

ANEKS nr 1

dotyczący eliminacji do TALENTIADY U10 w 2023 r.

opracował dr Tomasz Schefke,

Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu

Paweł Marciszewski

Polski Związek Tenisowy

Poznań – Warszawa, sierpień 2023 r.



PROGRAM ELIMINACJI TALENTIADY U10 W 2023 R.

Lp.	Lp.	Nazwa konkurencji	PROGRAM eliminacji Talentiady U10
1.	SPRAWNOŚĆ		
	1.1	bieg na 20 m z rakieta	+
	1.2	test zbierania piłek (gwiazdzisty)	+
	1.3	rzut piłką tenisową	+
	1.4	bieg wahadłowy	+
3.	GRY PARATENISOWE		
	3.2A	Rzucanka 2 piłkami	• rzucanka dwoma piłkami na pole serwisowe oraz korytarz na wprost I runda
	3.4A	z uderzeniem kontrolnym	• gra z uderzeniem kontrolnym na pole serwisowe oraz korytarz na wprost II runda + tył
	3.4B	z uderzeniem kontrolnym	• gra z uderzeniem kontrolnym na pole serwisowe oraz korytarz po przekątnej ćwierćfinał + tył
	3.1B	Rzucanka na dwa pola serwisowe	• rzucanka na dwa pola serwisowe półfinał
	3.4C	Z uderzeniem kontrolnym	• gra z uderzeniem kontrolnym na dwa pola serwisowe finał
4.	GRY TENISOWE		
	4.3B	gra podwójna siatkarska	• gra podwójna systemem siatkarskim I runda
	4.1A	gra pojedyncza	gra pojedyncza na pole serwisowe oraz korytarz po prostej II runda + tył
	4.3A	gra podwójna systemem tenisa stołowego	gra podwójna systemem tenisa stołowego ćwierćfinał + tył
	4.1B	gra pojedyncza	gra pojedyncza na pole serwisowe oraz korytarz po przekątnej półfinał
	4.1C	gra pojedyncza	gra pojedyncza na dwa pola serwisowe finał

UWAGI DLA TRENERÓW I SĘDZIÓW

1. Bieg na dystansie 20 metrów z rakieta

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



2. Bieg gwiazdzisty („pajaczek”)

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



3. Rzut piłką tenisową

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

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

4. Bieg wahadłowy

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



- Tenisista może odrzucać piłki **dowolną ręką** (Uwaga! dotychczas mógł tylko „ręką grającą”). Uzasadnienie zmiany: zdecydowana większość tenisistów gra bekhend oburącz, który wielu fachowców traktuje jako „forhend grany ręką lewą (słabszą) przy asyście prawej (dominującej) – zatem nie ma powodu, żeby wymagać od uczestników Talentiady odrzucania piłki ze strony bekhendowej ręką grającą.
- Należy poruszać się przede wszystkim **krokiem dostawnym**. Jednak przy starcie, przy hamowaniu oraz przy zmianie kierunku biegu dozwolony, a nawet wskazany jest jeden **krok skrzyżny**, wykonany w typowy dla tenisistów sposób.
- Start do piłki z pozycji otwartej** powinien zaczynać krok nogą bliższą względem kierunku biegu (prawą na zdjęciu pierwszym na fot. obok), po czym następuje jeden krok skrzyżny (nogą lewą na zdjęciu drugim i trzecim na fot. obok) i dalej już kroki dostawne aż do zatrzymania w celu odrzucenia kolejnej piłki.
- Start powrotny do piłki z pozycji zamkniętej**: Tenisista może w celu odrzucenia piłki przyjąć pozycję zamkniętą, czyli taką jak R. Federer przy zagranu bekhendem na zdjęciu powyżej, z lewej. Odepchnięcie z tej samej nogi w celu wykonania powrotnego kroku startowego stanowi naturalny, dozwolony, dodatkowy krok skrzyżny. Jednak taki wariant pracy nóg raczej nie jest bardziej efektywny od hamowania i startu z pozycji otwartej.



5. Rzucanka



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

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

6. Rzucanka dwoma piłkami



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

7. Gra z uderzeniem kontrolnym i debel systemem siatkarskim

- Te gry mają rozwijać przede wszystkim umiejętność wykonywania uderzeń ruchem od dołu do góry, przy punktach trafienia **na wysokości od kolan do barków** – jak np. na zdjęciu obok z lewej - na wysokości biodra.
- W związku z tym taktyka wystawiania sobie wysoko piłki, a następnie zbijania jej w dół z wysokości głowy lub wyższej (jak na zdjęciu obok z prawej) **jest zabroniona!**

