19" (43-48 cm) * rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej * podstawowe umiejętności taktyczne oraz techniczne	11-12 m x 5-6 m Piłka 75% wolniejsza od piłki żółtej Rakiety 17-19/21" (43-48/53 cm) * dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych.	18 x 6,5-8,23 m Piłka 50% wolniejsza od piłki żółtej Rakiety 21-25" (53-63 cm) * rozwój sprawności ogólnej zawodnika (szybkość, zwinność) * stosowanie różnorodnych form rozgrywania akcji	KORT PEŁNOWYMIAROWY Piłka 25% wolniejsza od piłki żółtej Rakiety max 26" (do 66 cm) * 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 stawiania 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 wyznaczenie 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.

Paweł Habrat
psycholog sportu

foto: Adam Nurfiewicz

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 > CZYTELNIJA
tenis10.pl > SEKCJA METODYCZNA
FEDERACJE MIĘDZYNAROWE:
<http://www.tennisplayandstay.com/tenis10/overview.aspx>
www.tenniseurope.org
PROJEKTY ITF:
www.itftennis.com

kontakt

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

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



f / [pzt.tenis10](https://pzt.tenis10.pl)
www.tenis10.pl