



**„TENIS DZIECIĘCY”
NARODOWY PROGRAM
UPOWSZECHNIANIA TENISA „TENIS 10”**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



CELE SZKOLENIOWE DLA POZIOMU NIEBIESKIEGO

Przygotowanie mentalne: zabawa- radość ruchu

Przygotowanie techniczne: punkt trafienia przed ciałem, czucie piłki i rakiety

Przygotowanie taktyczne: utrzymanie wymiany na małej przestrzeni

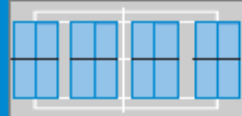
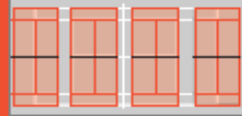
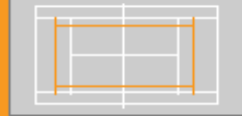
Przygotowanie sprawnościowe: koordynacja ruchowa

tenis

10

zyj tenisowo - graj kolorowo

Główne założenia programu „Tenis 10”

POZIOM	WIEK	PIŁKI	KORT	RAKIETY*	WSPÓŁZAWODNICWO**	CHARAKTERYSTYKA
	do ok. 5-6 lat (początek treningów)	 piłka z gąbką	 8-9 m x 5-6 m	17 - 19" (43-48 cm)	1 tie break (do 7), wyłączenie w grupach (zwycięzca nie strzyna)	Rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej: poprawy siły zabawy. Oswajanie zępsprężem, piłką i rakietą. Nauka podstawowych umiejętności taktycznych: strzymanie piłki w korcie oraz technicznych (tzw. „całe” piłki oraz trafianie 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 supertiebreak lub 2 krótkie tiebreaki. Wyłączenie w grupach (zwycięzca nie strzyna).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności taktycznych i technicznych (głównie nie przedwioślnik, oraz technicznych (prawidłowe chwyt i początki przysiętych, 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, zwłaszcza szybkości i zwinności. Młodzi tenisiści stosują różnorodne sposoby rozegrania i wyjścia z wszystkich 5 sytuacji meczowych***, a ich gra już przypomina „dorosły” tenis.
	do 10 lat	 25% wolniejsza od piłki żółtej	 Kort pełnowymiarowy	max. 26" (do 66 cm)	2 krótkie sety (do 4 gemów), punktacja „No ad”. Supertiebreak zamiast 3-ego seta. System w grupach mieszany ew. „drabinka” (ale o mniejszą).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej i podstawowych umiejętności technicznych; utrwalanie prawidłowej techniki; praca nad bardziej zaawansowanymi uderzeniami oraz wszechstronnym stylem gry. Zawodnicy potrafią zagrać wszystkie podstawowe rowigania i łącznie**** w poszczególnych sytuacjach meczowych.
	powyżej 10 lat	 Piłka żółta	 Kort pełnowymiarowy	26-27"	2 sety do 6 (no ad, tie break 5/5), 3 set – supertiebreak.	Po przejściu wcześniejszych poziomów zawodnik jest gotowy do treningu i rywalizacji: żółta piłka na korcie o pełnych wymiarach.

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

** Generalne założenie: wszyscy ucze shty każdy z zawodów powinien rozgrywać samą liczbę spdków, możliwie na swoich poziomach.

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

**** Rozwijanie taktyczne: utrzymanie piłki w grze, zmuszanie przeciwnika do bicia gnia, wykoślenie swoich siłnych stron, łusowanie słabych, zmuszanie przeciwnika do błędów poprzez wykorzystanie jego słabszych stron.



PLAN PREZENTACJI

1. „Tenis 10” – założenia.
2. Cel treningów tenisowych dzieci.
3. Dziecko- charakterystyka rozwoju fizycznego i motorycznego.
4. Treningi grupowe.
5. Organizacja zabawy, gry ruchowej lub ćwiczenia.
6. Trener tenisa dzieci.



CEL TRENINGÓW TENISOWYCH Z DZIEĆMI

REALIZACJA
ZAŁOŻEŃ
TRENINGOWYCH

„CHĘĆ”/
MOTYWACJA DO
UCZESTNICTWA

DZIECKO- CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU



ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



rozwój motoryczny pozostaje
w ścisłym związku z rozwojem
fizycznym i psychicznym



duża dynamika w rozwoju
motorycznym



zdolność przyswajania sobie kilku
umiejętności ruchowych
jednocześnie

ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



„złoty okres” – okres równowagi przedszkolnej występujący ok. 5 roku życia, który wyraża się w harmonii ruchów lokomocyjnych

ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM

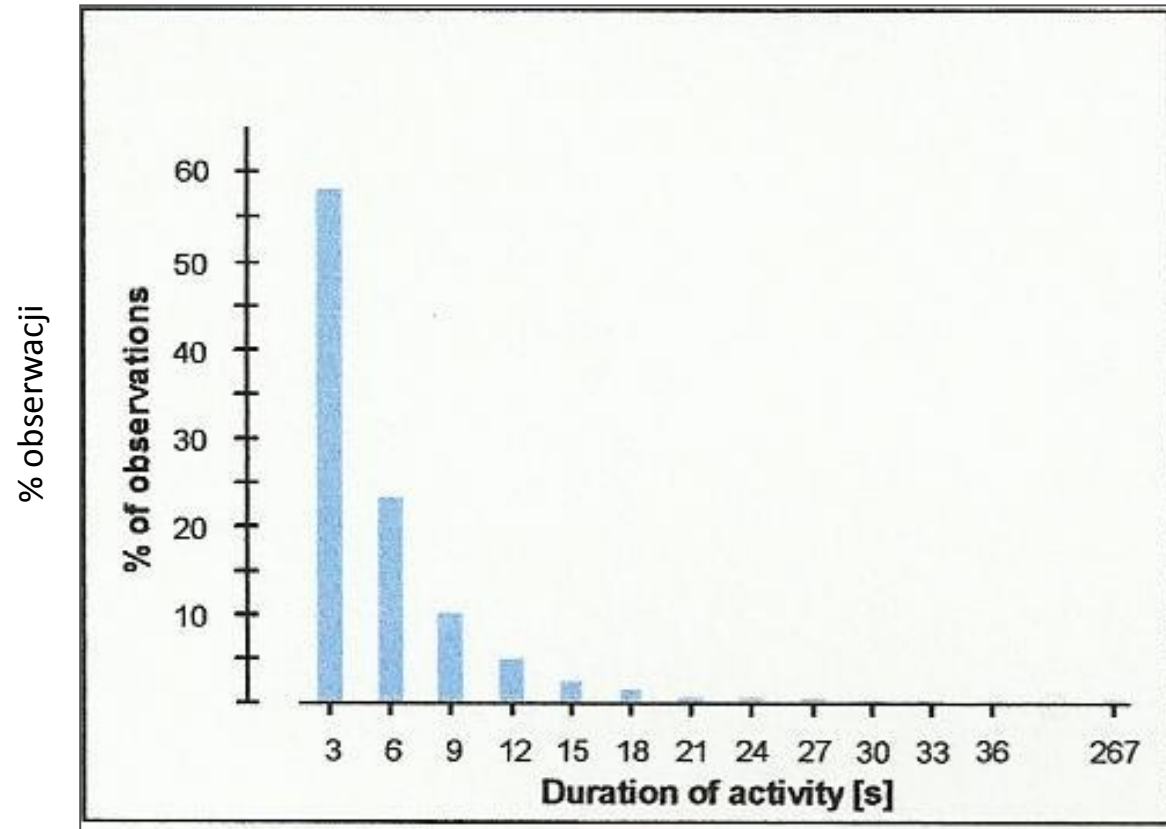


„głód ruchu”- biologiczna potrzeba ruchu, prowadząca do ogromnej ruchliwości dziecka;



występowanie mechanizmu autostymulacji oraz samoregulacji wysiłku, który zapobiega przemęczeniu; wskazane są wysiłki **krótkotrwałe o dużej intensywności z krótkimi przerwami odpoczynkowymi**;

ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



czas trwania aktywności ruchowej [s]

(za Bailey i inn. 1995)

ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



kombinacje ruchowe („akordy działań”)



wysoka harmonia, płynność ruchu, poczucie rytmu, ale brak dokładności i przewidywania;



niskie zdolności manualne wynikające z niezakończonego procesu inervacji mięśni i mielinizacji nerwów ręki;

ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



motywacja nastawiona na cel-
zainteresowanie efektami działań,
radość z udanych ruchów nowych;



chęć współzawodniczenia;

ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



przewaga układu pobudzenia nad
układem hamowania;



pojawienie się różnic płciowych
(dymorfizm płciowy) w zakresie
sprawności i zainteresowań ruchowych;

ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



- potrzebuje konkretów
- jest egocentrykiem (myśli tylko o sobie)
- dobrze kopiuje i naśladuje (bo nie słucha)
- chce grać, rywalizować – nie trenować, nie uczyć się – to jest nudne-to ma być FUN
- nudzi się zadaniami długotrwałymi, ale nie powtarzanymi (można w tym samym treningu wrócić do tego samego zadania)



ZAJĘCIA GRUPOWE- DLACZEGO?

- ekonomiczna;
- dzieci lubią bawić się w grupach (dzieci 5-6 lat bawią się razem choć jeszcze nie współpracują; pod koniec tego okresu występuje duża gotowość do podejmowania zabaw zespołowych, które cechuje ustalenie wspólnego celu oraz planu działania);
- można zastosować element rywalizacji- motywuje do rozwoju;
- poznanie nowych ludzi, przyjaźnie- czynnik emocjonalny;
- FUN –ZABAWA-UNIKANIE NUDY !!!



STYLE KIEROWANIA GRUPĄ

STYL AUTOKRATYCZNY !!!



ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA

- „dystrybucja” sprzętu –rozdawanie sprzętu w sposób zorganizowany, następnie „przytulenie” go;
- szybkie ustawienie dzieci w pozycji wyjściowej do zadania: w grach ustawienie docelowe, w ćwiczenia i zabawach może być w pobliżu trenera (zbiórka); (tak by widzieć wszystkie dzieci, tak by dzieci widziały i słyszały jego);
- preferowane: luźna gromada („rozsyпка”), kolumna ćwiczebna („szachownica);



ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA:

- podział na zespoły, pary: podział losowy, celowy (wg. wzrostu, umiejętności, poziomu sprawności);
- należy dokładnie wskazać gdzie kto idzie (kto, opis słowny + gest);
- ustawienie tyłem do „czynników rozpraszających” („distraktorów”): słońce, okna, rodzice itp.
- ustalenie nazw drużyn;



ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA:

- można polecić dzieciom żeby usiadły
 - „dzieci jak siedzą, nie mówią”,
 - mniejsza szansa na ruch,
 - trener jest wyżej i dzieci go dobrze widzą a on je,
 - trener jest „szefem”;

ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA

- w relacji 1 na 1 trener „zniża się do poziomu dziecka”; (niwelujemy barierę wzrostu, która może kojarzyć się z „wyższością” i pozycją siły, udowadniamy, że traktujemy dziecko poważnie i z szacunkiem).





OBJAŚNIENIE

- ćwiczący powinni zachować ciszę w trakcie objaśnienia i pokazu;
- postawa trenera otwarta, ma kontakt wzrokowy z „każdym”, posiada gwizdek lub „dobry głos” – służy przyciągnięciu uwagi dzieci;
- właściwie ustawienie się T względem grupy;



OBJAŚNIENIE -FORMA

Forma:

- w treningu tenisa dzieci: 55% mowa ciała trenera, 7% słowa, 38% modulowanie głosu;
- objaśnienie zasad: przekaz krótki, konkretny, poparty pokazem („raczej pokazuj niż mów:), proste, ale poprawne słownictwo, unikanie zdrobnień;



OMÓWIENIE

- podanie nazwy i/lub celu zabawy/ćwiczenia/gry ruchowej,
- określenie i ograniczenie terenu (start, meta),
- ustalenie nazw drużyn,
- podanie zasad wyłonienia zwycięzców,
- omówienie przepisów i błędów,
- w przypadku ćwiczenia: określenie punktu kończącego ćwiczenie np. ilość punktów, czas, ilość powtórzeń.



WPROWADZANIE DO ĆWICZEŃ PROWADZONYCH METODĄ ŚCISŁĄ RYWALIZACJI

- szybsze, dokładniejsze wykonanie zadania,
- osiągnięcie większej odległości, lepszego czasu,
- zdobycie większej liczby punktów np. za trafienie,
- wykonanie zadania z mniejszą liczbą błędów,
- pokonanie przeciwnika,
- wykonanie większej liczby powtórzeń ćwiczenia w określonym czasie.



POKAZ

- przy demonstracji ćwiczenia korzystanie z pomocy dzieci,
- w zwolnionym tempie, w ustawieniu zbieżnym z ustawieniem dzieci,
- jeśli jest to gra ruchową można się „pobawić na próbę”.



NA ZAKOŃCZENIE OBJAŚNIENIA

- Czy są jakieś niejasności?
- Czy wszyscy zrozumieli?



NA ZAKOŃCZENIE OBJAŚNIENIA

ustawienie sędziów

- wyznaczanie sędziów lub pomocników, którzy będą oceniali wykonywanie zadań przez dzieci (niećwiczący, dzieci z przeciwwskazaniami do danego ćwiczenia lub zamiennie ćwiczących)



INNE

- preferowane formy i metody masowe (wszystkie dzieci ćwiczą): zabawy, gry ruchowe, opowieści ruchowe; tory przeszkód, obwody stacyjne, ćwiczenia równoległe;
- nikt nie odpada:
 - jak bezpiecznie odpadać?:
 - opadający dostaje zadania dodatkowe,
 - trafiony ma np. 3 życia,
 - za trafienie ma się punkt karny,
 - odpada się na chwilę, do czasu aż następny odpadnie, wtedy ten dołącza do gry,
 - opadający pełni nową funkcję, np. pomaga kapitanowi.



PRZEBIEG

- w grze: trener stoi na mecie,
- w ćwiczeniu trener nie stoi, chodzi, nie stoi dłużej niż 10 sekund- niech ćwiczący myślą, że są cały czas obserwowani, („trener kocha swój kosz 😊”),
- trener przekazuje cały czas komunikaty wzmacniające.



PRZEBIEG

należy pozwolić dokończyć wykonanie zadania wszystkim drużynom, dzieciom.



PO ĆWICZENIU, ZABAWIE, GRZE

- ogłoszenie wyników rywalizacji,
- podsumowanie rywalizacji,
- przekaz pozytywny,
- metoda „kanapki”,
- wzmocnienie również przegranych.



TRENER



BĄDŹ ENTUZJASTYCZNY !!!

zachwycony
radosny
owacyjny
uradowany
euforyczny
pełen zachwytu
pełen zapału
ekstatyczny

BUDOWA SCENARIUSZA ZAJĘĆ

- INFORMACJE WSTĘPNE,
- TABELA Z PRZEBIEGIEM TRENINGU.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ TENISOWYCH

INFORMACJE WSTĘPNE

- Imię i nazwisko autora:
- Motyw przewodni:
- Temat zajęć:
- Miejsce zajęć:
- Wiek ćwiczących:
- Liczba ćwiczących:
- Przybory i przyrządy (z określeniem liczby):
- Metody, formy
- Zadania w zakresie:
umiejętności, sprawności motorycznej, wiadomości,
zadania wychowawcze;

SCENARIUSZ ZAJĘĆ TENISOWYCH

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
CZEŚĆ WSTĘPNA			
1. Zadania organiza- cyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu treningu oraz zadań głównych.	2 min.	Zbiórka na linii w szeregu.
2. Zabawa ożywiająca – rozgrzewka	„Bieg za prowadzącym”: na sali rozłożone różne przybory: materace, pacholki, obręcze, siatki, znaczniki, drabinka, piłki i inne. Na początku dzieci biegną za trenerem, który pokazuje różne ćwiczenia, a dzieci wykonują te same zadania co prowadzący. Po określonym czasie pierwsza osoba biegnie na koniec i całą grupę prowadzi następna osoba. Każdy ma być prowadzącym i stara się wymyślić swoje ćwiczenia	7 min.	Na początku rozgrzewki wolne tempo wykonywanych ćwiczeń. Forma zabawy – kto zgubi drogę? (trener obserwuje, które dziecko pomyli ćwiczenie lub trasę biegu).
3. Ćwiczenia oswaja- jące z piłką	Ćwiczenia z piłkami wykonywane w miejscu: – podrzuty i chwyt piłki (różne warianty), – kozłowanie piłki dłońmi, – rzuty piłką w ziemię i chwyt, – piłka na ziemi – różne ćw. stopami, – rzuty piłką w ścianę i chwyt – różne ćw., – ćwiczenia w parach blisko siebie – 1 piłka, – ćwiczenia w parach – 2 piłki	10 min.	Należy zwrócić uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń. Pozytywna motywacja.
4. Zabawa bieżna	„Na sygnał stój”: dzieci biegną po całej sali swobodnie. Na sygnał dźwiękowy mają za zadanie zatrzymać się (najlepiej naskokiem) i przyjąć pozycję wyjściową/tenisową (rakieta przed sobą, wysoko główka rakiety, nogi ugięte). Po sygnale trener sprawdza poprawność przyjętych pozycji i koryguje błędy.	3 min.	Podobną zabawę można wprowadzić przy muzyce. Dzieci mają zatrzymać się w momencie, kiedy przestaje grać muzyka.

BUDOWA ZAJĘĆ

Zajęcia trwają zwykle od 45 do 75 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (20-30 MIN.)

Zabawa, gra ożywiająca (zwykle berek na małej przestrzeni);
Zabawy i gry rzutne z akcentami koordynacyjnymi (nie tylko z piłkami do tenisa);
Zabawy i gry skocznościowe – z akcentami koordynacyjnymi;
Zabawy i gry szybkościowe, współzawodnictwo.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (20-30 MIN.)

Ćwiczenia koordynacyjne, zabawy i gry z rakietami zgodnie z progresjami;
Zabawy ruchowe (jeśli czas pozwala. dodatkowe 15 min).

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5-10 MIN.)

Ćwiczenia uspokajające (ok 5 minut).

BUDOWA ZAJĘĆ

Przykład lekcji trwającej 60 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (15 MIN.)

Gry i zabawy ożywiające
Gry i ćwiczenia rzutne – koordynacyjne
Skoczność – koordynacja
Gry szybkościowe, współzawodnictwo

ROZGRZEWKA TECHNICZNA, KOORDYNACJA SPECJALNA (10 MIN.)

Np. wymiany z akcentem koordynacyjnym
Rozgrzewka tenisowa, rytm, (włącznie z serwisem i returnem)

CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 MIN.)

Tenis – część „otwarta”
Tenis – część „zamknięta”, doskonalenie wybranych elementów techniki/taktyki
Część „otwarta” – ćw. taktyczne lub gry uproszczone

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)

Ćwiczenia uspokajające/wyciszające