

Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10

Poradnik dla instruktorów i trenerów



Piotr Unierzyski, Magdalena Lelonek, Jacek Multan, Krzysztof Walter „Mazzi”, Karolina Wałęsa, Wojciech Andrzejewski



STRATEGICZNY
SPONSOR



POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

ul. Konduktorska 4 lok. 10
00-775 Warszawa
tel. (48) 22 122 12 00, 122 12 01
fax. (48) 22 122 12 11
e-mail: pzt@pzt.pl
www.pzt.pl

www.tenis10.pl

Polski Związek Tenisowy, 2022

Wszelkie 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.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach Narodowego Programu
Upowszechnienia Tenisa.

Wydanie opracowane przez zespół ekspertów
Polskiego Związku Tenisowego.

Zdjęcia:

Adam Nurkiewicz, Piotr Unierzycki,
PZT, Kinder Joy of moving

Przygotowanie graficzne:

Cezary Jasiński | www.icezar.com.pl



Rakiety
ORLENU



NARODOWY PROGRAM UPOWSZECHNIANIA TENISA
– RAKIETY ORLENU

Sponsorem Tytułarnym Programu jest ORLEN

Spis treści

PROGRAM TENIS 10	5
„Tenis 10s” na świecie	5
Zalety nowego systemu	6
Klasyczny wariant programu wg ITF	7
Przykłady w innych krajach	8
Programu „Tenis 10” w Polsce	9
Główne założenia programu „Tenis 10”	10
Dlaczego należy stosować wolniejsze, niższej odbijające się piłki?	11
Dlaczego dzieci powinny grać na mniejszych kortach?	14
Różne sposoby wyznaczania kortów	20
Dlaczego należy stosować mniejsze rakietki?	25
Pomoce dydaktyczne	27
METODYKA NAUCZANIA	29
Cechy charakterystyczne współczesnych metod nauczania tenisa	29
Uczymy nowoczesnie czy jeszcze błędnie?	29
Nowoczesne, zintegrowane podejście do nauczania techniki tenisowej. Technika dla początkujących, jej analiza i doskonalenie	38
Koordynacja ruchowa jako baza dla techniki tenisowej	44
Istota podziału szkolenia w ramach programu Tenis 10 na poziomy	49
Aspekty rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat	51
Współzawodnictwo i trening tenisowy a specyfika rozwojowa dzieci	58
Współzawodnictwo i trening tenisowy a płęć dziecka	59
Wskazówki służące organizacji skutecznych i bezpiecznych treningów grupowych z dziećmi	60
Demonstrowanie uderzeń	64
Nagrywanie piłek	64
Fabularyzacja i grywalizacja	66
Dobry trener/instruktor/animatore tenisa czyli jaki?	66
PROGRAM METODYCZNY „PIERWSZY KROK”	71
Charakterystyka programu	71
Zabawy i ćwiczenia kształtujące czucie piłki	74
Ćwiczenia oswajające z piłką i rakieta	75
METODYKA NAUCZANIA NA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMACH	78
Poziom NIEBIESKI	78
Przygotowanie MENTALNE	78
Przygotowanie TAKTYCZNE	79
Przygotowanie TECHNICZNE	80
Przygotowanie SPRAWNOŚCIOWE	81
Organizacja lekcji	83

Poziom CZERWONY	84
Przygotowanie MENTALNE.....	84
Przygotowanie TAKTYCZNE.....	85
Przygotowanie TECHNICZNE.....	86
Przygotowanie SPRAWNOŚCIOWE	90
Organizacja lekcji.....	90
Poziom POMARAŃCZOWY i ZIELONY	91
Przygotowanie MENTALNE.....	92
Przygotowanie TAKTYCZNE.....	94
Przygotowanie TECHNICZNE	97
Przygotowanie SPRAWNOŚCIOWE	105
Organizacja lekcji.....	107
PLANOWANIE	109
WSPÓŁZAWODNICTWO TENISOWE DZIECI DO LAT 10	112
Poznanwanie tenisa	115
Podstawowe zasady gry	115
Przepisy gry dla najmłodszych (poziom niebieski i czerwony)	115
Zrozumienie idei współzawodnictwa	118
Podstawy rywalizacji	119
Etapy, formy i nauka współzawodnictwa	120
Organizacja zawodów	122
Rodzaje zawodów	122
Uwagi dotyczące organizacji zawodów	123
Kodeks postępowania zawodnika Tenis 10.....	127
Kodeks postępowania rodzica Tenis 10.....	127
PRZECHODZENIE Z POZIOMU NA POZIOM	128
Rekomendacje ITF – kompetencje	128
Sprawności tenisowe	130
ATLAS GIER I ZABAW RUCHOWYCH W ZINTEGROWANYM TRENINGU TENISOWYM	133
Poziom NIEBIESKI	133
Poziom CZERWONY	141
Poziom POMARAŃCZOWY	150
Poziom ZIELONY	162
Literatura	176

**TYLE SMAKU
W KAŻDYM ŁYKU**



ORLEN



**WSZYSTKIE SMAKI
ORZEŻWIENIA**

PROGRAM Tenis 10

„Tennis 10s” na świecie

W 2009 roku eksperci ITF wyodrębnili z istniejącego wcześniej programu „Play and Stay” fragmenty poświęcone dzieciom do dziesiątego roku życia, stawiającym pierwsze kroki w tenisie.



Tak powstał program **Tennis10s**. Jego misją jest:

- przyciągnięcie do tenisa jak największej liczby dzieci,
- ułatwienie dzieciom szybkiego i przyjemnego opanowania podstawowych umiejętności techniczno-taktycznych poprzez dostosowanie gry do ich możliwości psychofizycznych (lekkie, wolniejsze piłki, lżejsze, krótkie rakietki, niższe siatki, mniejsze korty).



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Zalety nowego systemu

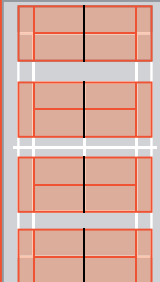
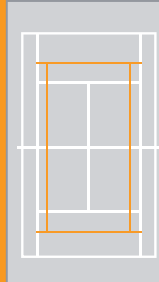
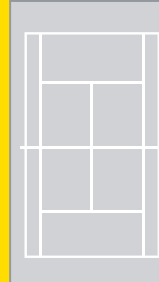
- Dzięki zastosowaniu nowoczesnej metodyki oraz zmodyfikowanego sprzętu (kort, rakiety oraz piłki) który, jest dostosowany do możliwości fizycznych dzieci, ich umiejętności oraz wieku, uczący się mają możliwość grania od pierwszego treningu (tj. utrzymania wymiany piłek). Dzieci chcą przede wszystkim grać (nawet na punkty) i bawić się, a nie wykonywać „nudne” ćwiczenia.
- Grając, dzieci od początku mają poczucie sukcesu. Czują się pewniej na korcie (ponieważ im „wychodzi”), a to zwiększa ich motywację i przyspiesza proces uczenia się.
- 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.
- Dzięki grze rozwijana jest nie tylko technika, ale także koordynacja ruchowa, 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, dzięki treningom grupowym), a przez to „dostarcza” nowych zawodników;
 - pomaga organizować atrakcyjne turnieje dla wszystkich uczestników zajęć.



NOTATKI

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	 10.97-12.80m x 4.27-6.10m	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	 17.68 - 18.29m x 6.10-8.23m	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. Matches are longer than at Red, and children 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 .						

NOTATKI

Przykłady w innych krajach

System nauczania tenisa zgodnie z formułą „Tennis 10s” jest coraz bardziej popularny 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 żółty – 11 lat i więcej.



W BELGII PROGRAM KIDS TENNIS
JEST SKIEROWANY DO DZIECI
OD TRZECIEGO ROKU ŻYCIA

NOTATKI

Program „TENIS'10” w Polsce

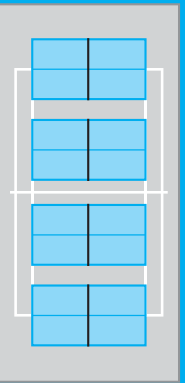
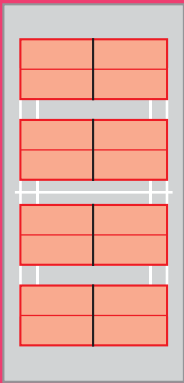
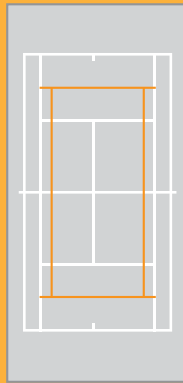
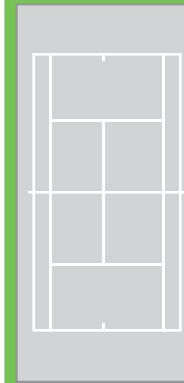
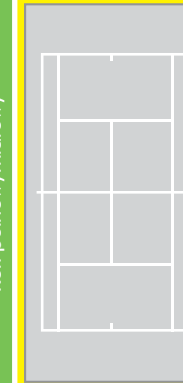
W Polsce program został zainaugurowany w 2010 roku i rozwija się bardzo konsekwentnie. Dziś mamy rok 2020. Polski Związek Tenisowy opracował konkretny plan działań związany z rozwijaniem i doskonaleniem programu „Tenis 10” w Polsce, którego pierwsze działania i efekty były widoczne już w 2017 roku.



Aktualnie główne cele programu „Tenis10” w PZT to:

- ❶ zachęcenie jak największej liczby dzieci do tenisa i systematycznego jego uprawiania;
- ❷ ujednolicenie i zmodernizowanie systemu szkolenia w kategoriach do lat 10 przy jednoczesnym wprowadzeniu podziału na szkolenie typowo rekreacyjne oraz idące w stronę sportu wyczynowego;
- ❸ uporządkowanie, uproszczenie i ujednolicenie systemu rozgrywek „Tenis 10” ze szczególnym uwzględnieniem wprowadzenia kalendarza rozgrywek dla wszystkich związków wojewódzkich;
- ❹ utrzymanie profesjonalnego wymiaru systemu szkolenia do lat 10 i połączenie go z następnymi kategoriami wiekowymi wg polskiego systemu szkolenia wyczynowego, tj. z U11 i U12.
- ❺ utrzymanie systemu bezpłatnego licencjonowania wszystkich dzieci w kat. do lat 10, w celu przyzwyczajania ich do członkostwa w programach tenisowych;
- ❻ podjęcie działań zmierzających do szerszego wprowadzenia tenisa do szkół, między innymi jako dyscypliny wczesnoszkolnej, jako atrakcyjnej formy zajęć WF oraz opracowanie stosownego programu szkolenia;
- ❼ zmodernizowanie i adaptacja rozgrywek „Talentjada” do wymogów nowoczesnego szkolenia i rywalizowania;
- ❽ poszerzenie wiedzy rodziców dzieci uczęszczających na tenis w zakresie ich możliwości psychofizycznych względem poszczególnych etapów programu;
- ❾ budowanie pozytywnych relacji z rodzicami jako najważniejszymi partnerami w rozwijaniu umiejętności młodego zawodnika i współautorami powodzenia programu „Tenis 10”;
- ❿ przestrzeganie kodeksu etycznego zawodu „Trenera” wsparte propagowaniem dobrych praktyk i wymianą doświadczeń trenerów/instruktorów na warsztatach zawodowych.

NOTATKI

POZIOM	WIEK	PIŁKI	KORT	RAKIETY*	WSPÓŁZAWODNICZWO**	CHARAKTERYSTYKA
	do ok. 5-6 lat (początek treningów)	 piłka z gąbki	 ok. 8-9 m x 4-6 m	17 - 21" (43-48 cm)	1 tie-break (do 7), wyłącznie w grupach.	Rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej poprzez gry i zabawy. Oswajanie ze sprzętem, piłką i rakietą. Nauka podstawowych umiejętności taktycznych (utrzymanie piłki w korcie) oraz technicznych (tzw. czucie piłki oraz trafianie piłki przed sobą).
	do 7-8 lat	 75% wolniejsza od piłki żółtej (stage 3)	 ok. 10,97-12,8 m x 4,27-6,1 m	do 23" (do 58 cm)	1 super tie-break lub 2 krótki tie-break. Wyłącznie w grupach.	Dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności: taktycznych „gonienie” przeciwnika, oraz technicznych (prawidłowe chwytaki oraz początki przyszłych „pełnych” uderzeń).
	do 9 lat	 50% wolniejsza od piłki żółtej (stage 2)	 ok. 18 m x 6,5 - 8,23 m	23 - 25" (58-63 cm)	1 set do 4 gemów. 3/3 tie-break. W grupach lub system mieszany.	Kontynuacja rozwoju sprawności ogólnej, zwłaszcza szybkości i zwinności. Młodzi tenisисти stosują różnorodne sposoby rozegrania akcji we wszystkich 5 sytuacjach meczowych *** a ich gra już przypomina „dorosły” tenis.
	do 10 lat	 25% wolniejsza od piłki żółtej (stage 1)	 Kort pełnowymiarowy	25 - 26" (63-66 cm)	2 krótkie sety (do 4 gemów), punktacja „No ad”. Super tie-break zamiast 3-ego seta. System w grupach mieszany ew. „drabinka” (ole o miejscu).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej i podstawowych umiejętności technicznych; uwalnianie prawidłowej techniki, praca nad bardziej zaawansowanymi uderzeniami oraz wszechstronnym stylem gry. Zawodnicy potrafią zastosować wszystkie podstawowe rozwiązania taktyczne**** w poszczególnych sytuacjach meczowych.
	powyżej 10 lat	 piłka żółta	 Kort pełnowymiarowy	od 26" (od 66 cm)	2 sety do 6 (no ad, tie-break 5/5), 3 set – super tie-break.	Po przejściu wcześniejszych poziomów zawodnik jest gotowy do treningu i rywalizacji żółtą piłką na kortach o pełnych wymiarach.

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

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

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

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

NOTATKI

Dlaczego należy stosować wolniejsze, niż odbijające się piłki?

Optymalny zakres trafiania piłki przy uderzeniach po koźle, znajduje się pomiędzy talią a ramionami. Piłki „żółte” (normalne) odbijane są przez małych graczy, znacznie wyżej, powyżej głowy. Jednocześnie, 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 raketę ekstremalnym chwytem, np. tzw. „western”, który nie jest korzystny z punktu widzenia prawidłowej „dorosłej” techniki, lub cofać się daleko za linię końcową, co także nie jest korzystne z punktu widzenia taktycznego. Wszystko to sprawia, że gra z partnerem jest trudna, a gra w tenisa polega bardziej na zbieraniu piłek niż prowadzeniu wymiany. Tym samym staje się mało atrakcyjna.



ODPOWIEDNIO DOBRANE PIŁKI NIE SPRAWIAJĄ TRUDNOŚCI PRZY ODBICIU MAŁYM GRACZOM

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

WIEK	ŚREDNI WZROST (cm)	
	chłopcy	dziewczęta
7 lat	124,6	123,0
8 lat	130,5	129,4
9 lat	136,3	135,2
10 lat	141,5	140,8

Źródło: Polish 2010 growth references for school-aged children and adolescents European Journal of Pediatrics, May 2011, Volume 170, Issue 5, pp 599–609

RODZAJ PIŁKI	WYGLĄD	WYSOKOŚĆ ODBICIA PIŁKI
Piłka czerwona		85 - 105 cm
Piłka pomarańczowa		105 - 120 cm
Piłka zielona		120 - 135 cm
Piłka żółta (normalna)		135 - 147 cm

Źródło: www.playandstay.com/tennis10s/about-tennis10s/about-slower-balls.aspx

NA RYSUNKU PRZEDSTAWIONO WYSOKOŚĆ ODBICIA POSZCZEGÓLNYCH RODZAJÓW PIŁEK
(DZIECKO MA OK. 120 CM WZROSTU)



NOTATKI

Charakterystyka piłek do tenisa wg specyfikacji ITF

RODZAJ PIŁKI	WIELKOŚĆ	MASA	ODSKOK	WYGLĄD	OPIS
Piłki gąbczaste	8,00-9,00 cm	33,00-43,00 g	ok. 85- 105 cm		ok. 75% wolniejsze niż zwykłe. Najlepsze piłki dla początkujących dzieci, miękkie, nisko odbijające się, łatwiejsze do kontroli niż piłki z filcu. Ważne by były zatwierdzone przez ITF – niektóre (Moulded foam) są zbyt ciężkie i zbyt wysoko odbijają się. Zalecamy stosowanie piłek o konstrukcji (Cut foam).
Piłki czerwone (Stage 3)	7,00-8,00 cm	36,00-46,90 g	85- 105 cm		Podobna charakterystyka do piłek z gąbki, nieco szybsze od nich. Większe od piłek zwykłych (żółtych) oraz od stage 2 i 1, wytworzone są z filcu. Lepiej niż gąbczaste spisuują się na kortach otwartych (wiatr).
Piłki pomarańczowe (Stage 2)	6,00-6,86 cm	36,00-46,90 g	105-120 cm		50% wolniejsze niż zwykłe, ale wyglądają bardzo podobnie do zwykłych, stąd nadają się nie tylko dla dzieci, ale także dla początkujących dorosłych grających na czerwonym lub pomarańczowym korcie.
Piłki zielone (Stage 1)	6,30-6,86 cm	47,00-51,50 g	120-135 cm		25% wolniejsze i niżej odbijające się niż zwykłe, ale doskonale nadające się do gry na zwykłym korcie, także dla dorosłych.
Piłki żółte (zwykłe)	6,54-6,86 cm	56,00-59,40 g	135-147 cm		

Więcej informacji dotyczących piłek aprobowanych przez ITF można uzyskać na www.playandstay.com/tennis10s/about-slower-balls.aspx

NOTATKI

Na podstawie rycin oraz danych zamieszczonych w tabelach łatwo uzasadnić, dlaczego konstrukcję piłek dostosowano do możliwości fizycznych dzieci. Po ich masowym wprowadzeniu oraz zakazie stosowania twardych piłek (od 2012 roku) w zawodach do 10 lat, zmniejszyło się ryzyko używania nieprawidłowych chwytów (westernowy do forhendu lub forhendowy do bekhendy).

Takie piłki, bardziej miękkie i lżejsze, lecą wolniej i odbijają się niżej, co sprawia, że ułatwiają prowadzenie wymiany od początku „przygody z tenisem”. Ponadto pomagają w opanowaniu prawidłowych chwytów już na początkowych etapach szkolenia – a przecież lepiej jest zapobiegać niż później dokonywać żmudnych i nudnych korekt technicznych.

PIĘCIOLATKA GRAJĄCA
W MINI TENISA



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 kupować setek piłek „do wiadra”, ponieważ do gry wystarczy kilka na każdego uczestnika zajęć.

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 od niego 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 pierwszoklasiście chodzić w ubraniach rodziców) oraz w wielu innych dyscyplinach sportu (czy dzieci samodzielnie sterują pełnomorskim jachtem czy samochodem wyścigowym?).

NOTATKI

DZIECI
W ŁÓDKACH
KLASY OPTYMIST



Najlepsi kierowcy Formuły 1
też zaczęli w wyścigach gokartów

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

NOTATKI

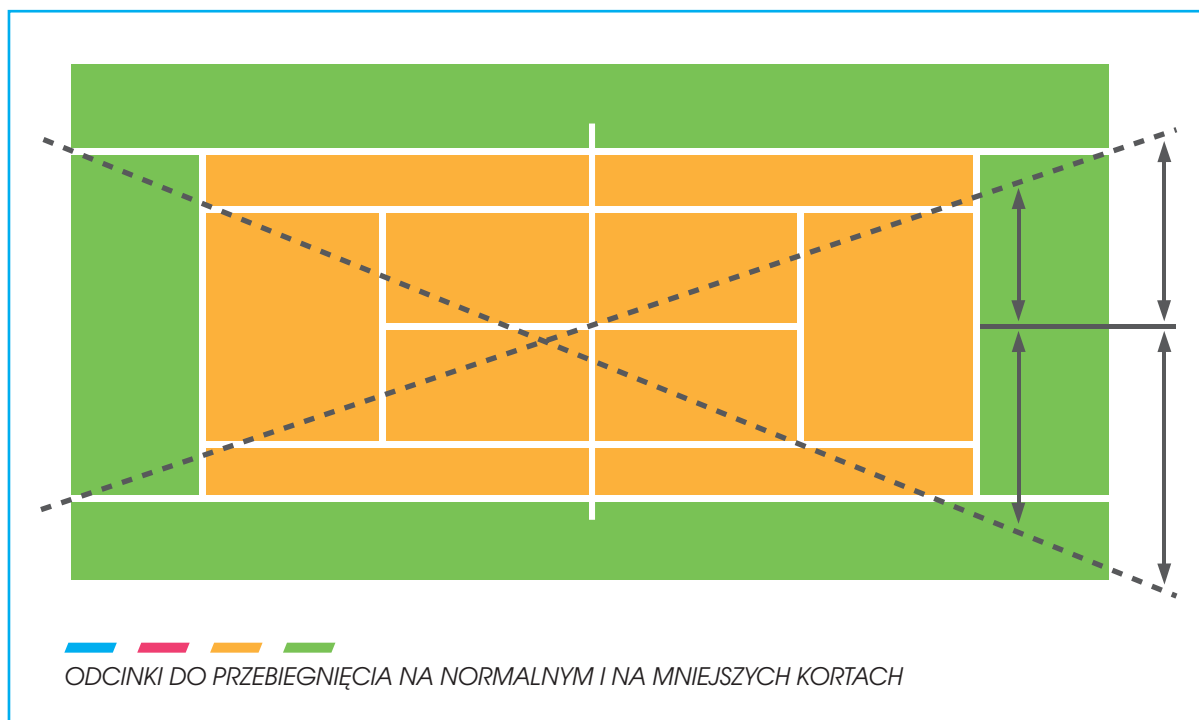


Tabela 3. Długości oraz szerokości boisk (przeznaczonych do współzawodnictwa) na poszczególnych poziomach w porównaniu % do tradycyjnego kortu.

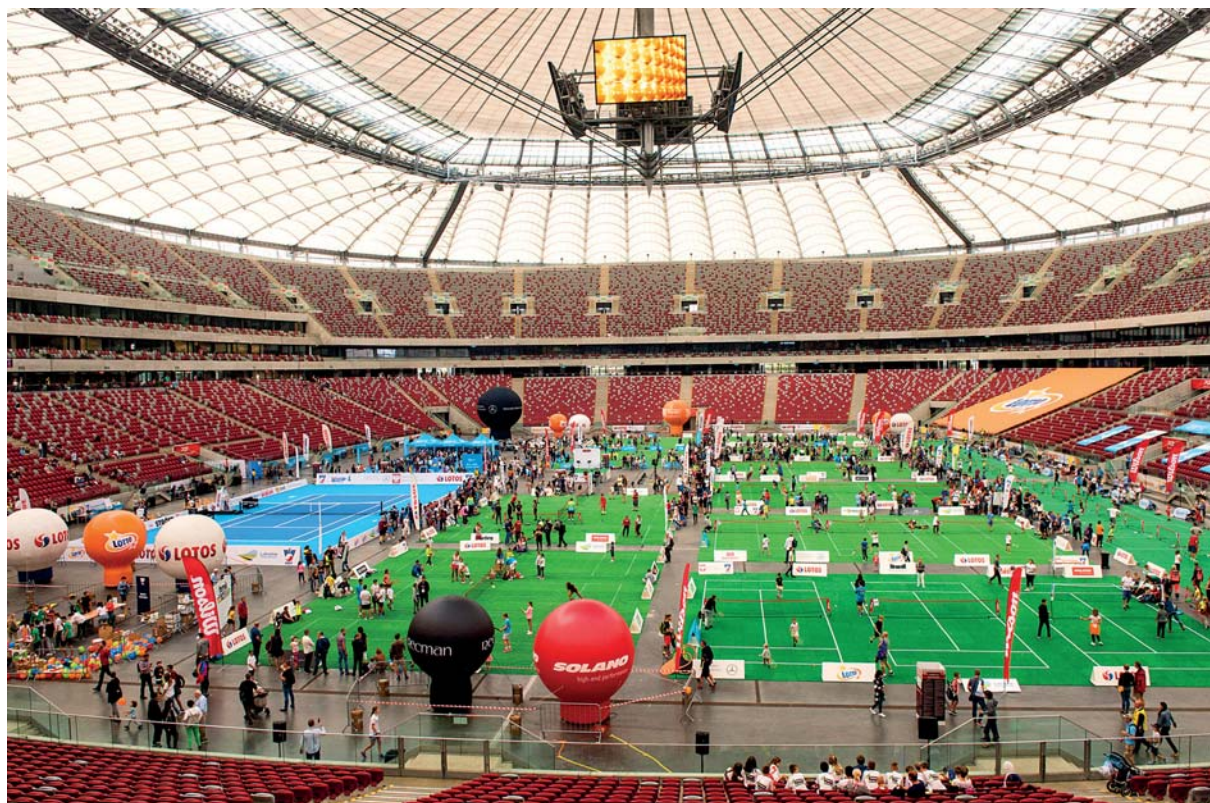
Kort	Długość (% tradycyjnego)	Szerokość (% tradycyjnego)	Siatka
Niebieski	8,00 - 9,00 m (34 - 38%)	4,00 - 6,00 m (48 - 73%)	0,600 m - 0,800 m
Czerwony (Mini) - do 8 roku życia	10,97 - 12,80 m (46 - 54%)	4,27 - 6,10 m (52 - 74%)	0,800 m - 0,838 m
Pomarańczowy (Midi) - 8-10 lat	17,98 - 18,29 m (76 - 77%)	6,10 - 8,23 m (75 - 100%)	0,800 m - 0,914 m
Zielony (tradycyjny) 9-10 lat	23,78 m (100%)	8,23 m (100 %)	0,914 m (100%)

Wielkość kortu musi być adekwatna do wysokości ciała dziecka. Młody zawodnik wraz z rozwojem umiejętności oraz wiekiem będzie „wyrastać” stopniowo z kolejnych, mniejszych kortów (podobnie jak z kolejnych ubrań) i dopiero po osiągnięciu wysokości ciała w granicach 140-150 cm (czyli właśnie wieku 11 lat) i opanowaniu podstawowych umiejętności technicznych jest w stanie cieszyć się grą na „dorosłym” korcie. Szczególnie jest to ważne przy serwisie, gdzie kąt pomiędzy punktem uderzenia piłki (z góry), siatką i polem trafienia powinien być taki sam od początku gry, aż do osiągnięcia dorosłej wysokości ciała. Pozwala to od początku na naukę serwisu chwytem kontynentalnym, przy jednoczesnym unikaniu chwytu „patelniowego”.

NOTATKI

W jakich miejscach można budować mniejsze korty?

Korty do mini tenisa można zbudować lub adaptować wykorzystując każdą równą powierzchnię praktycznie w dowolnym miejscu, nie tylko na normalnym korcie tenisowym, ale także w sali gimnastycznej, na boisku czy nawet korytarzu szkolnym. W wielu klubach tenisowych budowane są na stałe mniejsze korty do nauki dzieci, wykorzystując wolne miejsce, zbyt małe, by wybudować na nim normalny kort.



PRZYKŁADY ADAPTOWANIA RÓŻNYCH NAWIERZCHNI NA POTRZEBY MINI TENISA

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 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)

NOTATKI

- 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.



Wilson

Wilson



PRZYKŁADOWE LINIE DO WYZNACZANIA KORTU

Siatka

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

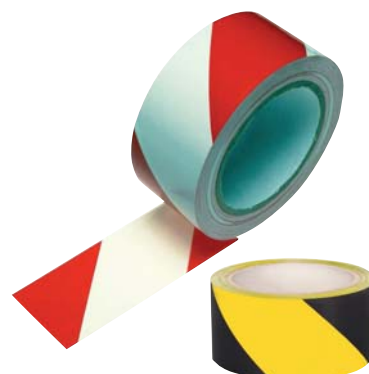


SIATKA DO MINI TENISA

NOTATKI



Najtańszym sposobem jest stosowanie różnego rodzaju taśm lub zwykajny sznurek z tasiemkami. Wystarczy je przytwierdzić np. do plotu. 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).



TAŚMY I ICH PRZYKŁADOWE ZASTOSOWANIA



NOTATKI

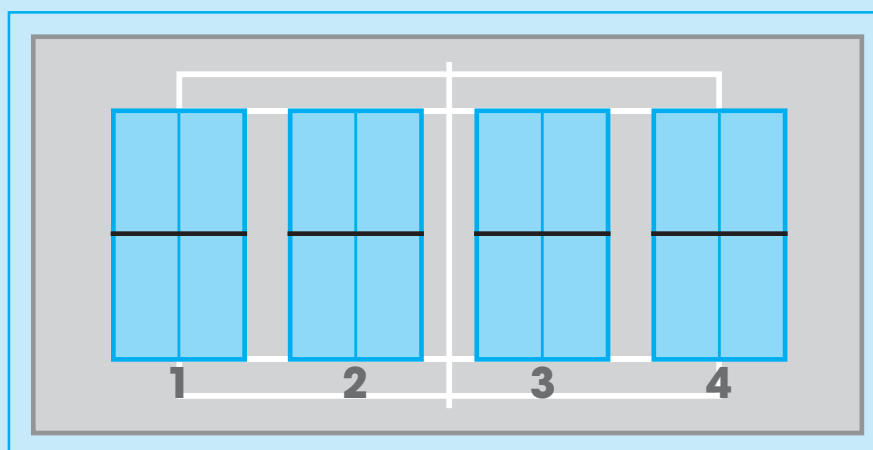
RÓŻNE SPOSOBY WYZNACZANIA KORTÓW

Korty dla poziomu niebieskiego

- Długość: 8 - 9 m.
- Szerokość: 4 - 6 m.
- Wysokość siatki: 60 - 80 cm.
- Kara serwisowe: brak.

Turniej/zawody

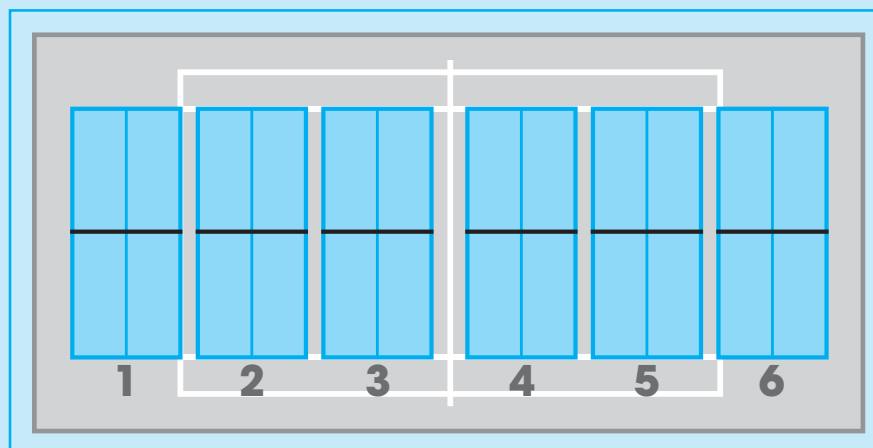
Wymiary kortów:
Korty 1-4: 8,23 x 5 m.
Linie boczne kort 1 i 4
 w odległości 2,75 m
 od linii końcowej kortu
 pełnowymiarowego.
Linie boczne 2 i 3
 0,9 m od siatki kortu
 pełnowymiarowego.



Trening

6 kortów na jednym korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortów:
Korty 1-6: 8,23 x 5 m.
Linie boczne kort 1 i 4
Linie boczne to linie końcowe
 kortu pełnowymiarowego 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 serwisowe
 oraz 0,9 m od siatki kortu
 pełnowymiarowego



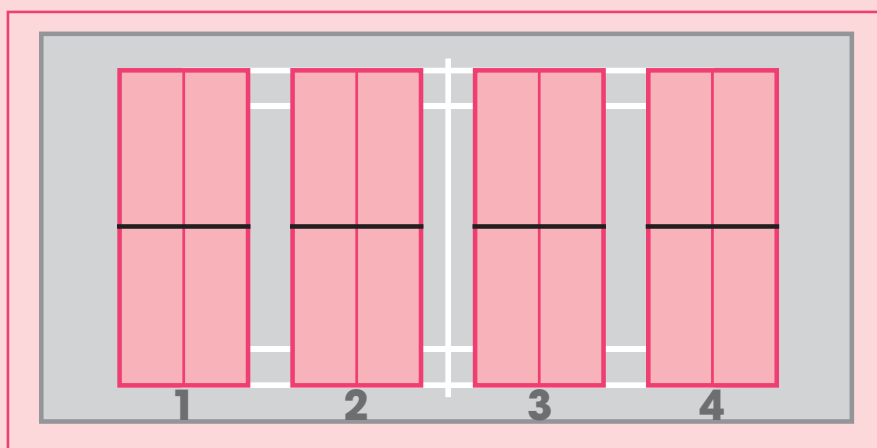
NOTATKI

Korty dla poziomu czerwonego

- Długość: 10,97-12,80 m.
- Szerokość: 4,27-6,10 m.
- Wysokość siatki: 80-83,80 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

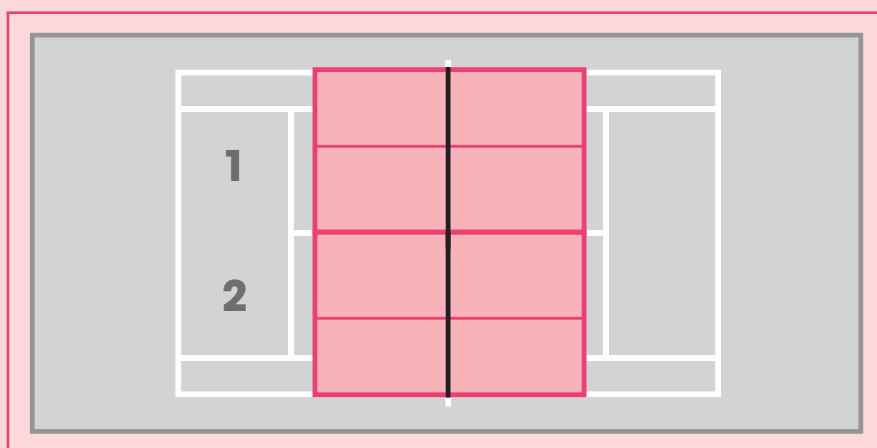
w odległości 2,75 m po obu stronach od linii końcowej kortu pełnowymiarowego.

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

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

Siatka

obniżona do wysokości 80 cm.

NOTATKI

Trening

6 kortów na jednym korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortów:

Korty 1 i 6: 11 x 5 m.

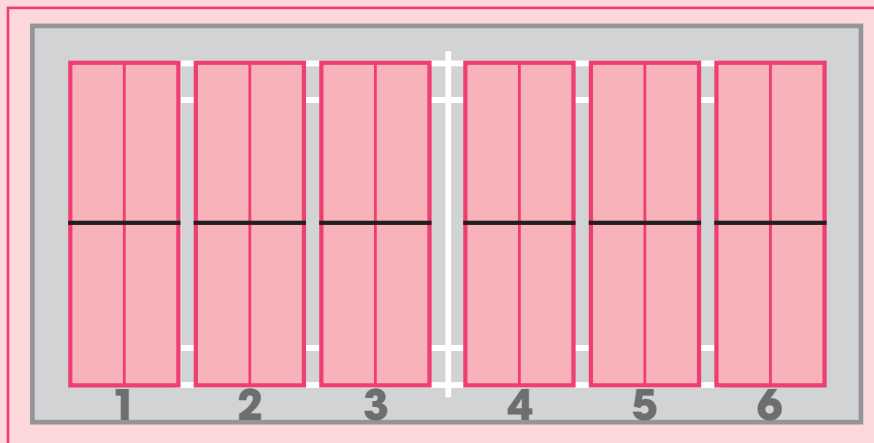
Linie boczne to linie końcowe kortu pełnowymiarowego oraz wyznaczone 5 m poza kortem.

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

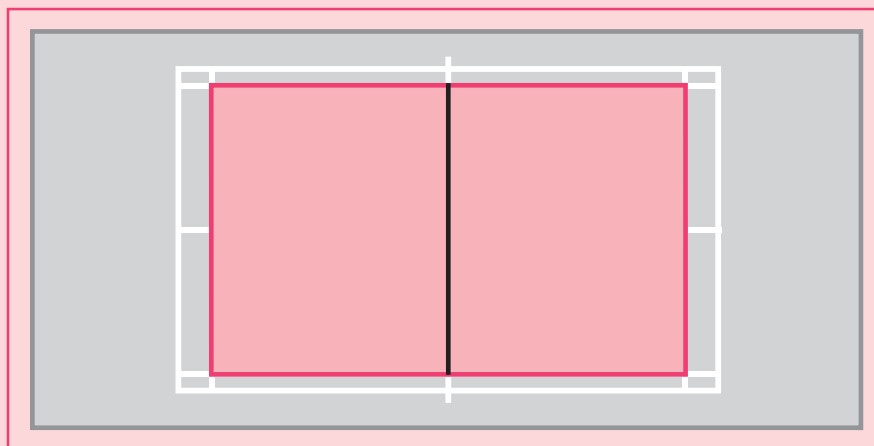
1 kort na boisku do badmintonu

Wymiary kortu:

11,89 x 5,6 m.

Kara serwisowe:

3 m od linii końcowej boiska do badmintonu.



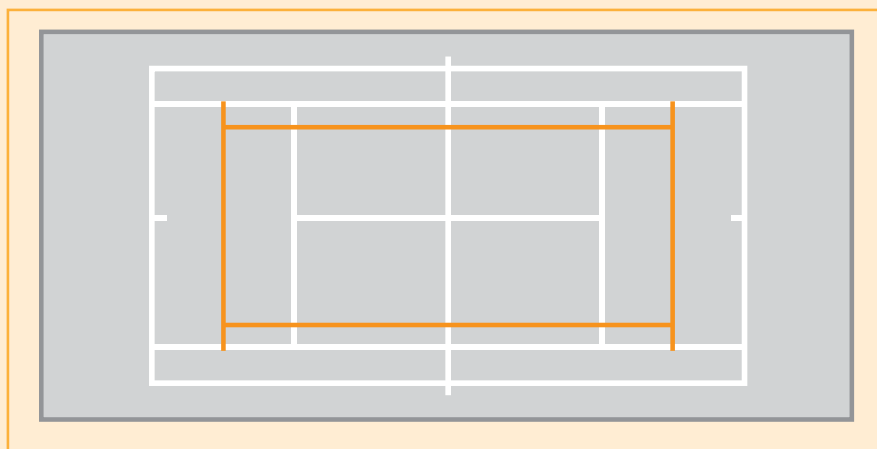
NOTATKI

Korty dla poziomu pomarańczowego

- Długość: 17,68-18,29 m.
- Szerokość: 6,10-8,23 m.
- Wysokość siatki: 80-91,40 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.

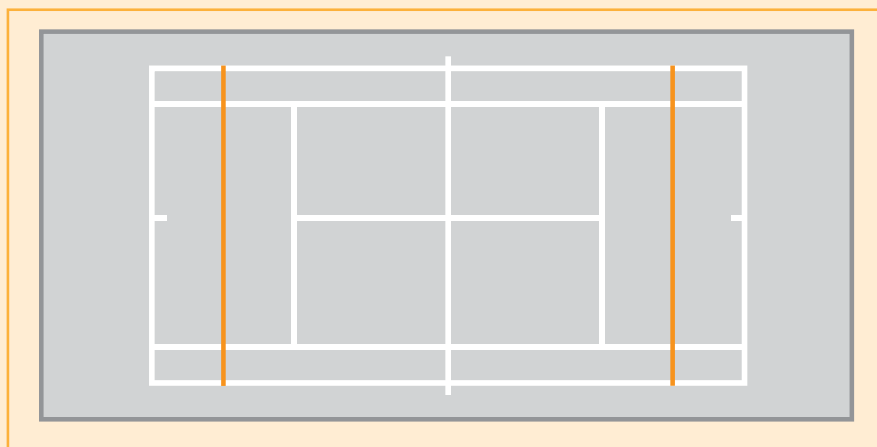
Linie końcowe: 2,88 m od linii końcowych kortu pełnowymiarowego.

Kort do gry podwójnej:

linie boczne do gry pojedynczej kortu pełnowymiarowego.

Kara serwisowe: tak jak na korcie pełnowymiarowym.

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

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Wariant III: 5 kortów pomarańczowych na dwóch kortach pełnowymiarowych

Wymiary kortów: 18 x 6,5 m.

Siatki na kortach normalnych są zajęte.

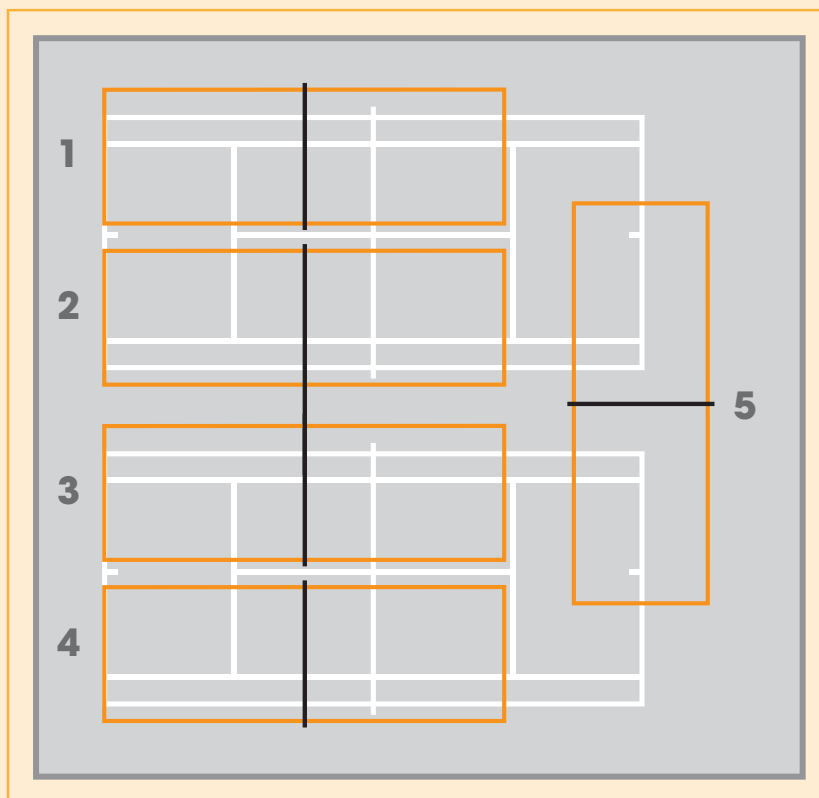
Korty nr 1-4: linie boczne 1,20 m od środkowych linii serwisowych oraz 2,3 m od linii bocznych do gry podwójnej kortu pełnowymiarowego.

Linie końcowe:

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

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

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



Trening

2 korty pomarańczowe na 1 korcie pełnowymiarowym

Wymiary kortów: 18 x 6,5 m.

Linie boczne:

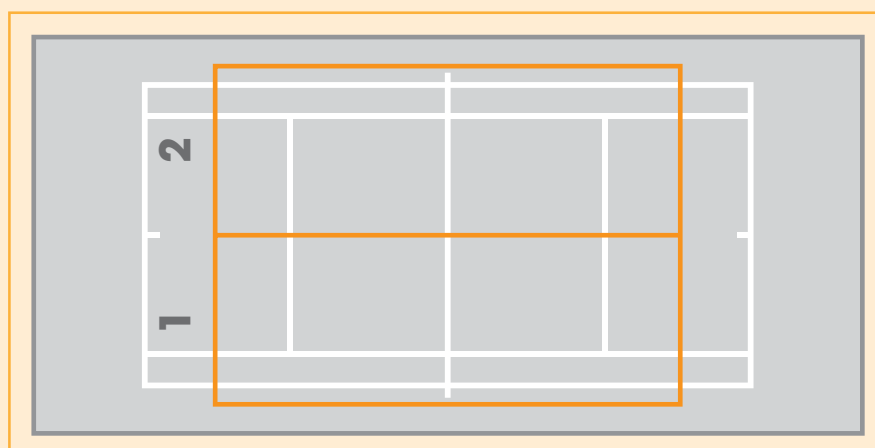
1 m poza liniami deblowymi kortu pełnowymiarowego.

Linie końcowe:

2,88 m od linii końcowych kortu pełnowymiarowego.

Linie serwisowe:

przedłużenie linii serwisowych kortu pełnowymiarowego, linia środkowa oznaczona znacznikami.



NOTATKI

Dzięki odpowiedniej organizacji zajęć, boisko szkolne lub 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 należy stosować mniejsze rakiety?

Z praw biomechaniki wynika, że łatwiej jest rozpocząć ruch (uderzenie) rakiętą lżejszą i krótszą (pokonanie bezwładu). Zbyt dużą rakiętę trudniej jest rozpędzić, mniejsza jest też możliwość kontrolowania piłki podczas uderzenia, prawie niemożliwe staje się wykonanie płynnego ruchu, a gra bardziej przypomina machanie toporem niż pełną finezję sztuki. Wszystko to sprawia, że gra staje się zbyt trudna, mniej atrakcyjna, a nawet niebezpieczna dla zdrowia gdyż:

- przy rozpoczęciu uderzenia duże obciążenie „idzie” w bark;
- dłuższą i cięższą rakiętę trudniej (ponownie większy bezwład) zatrzymać pod koniec uderzenia, co może przyczyniać się w dłuższej perspektywie do kontuzji nadgarstka, łokcia oraz barku.

Jest prawdą, że jak już się większą i cięższą rakiętą rozpędzi, to piłka leci szybciej, jednak przy jednocześnie mniejszej kontroli. Taki sprzęt utrudnia opanowanie tzw. rdzenia uderzenia czyli jego głównej części.

Wielu zawodników obecnej czołówki światowej, zwłaszcza dziewcząt, grało krótszymi rakiętami aż do 11/12 roku życia. Stąd wyposażanie „czerwonych” tenisistów w 25 calowe czy „pomarańczowych” w 26 calowe rakiety jest szkodliwe dla ich zdrowia oraz opanowania umiejętności technicznych. Warto więc, „na wszelki wypadek”, wybrać mniejszą rakiętę do czasu aż dziecko nabierze pewności w uderzeniach.



NALEŻY BEZWZGLĘDNIE PRZESTRZEGAĆ ZALECEŃ DOTYCZĄCYCH DOBORU RAKIET DO MOŻLIWOŚCI FIZYCZNYCH UCZNIÓW.

Obecnie praktycznie wszyscy producenci sprzętu tenisowego oferują pełną gamę rakiет przeznaczonych dla dzieci. Większość nawet opublikowała poradniki/tabele pomagające dobrać właściwą rakiętę. Przeważnie stosują także oznaczenia kolorystyczne odpowiadające kolejnym poziomom zaawansowania. Pomimo to wiele dzieci w dalszym ciągu używa nieodpowiednich rakiет. Jak więc osoba nie mająca kontaktu z tenisem może dobrać dziecku odpowiednią rakiętę? Generalnie jeśli dziecko dotyka ziemi rakiętą trzymaną w dłoni to jest ona zbyt długa. Międzynarodowa Federacja Tenisowa zaleca, by nie używać rakiет dłuższych niż 3 cm od ziemi, a Federacja Francuska – 5 cm.

ZASADA OKREŚLAJĄCA PRAWIDŁOWY DOBÓR RAKIETY DLA DZIECKA

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

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 Wilson 690 cm²

Równie istotnym elementem w doborze prawidłowej rakiety, obok jej długości, jest grubość rączki rakiety.

Jej dobór wydaje się bardzo prosty, jednak często dzieci grają raketami z nieodpowiednimi (zbyt grubymi) rączkami, co może powodować:

- istotną różnicę w „czuciu” rakiety, w stosunku do rakiety dobranej prawidłowo;
- negatywny wpływ na postępy w grze;
- kontuzje.

W przypadku, gdy rączka rakiety jest **za gruba**, traci się możliwość manewru oraz, co jest najbardziej szkodliwe, dziecko zaczyna grać chwytem zbyt głębokim dla poszczególnych uderzeń. Dlatego lepiej wybrać raketę o rozmiarze troszkę za małym niż za dużym. Niekiedy zbyt mały rozmiar rączki rakiety można zniwelować zakładając odpowiednio grubą owijkę, jednak nie zaleca się stosowania więcej niż jednej owijki.

GENERALNIE PRZYJMUJE SIĘ, ŻE PALCE TRZYMAJĄCE RAKIETĘ POWINNY SIĘ STYKAĆ.

SIATKA, RAKIETA, PIŁKI...
...WSZYSTKO POWINNO BYĆ
DOPASOWANE DO WIEKU
I WZROSTU DZIECKA



NOTATKI

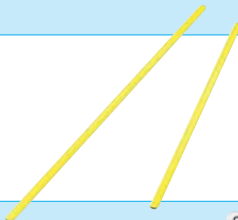
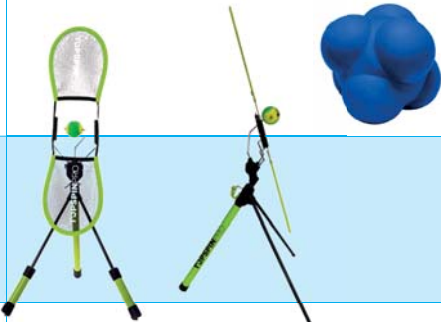
Pomoce dydaktyczne

Dzieci uwielbiają używać różnego rodzaju przyborów/sprzętu 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;
- drabinki.



NOTATKI

DODATKOWE POMOCE DYDAKTYCZNE	ZASTOSOWANIE	ZDJĘCIE
„Taśma ostrzegawcza”	Tani sposób na wyznaczenie kilku mini kortów	
„Packa”	Ułatwia „znalezienie” prawidłowego punktu trafienia podczas uderzeń	
Tyczki	Wizualizacja skrętu ciała przy uderzeniach	
Przedmioty do grywalizacji	Urozmaicenie jednostki treningowej, losowanie wyniku, kolejności dzieci, przechodzenie etapów...	
Piłka „zmyłka”	Koordynacja	
Maszyna „Topspin Pro”	Przyrząd do treningu i doskonalenia uderzenia topspin (do nauki rotacji)	
„Piłka na wędce”	Nauka serwisu (punkt trafienia)	
„Korektor chwytu”	Poprawa chwytu podczas uderzeń	
Pilki różnego rodzaju	Poprawa płynności ruchu podczas serwisu	

NOTATKI

Metodyka nauczania

Cechy charakterystyczne współczesnych metod nauczania tenisa



Uczymy nowoczesnie czy jeszcze błędzimy?

Świat zmienia się bardzo szybko i wraz z nim całe społeczeństwa. Powstają nowe, coraz bardziej atrakcyjne, formy spędzania czasu wolnego. Także sport przechodzi wiele przeobrażeń.

Tenis jest znaczącą pod względem popularności formą spędzania czasu wolnego oraz dyscypliną sportową, o niekwestionowanych walorach społecznych oraz zdrowotnych. Sport ten zmienił się bardzo w ciągu ostatnich lat. Jednocześnie obserwuje się gigantyczny wzrost poziomu sportowego najlepszych zawodników. Wynika on z ogólnego postępu w naukach o sporcie. Postępująca „integracja” różnych dziedzin nauki i doświadczeń tzw. praktyków skutkuje systematycznym doskonaleniem metod nauczania i treningu.

Wprowadzenie programu Play&Stay okazało się znaczącym sukcesem na całym świecie i zatrzymało odchodzenie od tenisa dzieci i młodzieży. Nie wolno jednak stać w miejscu w walce o upowszechnianie „naszej” dyscypliny sportu, zwłaszcza, że wciąż powstają i stają się coraz bardziej popularne nowe formy spędzania czasu wolnego.

Wciąż jeszcze wielu szkoleniowców (na szczęście coraz mniej liczni), stosuje wyłącznie tradycyjne metody w treningu tenisowym. W większości odchodzą one jednak

w zapomnienie. Wynika to z faktu, że ich efektywność oraz atrakcyjność jest zdecydowanie mniejsza od metod stosowanych we współczesnym nauczaniu tenisa.

Udowodniono, że tradycyjna metoda nauczania (pokaz - opis - powtarzanie techniki) mająca prowadzić zawodników do opanowania poprawnej techniki, może często hamować rozwój utalentowanych zawodników oraz być mało skuteczną dla mniej zdolnych. Lekcje ukierunkowane, przede wszystkim, na doskonalenie ruchu z zastosowaniem wyłącznie ćwiczeń statycznych i podejściem trenera skupiającym się na szukaniu błędów z gruntu zakładały negatywne podejście („nie, nie graj tak”) i zabijanie spontaniczności oraz radości. Tworzyły również wrażenie, że tenis to trudna gra. W badaniach przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii (Bunker & Thorpe 1982) wykazano, że stosowanie tradycyjnych (ukierunkowanych na doskonalenie techniki samego ruchu, np. uderzenia z forhendu) metod nauczania w grach sprawiło, że dzieci posiadały niską zdolność podejmowania decyzji. Nauczanie statyczne powodowało także, że stosowana przez nie technika była „nieelastyczna”, a więc nie umiały dostosować się do zmieniających się sytuacji i gubiły się, gdy piłka odpijała się wyżej lub niżej, lub też z inną rotacją.

NOTATKI



Nowe, „dynamiczne” społeczeństwo oczekuje równie dynamicznych, atrakcyjnych gier czy sportów, stąd **tradycyjna filozofia nauczania tenisa** zakładająca żmudne, oderwane od realiów gry, doskonalenie techniki jako jedynej i głównej umiejętności, która dominowała jeszcze stosunkowo niedawno, musi odejść ostatecznie w zapomnienie. Doświadczenia najlepszych szkoleniowców wskazują, że do **lepszyc efektów szkoleniowych** (szybkiego opanowania umiejętności grania) **można dojść stosując nowoczesne**, przygotowane „mentalnościowo” do potrzeb społecznych **metody nauczania**.

Dzięki intensywnej wymianie międzynarodowej, licznym warsztatom i konferencjom oraz edukacyjnej działalności różnych organizacji min. Międzynarodowej Federacji Tenisowej wiedza o nowoczesnych metodach nauczania jest coraz bardziej dostępna. W nowoczesnym podejściu do nauczania dominuje nie tylko podejście taktyczne ale i zintegrowane, którego główną cechą charakterystyczną jest uwzględnianie wszystkich czterech sfer (mentalnej, taktycznej, technicznej oraz fizycznej) w działalności pedagogicznej, jaką jest nauczanie czy trening w tenisie. Przykłady sportowców najwyższej światowej klasy wykazały, że wielu z **nich nauczyło się grać na światowym poziomie** po prostu grając z rówieśnikami, czyli **poprzez działanie, naśladowanie innych, metodą prób i błędów**, zwykle bez udziału trenera. Obywało się to jednak w warunkach sprzyjających doskonaleniu różnych umiejętności przydatnych w grze (np. gra na plaży w piłkę nożną wymagająca większego „czucia” piłki). Także w tenisie, obserwacje karier wielu najlepszych tenisistów i doświadczenia czołowych trenerów, dały podstawę dla nowej, filozofii nauczania i szkolenia.

Tak, więc **wszystkich umiejętności przydatnych w tenisie**, w tym **techniki** czy **taktyki można się nauczyć** prawie nieświadomie, **w sposób zintegrowany z jednoczesnym nabywaniem kompetencji mentalnych i motorycznych**. Dzieje się tak poprzez umiejętnie zorganizowane i animowane gry szkolne oraz zabawy, w które wpłatanie są elementy zmodyfikowanej gry na punkty.

Taka gra (atrakcyjna z natury rzeczy) może być przeplatana z ćwiczeniami, gdzie technikę, taktykę czy sprawność motoryczną doskonalili się stosując np. elementy nauczania odkrywczego oraz takie formy jak grywalizację czy fabularyzację.

NOTATKI

Z inicjatywy ITF czołowi metodycy i trenerzy już od lat wymieniali się doświadczeniami i porównali najskuteczniejsze metody stosowane na całym świecie doszukując się podobieństw. Rezultatem tych działań są takie programy jak Play&Stay, Tennis10 oraz TennisXpress. Są one stale unowocześniane, dzięki wymianie międzynarodowej, licznym konferencjom, platformom takim jak I-coach. Współcześnie dostęp do wiedzy jest dużo łatwiejszy niż kiedyś, co pozwala na ciągłą wymianę informacji pomiędzy trenerami z całego świata.

Wniosek, który wypływa z doświadczeń w nauczaniu tenisa jest jeden:

TENIS JEST GRĄ, WIĘC ABY SIĘ JEJ NAUCZYĆ PO PROSTU TRZEBA GRAĆ !!!

Coraz większa grupa trenerów zaczyna stosować **nauczanie poprzez grę**. Służy temu stworzenie takich warunków, **aby uczeń mógł grać w tenisa** (uczestniczyć w wymianie) od pierwszych zajęć. Oczywiście, dla początkującego dziecka, granie na normalnym korcie zwykłymi raketami i piłkami może być trudne, lub nawet niemożliwe, dlatego **stosujemy lżejsze rakiety, wolniej „lecące” piłki oraz mniejsze korty**.

Specyfika współczesnej gry w tenisa, w której dominują nawyki otwarte (każda piłka odbija się nieco inaczej), premiowanie skuteczności (dobrych rozwiązań taktyczno-technicznych prowadzących do wygrania wymiany) wymaga, by od razu uczyć umiejętności rozgrywania akcji czyli kompetencji taktycznych oraz dokonywać tego łącznie ze wspomagającymi je umiejętnościami technicznymi, motorycznymi oraz mentalnymi.

Zatem nowoczesne uczenie się polega na tym, że nawet początkujący powinien „od początku” grać (uczestniczyć w wymianie z samym sobą lub partnerem), realizując jakiś plan taktyczny (np. utrzymanie wymiany w korcie), ale w uproszczonych warunkach, jednocześnie „używając” umiejętności mentalnych oraz wykorzystując sprawność motoryczną. Następnie, aby lepiej realizować swoje zamierzenia, wskazane jest, zgodnie z zasadą stopniowania trudności, opanowywanie kolejnych umiejętności technicznych (np. sposobów trzymania rakiety), ruchowych (np. podbiegnięcie, ustawianie się do nadlatującej piłki) czy mentalnych. Ich opanowanie pomoże grać coraz bardziej skutecznie.

Dlaczego powinniśmy się ciągle doskonalić metody nauczania i nasz warsztat?

Aby zrozumieć tenis, powinniśmy przede wszystkim zrozumieć na czym polega GRA w tenisa. Czym gra w tenisa różni się od np. biegania czy pływania? – otóż właśnie graniem i tego musimy uczyć naszych podopiecznych. Gracz nie jest maszyną do machania raketą, lecz człowiekiem ze swoistymi uczuciami, potrzebami, zdolnościami. Stąd w nauczaniu istnieje potrzeba podejścia holistycznego oraz humanistycznego. Wymaga ono m.in. uwzględnienia etapu rozwoju, na którym znajduje się nasz zawodnik, tego w jakie umiejętności mentalne czy ruchowe jest wyposażony i wielu innych. Wynika z tego, że wiele czynników ma wpływ na to, czy i jak szybko nauczymy kogoś grać.

A co zrobić żeby zostać mistrzem w tenisie? Z wielu badań wynika, że sukces jest mieszanką wielu cech, które prezentujemy poniżej.

Cechy współczesnych mistrzów tenisowych

- 🔵 silna motywacja, zwłaszcza osiągnięć, by być coraz lepszymi
- 🔵 stosunkowo silny typ układu nerwowego przy sporej jego ruchliwości
- 🔵 umiejętność stawiania sobie celów, głównie dotyczących własnego doskonalenia (nie wyników)

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- umiejętność regulacji pobudzenia układu nerwowego, opanowania emocji, np. przy zastosowaniu własnych, rutynowych sposobów postępowania
- umiejętność koncentracji na zadaniu (np. wykonywaniu ustalonego planu taktycznego)
- rzadkie popełnianie błędów taktycznych (rzadkie podejmowanie złych decyzji)
- uderzanie piłki z „odpowiednią” (wcale nie maksymalną) siłą i wielką precyzją
- doskonałe radzenie sobie we wszystkich 5 sytuacjach meczowych: zarówno bronienie się, atakowanie jak i wywieranie presji
- posiadanie własnego stylu gry, schematów tzw. „broni”
- umiejętność doskonałego improwizowania, (potrafią uderzyć piłkę w sposób, jakiego nigdy nie trenowali)
- wysoko rozwinięte specyficzne dla tenisa zdolności motoryczne, takie jak szybkość (m. in. pojedynczego ruchu, startową, zwinność), moc (dynamikę), a przede wszystkim koordynację ruchową we wszystkich jej przejawach,
- własna, rozwinięta technika uderzeń (bez znaczących mankamentów i współgrająca z indywidualnym stylem gry).



W tenisie ważne jest nie tyle posiadanie jednej czy dwóch umiejętności na wysokim poziomie, a raczej konglomeratu różnych czynników na co najmniej przeciętnym. **Kluczowe dla powodzenia w tenisie** jest to, aby wszystkie umiejętności (czynniki limitujące poziom sportowy) **pracowały „razem”**, w sposób zintegrowany, wzajemnie się kompensując i „wspierając”, co potęguje ich działanie. Im lepszy zawodnik, tym bardziej umie połączyć (zintegrować) różne zdolności i umiejętności (czyli kompetencje) w jedną „**superkompetencję**” czyli **UMIEJĘTNOŚĆ WYGRYWANIA**.

Bez sprawności mentalnej oraz fizycznej nie można osiągnąć wysokiego poziomu sportowego w tenisie. Jak możemy zaobserwować podczas jakiegokolwiek meczu zawodników z czołówki światowej, każdy „mistrz” doskonale biega, jest zwinny, zwrotny i szybki, panuje nad emocjami i umie skoncentrować się na zadaniu. Do tego umie optymalnie ustawić się do nadlatującej piłki, odbić ją w odpowiednim miejscu i czasie oraz posiada doskonałe czucie uderzeń. Te zdolności i umiejętności nazywane są w teorii sportu czynnikami limitującymi poziom sportowy i warunkują osiągnięte rezultaty w znacznie większym stopniu niż siła i wytrzymałość.

Tak więc **zawodnik „kompletny”** to taki, którego sprawność mentalna i fizyczna są na najwyższym poziomie, stąd konieczność kładzenia nacisku nie tylko na trening taktyczno-techniczny, ale także praca nad rozwojem zdolności mentalnych, motorycznych (zwłaszcza koordynacyjnych).

Jakie z tego płyną wnioski dla trenerów? **Zawodnik „idealny” to taki, który umie „dać sobie radę” we wszystkich 5 sytuacjach meczowych wykorzystując umiejętności psychiczne, taktyczne, techniczne oraz motoryczne.**

NOTATKI

Te 5 sytuacji to:

- serwowanie
- returnowanie
- gra z tyłu kortu
- atakowanie przy siatce
- bronienie się przed przeciwnikiem atakującym przy siatce.

Szóstej sytuacji po prostu nie ma...

Warto podkreślić, że wyżej wymienione sytuacje nie są nazwami uderzeń, a czynności. Tym samym mają znacznie szersze, obejmujące zarówno sferę mentalną (np. pobudzenie, koncentrację, rytuały przed rozpoczęciem wymiany), taktyczną (decyzję, co do wyboru kierunku i rodzaju zagrania), techniczną (sposób wykonania uderzenia) oraz motoryczną (np. poruszanie się).

Zawodnik, który nie chce być bezmyślnym „uderzaczem”, powinien realizować określone założenia i decyzje taktyczne. W każdej z wyżej **wymienionych 5 sytuacji**, w zależności od uwarunkowań zewnętrznych np. stylu gry przeciwnika, własnych upodobań, **dobry**, a więc kompletny **gracz, powinien umieć wybrać odpowiednie rozwiązanie taktyczne spośród trzech**:

- rozpoczęcie wymiany / utrzymanie wymiany
- budowanie akcji / wywieranie presji
- kończenie wymiany.

Generalnym celem nauczania i treningu jest więc to, aby tenisista w każdej z wyżej wymienionych 5 sytuacji umiał zrealizować konkretny plan.

By to osiągnąć musi opanować działanie w ramach schematów (kort jest figurą geometryczną), np. serwis na zewnątrz i wynikający z niego atak z forhendu po linii, ale także zaimprovizować, jeśli istnieje taka konieczność (np. specjalność „lsi”, uderzenie półwolejem w przysiadzie). Ale aby to osiągnąć, trenerzy muszą uczyć czegoś więcej niż tylko uderzania piłki. Ważne jest także rozumienie gry, podejście mentalne, rozwijanie inteligencji sportowej (instynktu taktycznego), oraz umiejętność podejmowania właściwych decyzji w ułamku sekundy. Stąd konieczne jest stosowanie nauczania problemowego, angażowanie ucznia w analizowanie jego własnej gry i stawianie celów treningowych, oraz schematu OZO: „Otwarte – Zamknięte – Otwarte”.

Zatem, temat główny lekcji czy treningu powinien odpowiadać na pytanie: jakiej umiejętności chciałbym dzisiaj nauczyć swoich podopiecznych, bądź co chciałbym poprawić.

Przykładowymi celami lekcji/treningu mogą być:

- w obszarze taktycznym: „gonienie” przeciwnika w grze z głębi kortu,
- w obszarze technicznym: doskonalenie precyzji forhendu czy trafianie piłki przed sobą,
- w obszarze mentalnym: utrzymanie pobudzenia,
- w obszarze sprawnościowym: ustawianie się do piłki w równowadze.

Priorytet psychiki i taktyki nad techniką ma charakter raczej chronologiczny („**myśl wyprzedza działanie**”) i nie oznacza, że trenerzy nie muszą pracować na uderzeniach – wiadomo przecież, że lepsza technika daje graczowi więcej opacji taktycznych oraz dodaje pewności siebie. Ważna natomiast jest kolejność, w jakiej powinniśmy doskonalić obie te umiejętności: **od rozumienia gry (taktyka), poprzez podejście mentalne (psychika np. koncentracja na zadaniu) do wykonania (technika).**

NOTATKI

Warto zatem podkreślić, że skuteczniejsze jest takie zaplanowanie lekcji, kiedy to w jej części głównej najpierw uczniowie uczestniczą w grze szkolnej (np. kto wygra wymianę atakując przy siatce dostaje 3, a nie 1 punkt), a dopiero później doskonalić wybrany element techniczny.

Również **doskonalenie techniki** przebiega w nieco inny sposób: od dawna nie opisuje się „modelowych uderzeń”, idealnych wzorów, które młodzi zawodnicy powinni kopiować. Natomiast każdy trener i zawodnik powinien szukać optymalnych, indywidualnych dla siebie sposobów wykonania uderzeń w danej sytuacji.

Kryteria oceny „prawidłowości” techniki są proste – powinna być ona:

- poprawna z punktu widzenia (obiektywnych) praw biomechaniki, tj. ruchy płynne, ekonomiczne;
- „zdrowa”, czyli nie zwiększająca ryzyka odniesienia kontuzji;
- skuteczna!!!

Dobry trener będzie realizować **cele** związane z rozwojem taktycznym, technicznym, mentalnym czy motorycznym **na (prawie) każdej lekcji**, sporadycznie tylko koncentrując się wyłącznie na jednym elemencie.

Wg Richarda Schönborna, jednego z najlepszych metodyków w tenisie, nauka „ostatecznej, docelowej, dorosłej” techniki musi być poprzedzona rozwinięciem „do maksimum” ogólnej i specyficznej koordynacji ruchowej. Jeśli jej rozwój podczas pierwszych lat treningu jest pominięty, a dziecko nie jest wybitnie uzdolnione, to zaległości będą bardzo trudne do nadrobienia. Podobnie będzie się działo, jeśli zaniedbany będzie rozwój zdolności kondycyjnych (np. szybkości), umiejętności mentalnych, czy podejmowania decyzji (umiejętności taktycznych). Tak więc postulat konieczności rozwoju ogólnego, wszechstronnego, łączy się z koniecznością rozwijania zdolności i umiejętności specyficznych dla tenisa.

Dlatego **w programach nauczania** wszystkich czołowych związków tenisowych podkreśla się potrzebę podejścia **holistycznego oraz zintegrowanego** tj. pracy służącej doskonaleniu różnych aspektów (kompetencji w zakresie 4-ech obszarów – tzw. „nóg”, filarów) w czasie każdej lekcji oraz łączenia różnych kompetencji, tak by na koniec działały razem. Podejście to przypomina **nauczanie zintegrowane** jakie od lat stosuje się w nauczaniu szkolnym w klasach 1-3.

Nowoczesne nauczanie

Osoby nawet po krótkim przeszkoleniu (np. animatorzy – kurs PZT trwa tylko 25 godzin) **mogą nauczyć się prowadzić zajęcia** z zastosowaniem niezwykle atrakcyjnej i skutecznej metody nauczania polegającej na ułatwianiu początkującemu tenisistcie względnie samodzielnego odkrywania umiejętności prowadzenia wymiany (gry), poprzez:

- odpowiednie zmodyfikowanie pola gry,
- zmianę przepisów,
- dostosowanie sprzętu do możliwości czy ograniczeń uczniów.

Od pierwszej lekcji powinniśmy uczyć **grać**, nawet jeśli to „granie” oznacza toczenie piłki ręką po podłodze, i doskonalić to, co jest potrzebne, by w przyszłości grać skutecznie oraz by sam proces nauczania był łatwy, a także skuteczny, w stopniu w jakim oczekują tego uczniowie.

Generalna zasada nauczania jest bardzo prosta i wynika z zasady stopniowania trudności:

1. Jeśli twój zawodnik nie umie odbijać, to niech robi to z mniejszej odległości.
2. Jeśli to jest za trudne, wprowadź wolniejszą piłkę.
3. Jeśli i to jest za... trudne (np. dla dzieci w wieku 3-5 lat), to niech toczy ją po podłodze jak w golfie czy hokeju.

NOTATKI

Oczywiście można czasami po prostu rzucić piłkę uczniowi, jak to się odbywało przez lata, ale ćwiczenia statyczne, prowadzone za pomocą metody zadaniowej, ściśle nie powinny zajmować więcej niż 20-25% czasu zajęć.

Podsumowując **nowoczesne nauczanie tenisa** oznacza:

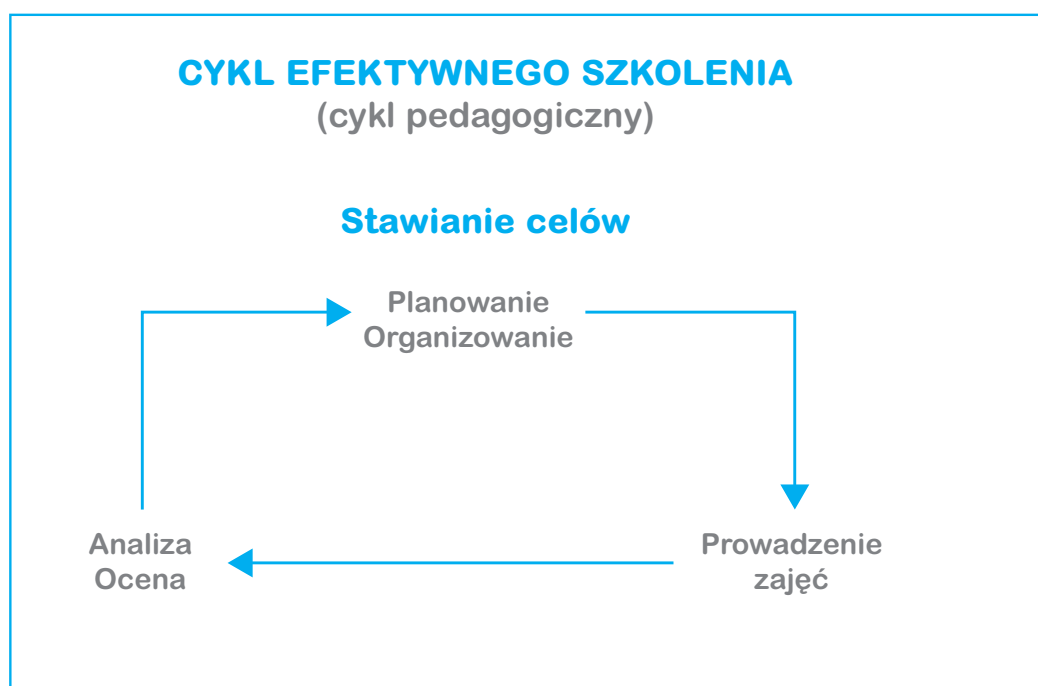
- dostosowanie treningu do charakteru gry w tenisa;
- doskonalenie kompleksowych umiejętności (kompetencji) przydatnych podczas gry (np. utrzymanie piłki w korcie, wywieranie presji);
- podejście holistyczne i zintegrowane (rozwijanie wszystkich 4 sfer) i kompetencyjne (skuteczność jako główny cel szkolenia);
- uczenie według schematu OZO w 4 obszarach.

OZO – schemat treningu składający się z ćwiczeń otwartych i zamkniętych, przeplatanych wzajemnie w celu uzyskania najlepszego efektu treningowego.

„O” – ćwiczenie otwarte lub gra szkolna (może być ze zmienionymi zasadami), podczas których zawodnik ma pełną swobodę decyzji i wyboru rozwiązania taktycznego (np. gra na mniejszym korcie podczas której zawodnik wygrywający akcję przy siatce dostaje 3 punkty zamiast jednego).

„Z” – ćwiczenie zamknięte – zawodnik nie podejmuje samodzielnej decyzji taktycznej lecz realizuje ćwiczenie w sposób ściśle określony przez trenera, najczęściej w celu doskonalenia słabszego elementu technicznego, który trener zaobserwował podczas ćwiczenia otwartego.

- stosowanie „cyklu efektywnego szkolenia” (rycina poniżej)



CYKL EFEKTYWNEGO SZKOLENIA

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

NOWOCZESNY TRENING TENISA. PODEJŚCIE ZINTEGROWANE PODCZAS LEKCJI /TRENINGU, MECZU

Jakie masz nastawienie? (PSYCHIKA)	Analizujemy/doskonalimy: – umiejętności mentalne
Jaką masz strategię, intencję, plan? (TAKTYKA)	Analizujemy/doskonalimy: – taktykę
Jakiej techniki użyjesz? (TECHNIKA)	Analizujemy/doskonalimy: – technikę, a w tym zarówno: – umiejętności odbiorcze (obserwację i ustawienie się do piłki) – umiejętności wykonawcze (praca nóg oraz uderzenia)
Jak to zrobisz? (MOTORYKA)	Analizujemy/doskonalimy: – sprawność motoryczną – umiejętności ruchowe.

Wielką zaletą opisywanego podejścia jest możliwość stosowania go u graczy o różnych umiejętnościach, od początkujących do zawodowców, ponieważ zawsze opiera się ono na tej samej procedurze:

1. Obserwacja zawodnika w czasie gry (zwykłej lub szkolnej, ze zmienionymi przepisami).
2. Zdefiniowanie obszaru (mentalnego, taktycznego, technicznego, motorycznego), nad którym w pierwszej kolejności należałoby pracować.
3. Realizacja założeń szkoleniowych przy zastosowaniu różnego rodzaju ćwiczeń zamkniętych i otwartych.
4. Dokonanie ponownej analizy i ustalenie nowych, zmodyfikowanych celów szkoleniowych.

Różnica pomiędzy zawodowcami a początkującymi jest w sumie niewielka i dotyczy jedynie punktu 1. Zawodowcy stawiają cele szkoleniowe na podstawie przeprowadzonych analiz meczowych (ci najlepsi zatrudniają własnych statystyków). Początkujący stawiają cele na podstawie analizy dokonanej przez trenera podczas treningu lub meczu.

Analizowanie

Bardzo ważne jest, by zawodnik jak najlepiej znał samego siebie. Dziecko nie zawsze rozumie swoją grę i trudno mu jest ocenić swoje silne i słabe strony. Trener może mu pomóc organizując grę na punkty / zawody a także, już na początku części głównej treningu, grę szkolną – ze zmienionymi zasadami (np. MODYFIKUJĄC kształt kortu, sposób liczenia punktów, pozycje wyjściowe zawodników JEDNO LUB NAWET WSZYSTKIE Z NICH). Podczas takiej gry jest szansa, że jej uczestnicy nie tylko będą się dobrze bawić, ale też że nauczą się „czegoś nowego”. Ponadto każdy z nich będzie, z pomocą trenera, zdobywał nowe doświadczenia i zda sobie sprawę z tego, co już umie, a czego nie. Będzie więc zmotywowany do tego aby dalej się doskonalić.

W takim postępowaniu rola trenera jest nieco inna – mniej powinien pouczać, instruować, a więcej animować pomagając „odkrywać” uczniom możliwości znalezienia swoich rozwiązań i ścieżki rozwoju. Może to robić poprzez:

- układanie gier szkolnych (ze zmienionymi przepisami), które dla uczniów są źródłem motywacji i zdobywania doświadczeń (tak samo jak turnieje);
- umiejętne zadawanie pytań, naprowadzanie na odpowiedzi, wspólne wyciąganie wniosków i stawianie celów;
- wplatanie w ćwiczenia elementów zwiększających jakość i motywację (np. rywalizację).

Skutecznym narzędziem analizy, zrozumienia własnej gry (silnych i słabszych stron), wywołania refleksji i zwiększenia motywacji u graczy, jest przeprowadzenie przez trenera po zakończeniu części otwartej treningu lub po zawodach, rozmowy z zastosowaniem techniki efektywnego zadawania pytań.

NOTATKI

Taka rozmowa, prowadzona po zakończeniu gry na punkty, może wyglądać następująco:

Trener: „Możesz mi powiedzieć, co Ci najbardziej wychodziło? Jak Ci się gra najlepiej?”

Zawodnik: „Lubię atakować.”

Trener: „Czy w tym atakowaniu są jakieś słabsze elementy?”

Możliwe odpowiedzi zawodnika:

„Boję się, że wyrzucę (czynnik mentalny).”

„Nie wiem, czy zagrać ostro czy nie (taktyka).”

„Gram za krótką piłkę (technika).”

„Nie wiem.” (w tym momencie przydaje się pokazanie „twardych” danych dotyczących gry np. liczby wygranych piłek).

Gdy poznamy problem, choćby w zarysie, możemy w kolejnym kroku ułożyć bardziej szczegółowy plan działania z zastosowaniem ćwiczeń i gier pomagających doskonalić daną umiejętność po to, aby nasz tenisista grał coraz lepiej.

Stosowanie wyżej opisanej „nowej” metodologii postępowania w procesie nauczania gry w tenisa okazało się sukcesem. Program Tennis10, którego jest istotą, znalazł zastosowanie powszechnie na całym świecie, a nowe pokolenie zawodników dysponuje znacznie większymi umiejętnościami taktyczno-technicznymi niż poprzednie.

PODSUMOWANIE

Priorytety rozwoju tenisisty:

- 🔵 **rozumienie i czytanie gry;**
- 🔵 **rozwinięcie tzw. „instynktu” służącego skutecznej grze, a więc wygrywaniu;**
- 🔵 **radzenie sobie we wszystkich 5 sytuacjach meczowych;**
- 🔵 **rozwinięcie wszechstronnego stylu gry – dotyczy to CAŁEGO OKRESU Tennis 10, ale i późniejszego do 12/13 roku życia (do rozpoczęcia skoku pokwitaniowego);**
- 🔵 **rozwinięcie ulubionych zachowań zależnych od stylu gry – od 12/13 roku życia;**
- 🔵 **rozwinięcie najważniejszych czynników determinujących poziom sportowy w tenisie tak, by działały razem.**

A nie wykonywanie pięknych uderzeń...

Cechy charakterystyczne współczesnego nauczania/treningu

1. Harmonia pomiędzy potrzebą rozwoju ogólnego i swoistego (motorycznego, ale nie tylko)
 - 🔵 dostosowanie metod, ćwiczeń, sprzętu, organizacji szkolenia, do możliwości psychofizycznych zawodników;
 - 🔵 podejście całościowe/holistyczne (trening wszechstronny i zintegrowany, a nie tylko techniczny);
 - 🔵 równoległe rozwijanie zdolności motorycznych (np. koordynacji ruchowej) oraz mentalnych;
 - 🔵 nacisk na rozwój określonych umiejętności w określonym wieku w okresach sensytywnych, (okresy o zwiększonej podatności na uczenie się i rozwijanie określonych zdolności, kompetencji, umiejętności);
 - 🔵 podział na poziomy zaawansowania.

NOTATKI

2. Uczeń jest podmiotem
 - dominuje demokratyczny styl zarządzania/kierowania;
 - dominuje stosowanie metody odkrywczej (efektywne zadawanie pytań).
3. Dostosowanie treningu do specyfiki gry w tenisa
 - nacisk na doskonalenie kompetencji i umiejętności przydatnych podczas gry (np. utrzymanie piłki w korcie, wywieranie presji);
 - podejście zintegrowane
 - równoległe nauczanie umiejętności mentalnych, techniki i taktyki – dominuje nauczanie poprzez grę;
 - zamienne stosowanie form otwartych i zamkniętych, czyli gier uproszczonych oraz zadań;
 - stosowanie wszystkich nowoczesnych metod; np. różnicowania zadań, doskonalenie koordynacji, nauczania odkrywczego (efektywnego zadawania pytań).

W dalszej części książki postaramy się opisać jak to robić na poszczególnych etapach szkolenia.

Nowoczesne, zintegrowane, podejście do nauczania techniki tenisowej Technika dla początkujących, jej analiza i doskonalenie

W ostatnich latach zmieniło się postrzeganie roli techniki w nauczaniu i treningu. Przyjmuje się, że nie jest ona celem samym w sobie, ale najistotniejszym środkiem służącym realizacji celu taktycznego. Truizmem byłoby stwierdzenie, że technika tenisowa jest czynnikiem niezwykle silnie determinującym postępy i wyniki sportowe w tenisie. Nikt nie podważa jej roli w osiąganiu sukcesu w tenisie. W realnych sytuacjach na korcie nie można oddzielać decyzji taktycznej od wykonania, czyli właśnie techniki. Sposób wykonania uderzenia zależy m.in. od decyzji taktycznej – inaczej zawodnik uderzy piłkę znajdując się np. w obronie, kiedy jego celem będzie jedynie przebicie piłki na drugą stronę, a inaczej jeśli będzie chciał zagrać piłkę kończącą.

Tradycyjne podejście zorientowane było na nauczanie techniki w oderwaniu od innych obszarów. Nie prowadziło ono do tak szybkich postępów jak podejście zintegrowane, w którym to np. praca na motywację czy koordynację pomaga przyspieszyć cały proces nauczania. Jej rozwój od początku jest powiązany z wieloma innymi procesami, np. psychicznymi, intelektualnymi, sprawnością motoryczną, stąd potrzeba podejścia holistycznego – całościowego oraz zintegrowanego.

Generalnie należy pamiętać, że tak, jak każda piłka ma inny tor lotu, tak nie ma jednego, idealnego sposobu wykonania uderzenia – po prostu każde jest inne. Pociągga to za sobą oczywiste wnioski dla codziennej praktyki – ciągłe powtarzanie tych samych ruchów przynosi więcej szkód niż pożytku.

Choć poszczególne uderzenia różnią się pod wieloma względami, to istnieją ramy w jakich każde udane uderzenie powinno się mieścić. Określają je zasady biomechaniki. Jej dobra znajomość jest jedną z ważnych kompetencji trenera. Bez tego nie sposób dokonać analizy zawodnika (na jakimkolwiek poziomie – nawet mało zaawansowanego), określić elementów do doskonalenia i przeprowadzić skutecznego treningu.

Biomechanika jest nauką zajmującą się ruchem człowieka. Daje nam możliwość dokonania obiektywnej analizy ruchów z uwzględnieniem czynników wewnętrznych (mięśnie, kości, stawy) oraz zewnętrznych (wiatr, siłę ciężenia, ciśnienie). Stosujemy ją nie tylko w poszukiwaniu mankamentów, ale i dobrych stron. Również te mogą wymagać doskonalenia.

NOTATKI

Biomechanika tenisa zajmuje się 3 obszarami:

- efektywnością oraz skutecznością działania (techniką);
- aspektami zdrowotnymi wykonywania ruchu (ryzyko odniesienia kontuzji);
- związkiem sprzętu z techniką zawodnika (szczególnie ważne w kontekście doboru sprzętu dla młodych zawodników).

Techniki nie można rozpatrywać w oderwaniu od:

- psychiki (gracz może być w nastroju lub być mało skoncentrowany)
- taktyki (gracz może dokonać dobrego lub złego wyboru np. co do miejsca i siły uderzenia).
- sfery fizycznej i motorycznej (zawodnik może być wypoczęty lub zmęczony/ może poruszać się szybko lub wolno).

W rozważaniach nad jakimi **elementami technicznymi** zawodnik (w danym wieku, o określonych predyspozycjach i umiejętnościach) powinien pracować w pierwszej kolejności, genialnym polem do obserwacji są gry szkolne lub mecze turniejowe. To one, lepiej niż jakakolwiek inna sytuacja, dostarczają informacji szkoleniowcom oraz motywacji do pracy zawodnikom.

Mamy następujące zasady biomechaniki:

- równowaga;**
- pokonanie bezwładu;**
- użycie siły reakcji;**
- impet;**
- energia sprężystości/energia elastyczna;**
- łańcuch kinematyczny.**

a) **równowaga** to zdolność utrzymania stabilnej pozycji ciała:

- w miejscu (postawa, stanie jedno nogę, na głowie, na rękach, itp. – równowaga statyczna);
- w ruchu (marsze, biegi, skoki, rzuty, itp. – równowaga dynamiczna);
- szybkiego jej odzyskania w przypadku czasowej utraty.

W TENISIE MAMY GŁÓWNIEM DO CZYNNIENIA Z RÓWNOWAGĄ DYNAMICZNĄ.

Jej zachowanie lub szybkie odzyskanie jest warunkiem wykonania efektywnego uderzenia i cechą wyróżniającą zaawansowanych zawodników.

Po czym poznać że zawodnik zachowuje równowagę?

- ma prosto ustawioną głowę i tułów,
- po wykonaniu uderzenia porusza się za piłką, (NIE PRZEWRACA SIĘ).

b) **pokonanie bezwładu** – zgodnie z tą zasadą: ciało pozostaje w ruchu lub w miejscu dopóki nie zostanie użyta siła zewnętrzna. W tenisie ma miejsce to podczas:

- biegu – zatrzymania – zmiany kierunku; aby wystartować, zmienić kierunek biegu lub się zatrzymać, zawodnik musi „użyć” siły mięśni lub grawitacji, czyli pokonywać bezwładność ciała. Czynniki sprzyjającymi są sprawność fizyczna, antycypacja, koncentracja, technika poruszania się.
- uderzenia – im rakietą jest krótsza i ma mniejszą masę, tym łatwiej rozpocząć uderzenie, dodatkowo sprzyja temu ugięcie ręki w łokciu na początku uderzenia. Stąd bardzo ważne jest przestrzeganie zaleceń dotyczących doboru sprzętu.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

c) **użycie siły reakcji** – zgodnie z zasadą: każda akcja pociąga za sobą reakcję równą pod względem siły i przeciwną pod względem kierunku. W tenisie najważniejszym jej przejawem jest „wyjście” z nóg jakie zachodzi (rozpoczyna) prawie każdą część główną wszystkich uderzeń. Stąd od początku szkolenia należy zachęcać i uczyć zawodników choćby minimalnego wyjścia z dołu do góry.

d) **impet** – jest to siła rozpędowa nadana ciału przy wytrąceniu go ze stanu bezruchu (masa x szybkość). Ponieważ masa (ciała, rakiety) podczas np. meczu pozostaje taka sama, impet zależy od przyspieszenia. W zależności od nadlatującej piłki, sytuacji i intencji taktycznej oraz kilku innych czynników (np., budowy ciała, preferencji technicznych, stylu gry), zawodnicy stosują dwa rodzaje technik:

- ruch postępowy – „wejście” na piłkę
- ruch obrotowy – skręt ciała.

Ruch postępowy w technice uderzenia dominuje w grze na krótszą piłkę i dojściu do siatki i polega na wykonaniu kroku w kierunku nadlatującej piłki („wejście”). Jego zaletą jest większa precyzja uderzenia a siłę uzyskuje się właśnie z owego wejścia wykorzystując masę ciała.

Ruch obrotowy wielu segmentów ciała (nóg, bioder, tułowia, kończyny górnej i rakiety) stosowany jest częściej w uderzeniach z głębi kortu w tym zwłaszcza podczas zagrania z rotacją awansującą.

Nie ma zawodnika, który stosowałby tylko jeden z wyżej wymienionych. Zwykle uderzenie rozpoczynają od skrętu tułowia (rakieta blisko ciała), by nadać prędkość rakiecie, a jeśli sytuacja tego wymaga i czas na to pozwala, w dalszej części uderzenia (przed samym momentem trafienia) „dołączają” ruch postępowy, by zagrać bardziej precyzyjnie.

Wniosek dla trenerów: praktycznie od początku powinniśmy uczyć zawodników stosowania obu rodzajów pozycji ustawiania się do uderzenia – otwartej oraz zamkniętej.

e) **energia sprężystości/energia elastyczna** – wykorzystywana jest m.in. w strzelaniu z łuku, kuszy, skokach na trampolinie, batucie itp. W tenisie wykorzystuje fakt, że mięśnie są elastyczne i mogą się rozciągać. Rozciągnięcie dotyczy przede wszystkim: mięśni przedramienia, tułowia, oraz mięśni nóg. Optymalne rozciągnięcie powinno wynosić około 20 % długości spoczynkowej. Ruch powinien się więc składać z:

- „naciągnięcia” (zamech poprzez skręt);
- „zmagazynowania” (pod koniec zamachu);
- „uwolnienia” (faza główna – rdzeń ruchu).

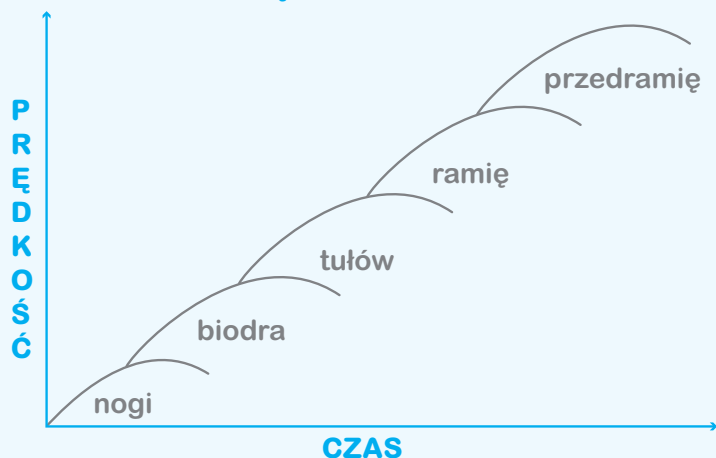
Wymaga to płynnego przejścia od rozciągnięcia do skurczu, od zamachu do uderzenia (ew. przerwa nie powinna być dłuższa niż 200 milisekund). Wymaga dość szybkiego zamachu, ale wolniejszego niż w fazie uderzenia.

Co to oznacza w praktyce? Trenerzy od początku, nawet na poziomie niebieskim, powinni uczyć zamachu poprzez skręt, NIGDY przez odprowadzenie samego ramienia. Stąd ustawianie zawodnika od razu bokiem do uderzenia, w pozycji zamkniętej jest dużym błędem.

f) **łańcuch kinematyczny**. Nasze ciało składa się z segmentów które, jeśli chcemy by uderzenie było efektywne, ekonomiczne oraz zdrowe, powinny pracować w sposób skoordynowany w czasie. W uderzeniach z głębi kortu wykorzystuje się wszystkie segmenty, a przy woleju jeden mniej (przedramię).

NOTATKI

SUMOWANIE SIĘ IMPULSÓW



ŁAŃCUCH KINEMATYCZNY

Aby zwiększyć siłę i ekonomikę uderzeń początkujących i średniozaawansowanych graczy należy zwrócić uwagę na następujące elementy:

- ❶ ugięcie kolan i „wyjście z nóg”;
- ❷ rozciągnięcie mięśni tułowia;
- ❸ „akcja - reakcja”;
- ❹ „wejście na piłkę”;
- ❺ skręt tułowia;
- ❻ rakietą blisko tułowia;
- ❼ zachowanie równowagi;
- ❽ możliwie długi zamach (jeśli czas na to pozwala);
- ❾ optymalne wykorzystanie segmentów.

Do elementów udanego uderzenia (z kontrolą) zalicza się:

- ❶ zachowanie równowagi;
- ❷ trafienie piłki w optymalnym punkcie (timing);
- ❸ płynny ruch (rytm).

Równowagę opisano już we wcześniejszych rozważaniach.

Dobry „**timing**” to:

- ❶ split-step w odpowiednim momencie;
- ❷ rozpoczęcie zamachu poprzez skręt w odpowiednim momencie;
- ❸ umiejętności odbiorcze (ocena lotu piłki i ustawienie się do niej w odpowiednim czasie);
- ❹ optymalny punkt trafienia (zawsze przed sobą).

Rytm wyraża się w:

- ❶ płynnym ruchu aż do punktu trafienia;
- ❷ płynnym przejściu od zamachu do fazy głównej;
- ❸ płynnym przyspieszeniu w fazie głównej;
- ❹ łańcuchu kinematycznym: wyjście z nóg, optymalna praca wszystkich segmentów.



NOTATKI

ANALIZA I POPRAWA/DOSKONALENIE TECHNIKI – SCHEMAT DZIAŁANIA

1. WYBÓR METODY DZIAŁANIA

- „Zwykły” mecz, występ podczas turnieju.
- Gra szkolna (ze zmienionymi zasadami już ukierunkowana na jakąś sytuację taktyczną np. atakowanie do siatki).

2. WYBÓR TECHNIKI OBSERWACYJNEJ

- Cel – czego szukamy?: np. błędu.
- Analiza chronologiczna: pozycja, zamach, punkt trafienia, wymach.
- Wg. znaczenia dla trenera: na czym mu zależy?
- „Od dołu”: stopy, kończyny dolne, tułów, barki, ramiona.
- Gra: skuteczność – co przeszkadza.
- Jeśli to możliwe, to należy obserwować i nagrać grę na video pod różnymi kątami (nie tylko z boku).
- Przykład arkusza pomocnego w analizie techniki zawodnika Tenis 10.

	OPIS Silna strona / Mocna strona	PRZYCZYNA (np. nieodpowiedni chwyt, niewy- starczające użycie reakcji podłoża)	PROPONOWANE ROZWIĄZANIE
Nastawienie psychiczne (np. motywacja/koncentracja)			
Zamysł taktyczny (gra szkolna – jakie zasady) Umiejętności taktyczne: 1. Utrzymanie. 2. Budowanie akcji. 3. Kończenie akcji. 4. Schematy działania/gry.			
Wybrane elementy techniczne 1. Chwyt. 2. Pozycja wyjściowa 3. Zamach. 4. Faza główna. 5. Punkt trafienia. Równowaga. 6. Praca nóg (naskok, powrót do pozycji). 7. Ustawienie się do piłki. 8. Rytm.			
Zasady biomechaniczne 1. Równowaga. 2. Pokonanie bezwładu. 3. Użycie siły reakcji. 4. Impet. 5. Energia sprężystości. 6. Łańcuch kinematyczny (timing).			
Motoryczność 1. Koordynacja. 2. Zwinność. 3. Siła/moc. 4. Szybkość.			

NOTATKI

3. PODSUMOWANIE

- Omówienie obserwacji z zawodnikiem z zastosowaniem efektywnego zadawania pytań, ale poparte- go twardymi danymi np. liczbą wygranych piłek w danej sytuacji.
- Wnioski : silne/słabe strony, wnioski do pracy – wspólne określenie priorytetów (wybór 1-2 elementów na jakich się skupimy oraz metod poprawiania (techniki lub innych elementów).

4. PRACA NAD POPRAWIANIEM/DOSKONALENIEM TECHNIKI

Istnieje **6 metod poprawiania/doskonalenia techniki**:

1. **„Sytuacje”** – najskuteczniejsza metoda doskonalenia umiejętności technicznych, zwykle także w odniesieniu do intencji taktycznej polegająca **na stworzeniu sytuacji w grze sprzyjającej wykonywaniu poprawnej techniki**.

Trener bardziej animuje, podpowiada, ale zawodnik sam znajduje najlepsze rozwiązanie.

Przykłady :

- zwiększenie rotacji ramion, punkt trafienia bardziej przed sobą: gra po przekątnej, zwłaszcza z nieco mniejszej odległości;
- przyspieszenie główki rakiety przy topspinie: gra drive wolejem;
- gra „bardziej liniowo” (za duża rotacja ciała) ataki po linii, szybkie FH kilka metrów od siatki;
- zbyt głęboki chwyt do forhendu: granie długich piłek po linii;
- BH slice: granie slice z niskiej piłki i bieg do siatki.

2. **Zastosowanie pomocy szkoleniowych** (można je stosować łącznie z doskonaleniem sytuacyjnym)

Przykłady :

- podwyższona siatka by grać silniejszą rotacją;
- „bramka” z pachotków by nadać piłce właściwy kierunek i wysokość;
- gumy, piłki lekarskie itp. do wspomagania i łączenia treningu techniki i dynamiki;
- woreczek na głowie (do treningu równowagi).

3. **Zastosowanie słów kluczowych** – ich stosowanie przez trenera, ale jeszcze lepiej przez zawodnika wspomaga realizację ustalonego ruchu czy techniki.

Przykłady:

- „dół - góra” (dla zejścia - wyjścia przy uderzeniach z głębi kortu)
- „skręt - krok” (dla zwiększenia zamachu poprzez skręt i wejście w przód)

4. **Zastosowanie analogii**

Przykłady:

- „pogłaskaj konika” – slice
- „dodaj gazu” – jednoręczny BH

5. **Wykorzystanie zmysłów**

Przykłady:

- „usłysz rotację na strunach rakiety” (np. przy nauce slice’a)
- „biegaj tak, by nie było cię słychać”



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

6. Wykorzystanie wyobraźni

Przykłady:

- „dosiegaj każdą piłkę jak Rafa”
- „atakując, bądź jak tygrys”

Metody te można stosować pojedynczo lub kilka na raz, ważne by znaleźć drogę dotarcia do zawodnika uwzględniając jego indywidualne preferencje, przyzwyczajenia oraz kanały jakimi przyswaja informacje (typ czuciowy, wzrokowy, słuchowy).



Uwaga!!! Przydatne definicje:

POZYCJA ZAMKNIĘTA – ustawienie nóg i tułowia podczas uderzenia bokiem do siatki, wiąże się z większym udziałem ruchu postępowego niż obrotowego. częściej stosowane podczas „wchodzenia” na krótszą piłkę, kiedy zawodnik ma więcej czasu na ustawienie, a także przez wysokich zawodników o długich dźwigniach. Historycznie dominowała w czasach, w których używano drewnianych ciężkich rakiet o małej głowce, gra była wtedy wolniejsza, a technika uderzeń była związana z wykonywaniem kroku w kierunku nadlatującej piłki.

POZYCJA OTWARTA – ustawienie przodem w stosunku do siatki nóg i tułowia podczas uderzenia. Wiąże się ruchem obrotowym wielu segmentów ciała (nóg, bioder, tułowia, kończyny górnej i rakiety). We współczesnym tenisie dominuje w uderzeniach z głębi kortu.

ZAWODNICY ŚWIATOWEJ KLASY STOSUJĄ RÓŻNE USTAWIENIA W ZALEŻNOŚCI OD INTENCJI TAKTYCZNEJ I RODZAJU NADLATUJĄCEJ PIŁKI

Koordynacja ruchowa jako baza dla właściwej techniki tenisowej

Tenis jest jednym z najbardziej wymagających, pod względem koordynacji ruchowej, sportów. Piłka tenisowa nigdy nie odbija się dwa razy z rzędu z tą samą prędkością, na tę samą wysokość, czy w tym samym miejscu. Opanowanie takich umiejętności jak np. 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 wysokiego poziomu zdolności koordynacyjnych. Umożliwiają one zawodnikom kontrolowanie, doskonalenie oraz nadawanie tempa i rytmu ruchom, czy działaniom charakterystycznym dla tenisa. Stąd są one uważane za bazę dla opanowania umiejętności technicznych.

W literaturze koordynację określa się jako zdolność do uczenia się nowych ruchów oraz zdolność adaptacji motorycznej i szybkiej reakcji na nowe zadania ruchowe. W tenisie początkujący ma do czynienia z dwoma przyborami – piłką i rakieta, przy czym przy pomocy jednego (rakiety) musi operować drugim (piłką). Stanowi to dla niego wyzwanie o charakterze głównie koordynacyjnym i ma jeszcze niewiele wspólnego z kształtowaniem techniki wykonania uderzeń tenisowych. **Nauczanie techniki docelowej uderzeń tenisowych musi więc być poprzedzone doskonaleniem koordynacji oraz opanowaniem podobnych, lecz nieco prostszych pod względem struktury ruchowej czynności, jak np. rzutów piłkami.** Dąży się do opanowania zarówno tzw. umiejętności odbiorczych, jak i wykonawczych.

NOTATKI

UMIEJĘTNOŚCI ODBIORCZE – zdolność do prawidłowej oceny lotu piłki (jej prędkości, rotacji, toru) oraz dobiegnięcie i odpowiednie ustawienie się w celu wykonania danego uderzenia.

UMIEJĘTNOŚCI WYKONAWCZE – zdolność do wykonywania uderzenia techniką niezbędną do tego, aby piłka trafiła do celu z właściwą prędkością, rotacją.

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 dla wybranych zdolności koordynacyjnych;

Zdolności koordynacyjne	Wiek (lata)										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Równowaga											
Różnicowanie ruchów											
Reakcja na bodźce akustyczne i optyczne											
Orientacja przestrzenna											
Rytmiczne wykonywanie ruchów											
Koordynacja ruchów w czasie											

Sensytywne okresy w rozwoju zdolności koordynacyjnych wg. Raczka, w modyfikacji własnej

- 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. Odpowiednio dobrane bloki ćwiczeń, z wydzielonymi trzema stopniami trudności, różnicowanymi najczęściej złożonością ruchową oraz dokładnością i szybkością wielokrotnych powtórzeń, powinny być realizowane w rozgrzewce, jako przerwy w treningu na korcie oraz podczas specjalnych zajęć przygotowania ukierunkowanego. Na poziom koordynacji wpływ mają uzdolnienia, umiejętności, doświadczenia ruchowe, wyobrażenia oraz pamięć ruchowa. Ponieważ każde nowe ćwiczenie jest formowane z elementów wcześniej poznanych, im większym ich zasobem zawodnik dysponuje, tym łatwiej opanowuje nowe umiejętności. Tak więc zasadniczą metodą doskonalenia koordynacji jest ciągłe poznawanie nowych ćwiczeń, a także powtarzanie już znanych w różnorodnych warunkach.

Zaniedbań w kształtowaniu koordynacji nie można nadrobić ani kompensować poziomem innych cech. „Przegapienie” okresów sensytywnych może obniżyć tempo rozwoju sportowego lub wręcz uniemożliwić rozwój tenisisty. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych, zarówno ogólnych, jak i specyficznych dla tenisa, powinno stanowić integralną, a nawet dominującą część treningu.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Doskonalenie „ogólnej” koordynacji, jej różnych przejawów, przekłada się w prosty sposób na rozwój specyficznych umiejętności tenisowych. Do podstawowych przejawów koordynacji ruchowej zalicza się:

- rytmizację ruchów (poczucie rytmu, dobór właściwego tempa dla realizacji zadania sportowego); przekłada się to na płynność uderzeń w zmieniających się szybko sytuacjach;
- łączenie ruchów (odpowiednie do sytuacji napinanie i rozluźnianie mięśni); jest podstawą do zmieniania rytmu gry, rotacji, siły uderzeń i ich precyzji.
- orientację przestrzenną i szybkie reagowanie; pomagają w skutecznym atakowaniu przy siatce, kiedy to akcja przebiega w szczególnie dynamiczny sposób;
- równowagę (utrzymywanie i przywracanie utraconej równowagi ciała); jest warunkiem wykonania prawidłowego uderzenia (wg Schönborna 90 proc. błędów w czasie meczu ma swoje źródło w utraconej równowadze);
- zręczność, zwinność i praca nóg; decydują o właściwym dobiegu i ustawieniu do uderzenia piłki.

ZAPAMIĘTAJ!!! „To, czego nie zdążymy „zbudować” w zakresie szybkości oraz koordynacji ruchowej na poziomach pomarańczowym i zielonym, będzie trudne do odrobienia w późniejszym czasie”.



Przejawy koordynacji i ćwiczenia kształtujące w treningu dzieci:

- zdolność orientacji czasowo-przestrzennej;
- spostrzeganie i szybkość reakcji;
- zręczność;
- trening pracy nóg;
- poczucie równowagi;
- rytmizacja;
- zdolność do przestawiania działań ruchowych.

ORIENTACJA CZASOWO – PRZESTRZENNA

Kształtujemy ją głównie przez:

- rzucanki (szczególnie z elementem „kozła”);
- rzuty do celu ruchomego;
- rzuty o ściankę;
- bitwy piłkami z gąbki;
- uproszczone gry zespołowe.

Przykładowe ćwiczenia:

- podbijanie dwóch i więcej balonów, wysokie podbicia zmuszające zawodnika do chwilowego oderwania wzroku od jednego z balonów;
- podbijanie dwóch balonów po dwóch stronach linii;
- uderzanie balonów za siebie z obiegnięciem przeszkody np. siatki;
- rzuty za siebie 1 i 2 piłkami, chwyt po kozle;
- rzuty piłki za plecy ucznia przez trenera, start i chwyt na hasło;
- „nietoperz” – rozrzucanie jednej, dwóch i więcej piłek, natychmiastowy chwyt przez ucznia;
- chwyt piłki rzuconej przez trenera poprzedzony pokonaniem przeszkody np. slalomu;
- podrzucenie 6 piłek przy pomocy rakiety i pobieranie ich w jak najkrótszym czasie;

NOTATKI

- rzuty piłek przez trenera na różne odległości, dobieg, chwyt i odłożenie do koszyka, kosz w różnych miejscach;
- „gwiazda nieregularna” – zbieranie piłek na czas podobne jak w tęście „gwiazdy”, zasadą wiodącą jest brak kolejności zbierania piłek;
- rzuty w balon, uczeń jest ustawiony tyłem do koszyka. uczeń podbija balon, odwraca się, pobiera piłkę i wykonuje rzut;
- rzuty w latające znaczniki;
- „myszokoczek” – gra polegająca na „przepchnięciu” rzutami myszokoczka złożonego z kilku połączonych balonów, za linie przeciwnika;
- rzuty w toczące się obręcze;
- obieganie toczącej się obręczy;
- kozłowanie przez toczącą się obręcz;
- rzuty piłką lub piłkami o ścianę, chwyt po koźle i bez kozła;



SPOSTRZEGANIE I SZYBKOŚĆ REAKCJI

- gry i zabawy z piłkami różnego rodzaju;
- rzuty trener - dziecko, kiedy trener wyrzuca piłkę z za pleców ucznia;
- ćwiczenia z piłką „zmyłką”;
- starty na określony sygnał dźwiękowy lub wizualny np. w wyścigach;
- zabawy w „łapki” i „stopki”.

Przykładowe ćwiczenia:

- podbijanie piłki balonem;
- łapki, stopki, rewolwerowiec, ułka – próby dotknięcia dłoni lub nóg przeciwnika w parach;
- starty z różnych pozycji na sygnał;
- starty do opuszczonych piłek;
- chwyt piłki rzuconej z za pleców, wszystkie warianty;
- „zegar” – trener staje z piłkami za uczniem, uczeń stoi przodem do ściany w odległości ok. 1 m. zadaniem ucznia jest dotknięcie piłki rzuconej z za pleców po odbiciu od ściany;
- gra balonem przez siatkę z partnerem;
- rzuty piłkami w znaczniki rzucone z za pleców przez współwziewającego lub trenera
- rzuty w balon trzymany przez trenera i chwyt po odbiciu tej piłki;
- chwyt piłek „zmyłek”.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

ZRĘCZNOŚĆ

Przykładowe ćwiczenia: kozłowanie, podbijanie, żonglerka jedną piłką lub dwoma i więcej, wykonywanie ćwiczeń prawą i lewą ręką, rzuty o ścianę jedną lub dwoma piłkami jednocześnie; kręcenie rakiety, rzut i chwyt rakiety która wykonała obrót o 360°, kozłowanie i podbijanie jedną stroną, obiema, kantem, rączką; korzystanie z różnych przyborów – chwyt piłki w pacholek, obracanie woreczków na rakiecie, rzuty ringiem etc... .

TRENING PRACY NÓG I ZWINNOŚĆ

Przykładowe ćwiczenia:

- ćwiczenia z balonami i piłkami tenisowymi toczonymi stopami. uczeń może prowadzić piłkę lub balon po linii prostej, przez slalom, po planie ósemki. może prowadzić jedną lub wiele piłek czy balonów na raz;
- żonglerka balonami, w miejscu, w biegu przodem i tyłem;
- ćwiczenia ze skakankami;
- slalomy, pacholki, ósemki;
- biegi przez „plaster miodu” – różne sposoby pokonywania pola złożonego z obręczy;
- biegi przez „pole obręczowe” – różne sposoby pokonywania pola złożonego z obręczy położonych jedna na drugiej w nieladzie.

POCZUCIE RÓWNOWAGI

Przykładowe ćwiczenia:

- ćwiczenia na ławkach, równoważni, rozciągniętej skakance, namalowanej linii – przejścia, przejścia z obrotem, przysiadem;
- z trenerem na dużej piłce/ z pełną asekuracją! / – w kłku, leżeniu, siadzie i staniu;
- przyjmowanie trudnych i chybliwych pozycji np. w czasie berka;
- ćwiczenia z wykorzystaniem przyborów równoważnych – ważne – poprzedzone cyklem ćwiczeń stabilizujących układ ruchu;



RYTMIZACJA

Przykładowe ćwiczenia:

- biegi z wykorzystaniem drabinki lekkoatletycznej;
- ćwiczenia ze skakanką;
- elementy tańca i zajęcia z wykorzystaniem muzyki;

RÓŻNICOWANIE I ZDOLNOŚĆ

DO PRZESTAWIANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH

Jednym z zadań, które staną przed zawodnikiem będzie wykonywanie kilku czynności na raz w jednym ćwiczeniu, stopień złożoności ćwiczenia jest zależny oczywiście od wieku i możliwości ćwiczącego. Umiejętności, które nabędą ćwiczący pomogą w szybkim podejmowaniu decyzji na korcie czy radzenie sobie z sytuacją problemową. Tę zdolność doskonalimy przez różne formy zmiennego wysiłku np. biegi przełajowe, sztafety

NOTATKI

z pokonywaniem przeszkód, tory przeszkód, ścieżka gimnastyczna i różnorodne formy zabawy w berka oraz gry i zabawy umożliwiające trening podejmowania decyzji taktycznych.

Przykładowe ćwiczenia:

- ćwiczenia z balonem i piłką tenisową; uczeń podbija balon i w tym czasie wykonuje jedną lub więcej czynności – podrzucenie lub skosztowanie piłki, wykonanie kłaśnięcia; ćwiczący może jednocześnie poruszać się przodem i tyłem, w linii prostej lub w slalomie albo pokonując pole obręczy;
- ćwiczenia z pokonywaniem pola obręczy lub drabinki lekkoatletycznej z jednoczesną wymianą podań piłki np. siatkowej z trenerem;
- zabawy, w których uczeń ma powtórzyć sekwencję ruchów w ramach „opowieści” ruchowej, w każdej części zabawy dokładany jest nowy element ruchowy;
- gry taktyczne:
 - „KRZYŻAK” – pole gry złożone jest z trzech siatek – normalnej na korcie i dostawionych prostopadle mini siatek; zawodnicy mają za zadanie w określonym czasie przerzucić więcej balonów niż przeciwnik; utrudnieniem jest przymus obiegania krótkiej siatki; zawodnik sam decyduje gdzie i w jakim tempie przerzuca balony by zwyciężyć.
 - „SZUFLADY” – zasady jak w poprzedniej grze ale zwiększeniu ulega liczba siatek, a co za tym idzie pół do trafiania.
 - „KASKADY” – siatki krótkie są ustawione równolegle do siatki głównej.

Warto również pokusić się o wplatanie w tory przeszkód, elementów zmuszających ucznia do skoncentrowania się na rozwiązaniu zadania. Przykładem może być stacja w torze przeszkód pokonywanym na czas, w której uczeń musi podać literę alfabetu poprzedzającą tą którą widzi.



Istota podziału szkolenia w ramach programu Tenis 10 na poziomy

Proces nauczania tenisa został podzielony na poziomy zaawansowania. Z punktu widzenia rozwoju zawodnika podczas zajęć na dwóch pierwszych poziomach, **niebieskim i czerwonym**, młodzi tenisisci powinni przyswajać sobie przede wszystkim podstawowe **umiejętności związane z taktyką gry** w tenisa oraz rozwijać **zdolności motoryczne** – głównie **koordynacyjne**. Natomiast **kolejne poziomy, pomarańczowy i zielony**, 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 mentalnych.

ISTOTNE WSKAZÓWKI DO REALIZACJI SZKOLENIA TENISOWEGO W PROGRAMIE TENIS 10:

Tenis jest grą więc musimy uczyć grać, a nie „machać” rakietą.

- wykonywanie ćwiczeń bez udziału piłki (czyli sam ruch rakietą), kształtuje jedynie tzw. **umiejętności wykonawcze** a to nie wystarcza do opanowania nauki gry w tenisa;
- najbardziej istotne dla opanowania umiejętności gry w tenisa jest wykształcenie wysokiego poziomu zdolności koordynacyjnych, szczególnie tzw. **umiejętności odbiorczych**: umiejętności oceny toru lotu piłki (prędkości,

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

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 pozwalają 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”, na duży, o normalnych rozmiarach 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 celu, dla którego przychodzą na zajęcia, czyli gry w tenisa.
- **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 rozwojem umiejętności ucznia 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.

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 proces uczenia się techniki tenisowej;
- nie powoduje powstawania albo transferu błędnych nawyków ruchowych, pod warunkiem sprawowania przez nauczyciela prawidłowego nadzoru nad rozwojem techniki.

Rolą nauczyciela/trenera 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) pojąć wiele pożądanych umiejętności technicznych.

NOTATKI

Aspekty rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat

Wskazania do prowadzenia treningów tenisowych z dziećmi 5-6-letnimi z uwzględnieniem ich specyfiki rozwojowej

Dzieci w wieku od 5 do 6 lat znajdują się na granicy edukacji przedszkolnej oraz szkolnej. Jest to czas bardzo dynamicznych zmian w rozwoju motorycznym oraz dość dużej podatności na wykonywanie nowych zadań ruchowych. W pracy z dziećmi w wieku 5-6 lat należy pamiętać o tym, iż rozwój ruchowy jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. Skłania to do realizacji potrzeb dziecka związanych ze wszystkimi sferami rozwoju, nie skupiając się wyłącznie na motoryce i rozwoju tenisowym dziecka. Niestychanie ważne w pracy z dziećmi jest też stosowanie indywidualizacji wynikającej między innymi z różnego tempa ich rozwoju.

WYBRANE ASPEKTY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
SYLWETKA DZIECKA DOŚĆ PROPORCJONALNA, SMUKŁA - nie ma wyraźnych zmian w proporcjach części ciała; - serce odznacza się dużą tolerancją na wysiłek i przekraczanie granic normalnej pracy – nie może to trwać jednak długo; - dzięki dojrzewaniu odpowiednich ośrodków kory mózgowej i systemu nerwowo-mięśniowego wyrażnie wzrastają możliwości utrzymania równowagi;	- śmiało stosuj w treningu ćwiczenia równoważne o charakterze ogólnym, zwracaj uwagę na utrzymanie równowagi w czasie uderzeń; - aplikuj zadania o stosunkowo krótkim czasie trwania wysiłku, o średniej i dużej intensywności rozdzielone pełnymi przerwami odpoczynkowymi (do uregulowania oddechu);
WYSTĘPOWANIE „ZŁOTEGO OKRESU W MOTORYCZNOŚCI” zw. „pierwszego apogeum motoryczności” – jest to okres równowagi przedszkolnej występujący ok. 5 roku życia, który wyraża się harmonią ruchów lokomocyjnych wynikającą z: - dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego oraz względnej równowagi rozwoju psychicznego powodującej, że ruchy dziecka są swobodne, płynne i przyjemne dla oka; - świeżego radzenia sobie z formami o złożonej koordynacyjnie strukturze ruchu, wymagającymi dużego poczucia rytmu; jazdą na nartach, rowerze, pływaniem, a także z posiadania zdolności przyswajania sobie kilku umiejętności ruchowych jednocześnie; - rozwoju ruchów celowych i precyzyjnych – zwiększenia ekonomiki ruchów – są one lepiej dobrane do wykonywanego zadania, ale występuje jeszcze brak dokładności i przewidywania w wykonywaniu zadań ruchowych;	- działaj w kierunku zwiększania zasobu nowych umiejętności ruchowych; - stosuj posiadane przez dzieci umiejętności w nowych sytuacjach oraz zmieniających się warunkach wykonywania ćwiczeń (np. podbijanie piłki z obrótami, na ławeczce, na jednej nodze, stosowanie rakiet o różnej długości, piłek różnokształtnych, o różnej masie, średnicy, wysokości odbicia, szukanie nowych zastosowań dla znanych przedmiotów itp.); - wykorzystuj zwiększoną podatność na nauczanie techniki ruchu (uderzenia, nowe formy poruszania się); - zwracaj uwagę na bezpieczeństwo na zajęciach ruchowych;
DOBRE ROZWINIĘCIA MOTORYCZNOŚĆ O CHARAKTERZE ZABAWOWO-SPORTOWYM: - większość dzieci potrafi harmonijnie podzucić i łapać piłkę, nawet często w ruchu; marszu lub biegu; wykonywać kombinację ruchową biegu z kopnięciem piłki, niektóre potrafią wykonać skok z rozbiegu; - u 5-latków chwyt często wiąże się jeszcze z wyłapaniem przedmiotu na ciele, niektóre próbują wykonać rzut z rozbiegu; 6-latki wykonują rzut z rozbiegu dość płynnie i swobodnie bez zatrzymywania się przed rzutem; przy rzutach często przyjmują pozycję wykraczającą lub ustawiają się bokiem do kierunku rzutu; trafiają też do celu ze stosunkowo dużej odległości (ok. 5 metrów), chwytając przedmiot bez wyłapywania przedmiotu na całe ciało, ale połączenie chwytu z rzutem może im sprawić jeszcze wiele trudności; - u dzieci 6-letnich występuje duża płynność w skokach i podskokach, w zabawach pojawiają się elementy mocowania;	- wykonuj z dziećmi rzuty i chwyt napierw piłkami większymi o średnicy ok. 20 cm; - śmiało stosuj w ćwiczeniach różne kombinacje ruchowe (połączenie biegu z uderzeniem, rzutem, skokiem); - stosuj odpowiednio duże cele do trafień (tak aby większość prób kończyła się sukcesem);

NOTATKI

DUŻA DYNAMIKA W ROZWOJU MOTORYCZNYM • dzieci regularnie ćwiczące poprawiają w stopniu znaczącym poziom wszystkich zdolności motorycznych – jest to wynikiem m.in. wyraźnego zwiększenia masy mięśni: najszybciej rozwijają się mięśnie o dużej masie i duże grupy mięśniowe tułowi i kończyn, słabsze i mniej wykorzystywane są m.in. mięśnie dłoni i palców; sprawność i siła mięśni postępuje od głowy do kończyn, a w obrębie kończyny górnej przyrost siły odbywa się w kierunku od części ciała położonych blisko osi ciała w kierunku ręki (prawa ośrodkowa i lewa) i proksymalnego następnego następnego określające kierunku rozwoju; dzieci niecierpiące systematycznie i celowo w zosadzie nie poprawiają szybkości, siły i wytrzymałości; • można doskonalić siłę oraz wytrzymałość w ograniczonym zakresie; • dynamiczny rozwój szybkości;	• stosuj różnorodne środki o charakterze ogólnym np. naturalne formy ruchu (bieg, skoki, rzuty itp.); • wykorzystuj ruchy angażujące duże grupy mięśniowe; • w rozgrzewkach, ćwiczeniach kształtujących wykorzystuj prawa „kierunków rozwoju” (od osi ciała do części dystalnych, od głowy do nóg); • rozwijaj wytrzymałość głównie w zabawach ruchowych i biegowych; • przy kształtowaniu siły wykaż dużą ostrożność i zwracaj uwagę na harmonijny rozwój ogólny ustroju: - stosuj wyłącznie ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy mięśni o charakterze skocznościowym i rzutnym); - wykorzystuj sprzęt dostosowany do wieku, wysokości ciała i masy ćwiczących, a więc krótkie rakiety, piłki niskociężnościowe lub gąbczaste oraz niskie siatki; graj na boiskach o zmniejszonej powierzchni; • w pracy nad rozwijaniem szybkości stosuj głównie wyścigi (raczej unikaj sztafet), zabawy typu „berek” itp.;
NISKI POZIOM ROZWOJU ZDOLNOŚCI MANUALNYCH: • niski stopień zaawansowania procesu mielinizacji włókien nerwowych (obrasianie włókien nerwowych otoczkami tłuszczowymi, dzięki którym impulsy płynące nerwami z ośrodkowego układu do mięśni trafiają do odpowiednich jednostek motorycznych, a nie pobudzają obszarów zbędnych dla danej czynności) oraz niepełna inervacja mięśni; inervacja drobnych mięśni (w obrębie ręki) odbywa się później niż dużych mięśni; SŁABO ZAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI W ZAKRESIE MOTORYCZNOŚCI: • chłopcy uzyskują głównie przewagę w rzutach (6-letni chłopcy rzucają piłkę tenisową średnio na odległość 12 m – ręka współpracuje w rzucie z tułowiem, a dziewczynki 8 m), ale też nieznaną w biegach i skokach; • chłopcy mogą też wyprzedzać dziewczęta w zakresie inspirowanych form ruchu tzn. takich które nie są ruchami naturalnymi, dziewczęta lepiej posługują się skakanką, przewyższają chłopców w ćwiczeniach równowagowych i rytmicznych; WYSTĘPOWANIE „GŁODU RUCHU” • biologicznej potrzeby ruchu, prowadzącej do ogromnej ruchliwości dziecka;	• stwarzaj warunki do jego zaspokojenia; • organizuj treningi z dużą ilością ćwiczeń fizycznych, które zapewnią dzieciom swobodę oraz radość; • dbaj o wysoką intensywność i dynamikę treningów; • unikaj w aktywności ruchowej ćwiczeń statycznych, monotonicznych i nudnych; • pamiętaj, że zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka; • wykorzystuj formę stawiania zadań dodatkowych (np. czekający w kolejce do wykonania zadania głównego odtwarzają zadanie dodatkowe – podnosi to wydajność intensywność oraz udrętkujnia zadanie główne), formę sfumienitowa (tary przeszkód), obwody stacyjne; • stosuj dużą ilość kolorowych, różnorodnych przyborów i przyrządów, takich jak: piłki do gier sportowych, skakanki, drabiny, obcęgi gimnastyczne, chwytaki, znaczki, kije do unihokeja, ringo, woreczki, piłki lekkoatletyczne, materace, przybory niekonwencjonalne pobudzające wyobraźnię i inne;
WYSTĘPOWANIE MECHANIZMU AUTOSTYMULACJI ORAZ SAMOREGULACJI WYSIŁKU, KTÓRY ZAPOBIEGA PRZEMĘCZENIU • w ramach aktywności sportacyjnej dziecko samo aplikuje sobie dawkę wysiłku o objętości i intensywności właściwej dla jego potrzeb ruchowych, najczęściej są to wysiłki trwające ok. 3 sekund, w 95% trwają krócej niż 15 sekund (Bailey i wsp. 1995);	• stosuj wysiłki krótkotrwałe, intensywne z odpowiednimi przerwami, dostosowane do naturalnej charakterystyki aktywności ruchowej dziecka; najczęstszą przyjmującą one postać zabaw ruchowych;

NOTATKI

PRZEWAGA UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA - występuje szybkie zużycie czynnościami długotrwałymi, nawet atrakcyjnymi, stąd niska zdolność koncentracji, choć rozwija się już coraz większa trwałość uwagi; - u 6-latków ma miejsce stopniowe równoważenie pobudzenia i hamowania - obszaruje się już przejawy kształtującej się uwagi dowolnej, która powoduje, że dziecko potrafi cierpliwie wysłuchać słów, tolerować długotrwały umiarkowany wysiłek, choć często reaguje na nie zmęczeniem i zmęceniem; - stopień koncentracji uwagi zależy od temperatury dziecka: dzieci spokojne i flegmatyczne łatwiej i dłużej koncentrują się na jakiejś czynności, a dzieci żywe i ruchliwe mają z tym większe problemy, ale za to uwagę mają bardziej podzielną i przenikliwą; - percepcja informacji głównie za pomocą zmysłu wzroku;	- wykorzystuj w treningu głównie zadania o krótkim czasie trwania; - motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu zadań o dłuższym czasie trwania; - stosuj w treningach zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne itp.; - działania długotrwałe dziel na etapy; - indywidualizuj podejście do dzieci w zależności od rodzaju ich temperamentu; - stosuj objaśnienia krótkie, konkretne, poparte widocznym pokazem, unikaj zartobnych utrudniających przekaz; - eliminuj czynnik rozpraszający uwagę podczas ćwiczeń, objaśnień (np. podczas objaśniania ćwiczenia zatrzymaj grupę w pozycji siedzącej, tyłem do słodka lub rodziców).
WYSTĘPOWANIE MOTYWACJI NASTAWIONEJ NA CEL: - dzieci chętnie wykonują zadania, gdy rozumieją ich cel, gdy coś one wyobrażają, chłopcy dodatkowo gdy biorą udział w rywalizacji; - dzieci odczuwają radość z opanowania nowych umiejętności ruchowych; - emocjonują ich zadania nowe i trudne, zbyt łatwe mogą napotkać lekceważenie, za trudne powodują negatywne napięcia emocjonalne (łęk, strach);	- jasno określaj cel zadania; - przemyślaj, aby cele możliwie często miały charakter czynności z życia codziennego np. „zawijanie szalik” przy zakończeniu ruchu FH – stosuj metodę bezpośredniej celowości ruchu (kto potrafi to zrobić?); - stosuj rywalizację od pierwszych treningów (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz podająca ocenę jakości wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); - dziel z dzieckiem radość z sukcesów; - różnicuj zadania i stopień ich trudności pod kątem indywidualnych możliwości dziecka;
EMOCJONALNA NIESTABILNOŚĆ dziecko jest impulsywne, łatwo traci równowagę uczuciową, przejawia zmienność zachowania, często jest nadrużliwe, ale już uczy się panować nad swoimi uczuciami;	- bądź cierpliwy, ciepły, serdeczny, dużo rozmawiaj z dzieckiem – buduj więź emocjonalną; - pozytywnie wznosić pożądaną zachowania; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwal niż gani); - wyciszej negatywne emocje;
WYDATNY ROZWÓJ PAMIĘCI I UWAGI, MA JEDNAK ONA CHARAKTER MIMOWOLNY: - dziecko zauważa głównie to co je interesuje i pościga, zapamiętuje te sytuacje, które bez większego wysiłku same utrwalają mu się w umyśle; - pożyczek rozwoju pamięci dowolnej – sprzyjają temu sytuacje gdy dziecko musi zapamiętywać jakiś polecenia, przypomnieć sobie obowiązujące je zakazy i nakazy;	- przemyślaj, aby treningi były interesujące, odpowiadały zainteresowaniom dzieci: przywołuj postaci z filmów, bajek oraz czynności przez nie wykonywane; - pozwalaj dzieciom na odzwierciedlanie ruchu, ale także na eksperymentowanie i samodzielne zdobywanie doświadczeń ruchowych; - stosuj zabawy i gry z coraz bardziej rozbudowanymi regułami; - powtarzaj określone działania (chęć przypominania sobie czegoś w konkretnym działaniu jest większa niż w przypadku konieczności wyuczenia się na pamięć); - wdrażaj do zapamiętywania faktowego słownictwa;
DOMINUJĄCA ZDOLNOŚĆ DO TAK ZWANYCH ZABAW SAMOTNYCH, tzn. takich, w których dzieci choć bawią się razem nie współpracują; pod koniec tego okresu dzieci są gotowe do podejmowania zabaw zespołowych, które cechuje ustalenie wspólnego celu oraz planu działania.	stosuj głównie zabawy ruchowe (bez współzawodnictwa lub ze współzawodnictwem indywidualnym); u dzieci 6-letnich stopniowo wprowadzaj, choć jeszcze w dość ograniczonym zakresie, gry ruchowe i mini gry sportowe.

Wskazania do prowadzenia treningów tenisowych z dziećmi 7-8-letnimi z uwzględnieniem ich specyfiki rozwojowej

Wiek pomiędzy 7 a 8 rokiem życia jest dla dziecka okresem dużych przemian, gdyż rozpoczyna ono naukę w szkole, która wiąże się ze zmianą trybu życia. Tym samym dziecko osiąga tzw. dojrzalszą szkolną czyli gotowość do podjęcia zadań i obowiązków jakie stawia przed nim szkoła. Dojrzalszość ta obejmuje: rozwój fizyczny oraz psychiczny: emocjonalny, społeczny i umysłowy, atakże poziom opanowania umiejętności oraz wiadomości przygotowujących dziecko do podjęcia nauki czytania, pisanie i liczenia. Im pełniejsza jest ta dojrzalszość, tym większa będzie gwarancja powodzenia dziecka w nauce. Ma ona także wpływ na rodzaj zadań stosowanych w treningu tenisowym oraz poziom ich wykonania przez dzieci.

Organizm dziecka cechuje coraz lepsza sprawność ogólna oraz zaawansowanie rozwoju fizycznego. W pracy z dziećmi w wieku 7-8 lat wciąż należy pamiętać o tym, iż rozwój ruchowy jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. W związku z tym trzeba realizować potrzeby dziecka związane ze wszystkimi sferami rozwoju, nie koncentrując się wyłącznie na motoryce i rozwoju tenisowym dziecka. Nie- słychanie ważne w pracy z dziećmi jest też stosowaniu indywidualizacji wynikającej między innymi z różnego tempa ich rozwoju.

WYBRANE ASPEKTY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
ZMIANY W ROZWOJU FIZYCZNYM I MOTORYCZNYM: - wyraźne zwiększenie się masy ciała oraz jego długości – dokonuje się przesunięcia w proporcjach, gdyż kończyny rosną szybciej niż tułów; - duże usprawnienie pracy i synchronizacji układu oddechowego i krążenia; - wciąż niezakończony proces rozwoju układu kostno-szkieletowego i więzadłowego, - co powoduje, że siłę oraz wytrzymałość można doskonalić w ograniczonym zakresie; - dalsza stabilizacja zdolności koordynacji ruchów, zdolności do szybkiej i właściwej reakcji, rytmizacji, przetwarzania bodźców, co wynika m.in. z postępującego dość szybko rozwoju ośrodkowego układu nerwowego; - ruchy dziecka są swobodne, płynne i przyjemne dla oka, harmonijne, rytmiczne, elastyczne; - tworzenie się coraz bardziej rozwiniętych kombinacji ruchowych: biegu ze skokiem, biegu z rzutem, wieszanie rzutów i chwyłów z dodatkowymi ruchami (przysiadem, obrótami); - wysoki poziom rozwoju gibkości, zwinności i czasami swobodnej szybkości; - dynamiczny rozwój szybkości; - coraz wyższy poziom wytrzymałości (duża zdolność dziecka do biegu przy stosunkowo małych efektach wyczerpania) oraz równowagi (prowadzi to do udoskonalenia odczuwania położenia i ruchu własnego ciała); - kontynuacja stopniowego przyrostu wszystkich zdolności motorycznych; - częstsze zaangażowanie w działania ruchowe kończyn dolnych niż górnych: dzieci częściej biegają niż rzucają i chwytają – następuje przyrost siły kończyn dolnych; - szersze nęczenie się dzieci przy intensywnych obciążeniach (premiana materii nie jest jeszcze zdolna do natychmiastowego dostarczania energii na drodze przemian beztlenowych, zapotrzebowanie energetyczne zatem musi być pokrywane przy większych wysiłkach głównie na drodze metabolizmu tlenowego); - widoczne różnicowanie zdolności dzieci do uczenia się motorycznego oraz poziomu zdolności motorycznych; - wciąż występujący mechanizm autostymulacji oraz samoregulacji wysiłku, który zapobiega przemęczeniu;	- wykorzystuj w treningu ćwiczenia koordynacyjne: równoważne, rozwijające orientację przestrzenną, lateralizację (np. ucz gry lewą i prawą ręką); celem tych działań jest podtrzymanie i dalsze rozwijanie wysokiego poziomu koordynacji występującego już u 5-6-latków; - wykorzystuj posiadane przez dzieci umiejętności ruchowe w nowych sytuacjach oraz zmieniających się warunkach wykonywania ćwiczeń (np. podbijanie piłki z obrótami, na ławeczce, na jednej nodze, stosowanie rąk o różnej długości, plek różnokształtnych, o różnej masie, średnicy, wysokości odbicia, szukaj nowych zastosowań dla znanych przedmiotów itp.); - śmiało stosuj ćwiczenia nauczania techniki (uderzenia, nowe formy poruszania się); - w zakresie rozwoju równowagi stosuj ćwiczenia złożone, które jednocześnie sprzyjają utrwalaniu w pamięci doświadczanych ruchowych; - stosuj krótki czas wysiłku o średniej i dużej intensywności rozdzielony pełnymi przerwami odpoczynkowymi (do uregulowania oddachu); - stosuj różnorodne środki o charakterze ogólnym np. naturalne formy ruchu (biegi, skoki, rzuty itp.); - kształtuj siłę z dużą ostrożnością; - w zakresie rozwoju zdolności siłowych stosuj głównie ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym; stosowanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne jest szczególnie istotne w tym wieku w kontekście zmiany stylu życia dzieci; jest to związane z rozpoczęciem nauki w szkole, a tym samym zwiększeniem czasu spędzanego w pozycji siedzącej w ławce oraz konieczności noszenia ciężkiego plecaka; - przekładaj pracę dynamiczną nad statyczną; wskazane jest stosowanie obciążen o umiarkowanej intensywności w wysiłku dynamicznym, angażującym duże grupy mięśniowe (gry zespołowe, zabawy ruchowe, biegi terenowe), natomiast z dużą rozważnością wysiłki izometryczne (zn. wysiłki statyczne z przewagą skurczów mięśni, w czasie których nie zmienia się ich długość a wzrasta napięcie) tj. dźwiganie ciężarów, stanie na rękach, zwis z uniesionymi kończynami dolnymi itp. ze względu na występowanie szybkiego zmęczenia pracujących mięśni (wzrost sęczenia kwasu mlekowego i spadek pH), utrudnione krążenie i oddychanie, co może być powodem szybkiego zmęczenia ogólnego; - rozwijaj wytrzymałość głównie w zabawach i grach ruchowych, grach drużynowych, mini grach sportowych, zabawach biegowych; - w pracy nad rozwijaniem szybkości stosuj wyścigi, sztafety, zabawy typu „berek”, zabawy biegowe, gry sportowe itp. - wykorzystuj sprzęt dostosowany do wieku, wysokości ciała i masy ćwiczących, a więc krótsze rakietki, piłki niskociężniowe lub gębsze oraz niskie siatki; grę na boiskach o zmniejszonej powierzchni; - zwiększaj u zawodników zasób nowych umiejętności ruchowych; - śmiało stosuj selekcję, dobierając do grup dzieci charakteryzujące się podobnym tempem przyswajania umiejętności ruchowych oraz poziomem zdolności motorycznych (regulacje diagnozuj ich poziom za pomocą testów sprawności fizycznej);
POSTĘPUJĄCY POZIOM ROZWOJU ZDOLNOŚCI MANUALNYCH: postępująca ossyfikacja szkieletu i ostateczny etap inwencji mięśni – coraz wyższy poziom zięczności;	stosuj coraz mniejsze przybory lub większą ich ilość w jednym zadaniu; wciąż wykorzystuj w zajęciach duże ilości ćwiczeń manipulacyjnych przybory charakteryzującymi się różnym kształtem, fakturą, wielkością itp.
CORAZ WYRAŹNIEJ ZAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI W ZAKRESIE MOTORYCZNOŚCI: chłopcy wykazują wyraźną przewagę w szybkości biegu, rzutach, skokach, a dziewczęta w gibkości i zręczności;	prowadź treningi oraz współzawodnictwo w grupach koedukacyjnych, ale w komunikacji i motywowaniu dostosuj przekaz do płci (np. uwzględnij zainteresowania);

NOTATKI

WYSTĘPOWANIE „GŁODU RUCHU” biologicznej potrzeby ruchu, prowadzącej do ogromnej spontanicznej ruchliwości dziecka;	- stwarzaj warunki do zaspokojenia „głodu ruchu”; - organizuj treningi z dużą ilością ćwiczeń fizycznych, które zapewniają dzieciom swobodę ekspresji oraz radość; - wykazuj dbałość o wysoką intensywność i dynamikę treningów; - unikaj w aktywności ruchowej ćwiczeń statycznych, monotonnych i nudnych; - stosuj zabawy i gry ruchowe; - wykorzystuj formę stawiania zadań dodatkowych (np. czekający w kolejce do wykonania zadania głównego otrzymują zadanie dodatkowe – podnosi to wyrażnie intensywność zajęć oraz uatrakcyjnia zadanie główne), formę sfumienową (tary przeszłość), obwody stacyjne; - stosuj dużą ilość kolorowych, różnorodnych przyborów i przyrządów, takich jak: piłki do gier sportowych, skakanki, drabiny, obcęże gimnastyczne, chwytaaki, znaczniki, kije do unihokeja, ringo, woreczki, płotki lekkoatletyczne, materace, przybory niekonwencjonalne pobudzające wyobraźnię i inne;
POWOLNE RÓWNOWAŻENIE UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA - wciąż występujące u dzieci trudności w utrzymaniu koncentracji przez całe zajęcia, choć wydłuża się ona w przypadku zagadnień dziecko interesujących; - stopień koncentracji uwagi zależy od temperamentu dziecka: dzieci spokojne i flegmatyczne łatwiej i dłużej koncentrują się na jakiejś czynności, a dzieci żywe i ruchliwe mają z tym większe problemy, ale za to uwagę mają bardziej podzielną i przetrzyna; - percepcja informacji głównie za pomocą zmysłu wzroku;	- stosuj treści będące w kręgu zainteresowań dziecka, zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne, a przekaz informacji – urozmaicony – przedłużysz w ten sposób czas koncentracji dziecka na zadaniu, wysłuchaniu polecenia; - wykorzystuj w treningu zadań o krótkim czasie trwania, choć śmiało wdrażaj ćwiczących do zadań trwających dłużej; - motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu zadań o dłuższym czasie trwania; - działania długotrwałe dziel na etapy; - indywidualizuj podejście do dzieci w zależności od rodzaju temperamentu; - stosuj objaśnienia krótkie, konkretne, poparte widocznym pokazem, unikaj zadrabnień – utrudniając przekaz; - eliminuj czynniki rozpraszające uwagę podczas ćwiczeń, objaśnień (np. podczas objaśniania ćwiczenia ustaw grupę w pozycji siedzącej, tyłem do słownika, rodziców);
ZRÓŻNICOWANIE MOTYWÓW PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH: - występuje jeszcze głównie motywacja nastawiona na cel: dzieci chętnie wykonają zadania, gdy rozumieją ich cel, gdy coś one wyobrażają, chłopcy dodatkowo gdy biorą udział w rywalizacji; - pojawia się zwiększenie różnorodności motywów podejmowania czynności ruchowych oraz wzbogacenie, zwiększenie siły działania; - dzieci cechuje radość z oparowania nowych umiejętności ruchowych, duże rozumienie celu wykonywanych zadań;	- wskazuj przykłady mistrzów sportowych; - jasno określaj cel zadania; - dobrze, aby całe możliwe często miały charakter czynności z życia codziennego np. „zawijanie szalik” przy zakończeniu ruchu FH – śmielsze słowami melodi bezpośrednio celowości ruchu oraz wprowadzanie zadaniowej ścieżki (zamiasz polecenia „zawijaj szalik” – „wykonaj duży domach”); - stosuj rywalizację (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz podająca ocenę jakości wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); - dziel z dzieckiem radość z sukcesów; - różnicuj zadania i stopień ich trudności pod kątem indywidualnych możliwości dziecka; - pozwólaj na rozwijanie zainteresowań ruchowych dziecka;
CORAZ WIĘKSZA STABILNOŚĆ EMOCJONALNA dziecko uczy się już panować nad swoimi uczuciami;	- buduj więź emocjonalną z klubem, trenerem; - bądź cierpliwy, ciepły, serdeczny, dużo rozmawiaj z dzieckiem; - pozytywnie wznacznij pożądane zachowania; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwal niż gani); - wyciszaj negatywne emocje;
ROZWÓJ MYŚLENIA LOGICZNEGO, WNOSKOWANIA O CHARAKTERZE PRZYCZYNOWO-SKUTKOWYM, A TAKŻE PAMIĘCI MIMOWOLNEJ I DOWOLNEJ: - dziecko rozumie coraz częściej treści ruchów, choć jeszcze cechują się one słosunkowo małą intelektualizacją; - dziecko zauważa głównie to, co je interesuje i pociąga, zapamiętuje te sytuacje, które bez większego wysiłku same utrwalał mu się w umyśle - observeduje się kontynuację rozwoju pamięci dowolnej – sprzyjając temu sytuację gdy dziecko musi zapamiętywać jakieś polecenia, przypominąć sobie obowiązujące je zakazy i nakazy.	- pamiętaj, aby treningi były ciekawe, odpowiadały zainteresowaniom dzieci, przywołuj postaci z filmów, bajek oraz czynności przez nie wykonywane; - pozwól dzieciom na odworowanie ruchu, ale także na eksperymentowanie i samodzielne zdobywanie doświadczeń ruchowych; - stosuj zabawy i gry z coraz bardziej rozbudowanymi regułami, a także gry zespołowe; - powtarzaj określone działania (chęć przypominania sobie czegoś w konkretnym działaniu jest większa niż w przypadku konieczności wyuczenia się na pamięć); - stosuj bachowaj terminologie;

NOTATKI

DOBRA I CHĘTNA WSPÓŁPRACA Z GRUPĄ RÓWIEŚNICZĄ

- dziecko wykazuje gotowość do podejmowania zabaw zespołowych, które cechuje ustalenie wspólnego celu oraz planu działania;
- cechuje je duża chęć do brania udziału we współzawodnictwie oraz do współpracy z grupą rówieśniczą, nauka nawiązywania kontaktów z rówieśnikami;

- prowadzi treningi z zastosowaniem zabaw i gier ruchowych ze śmiałym wykorzystaniem współzawodnictwa indywidualnego oraz drużynowego;
- wprowadza mini gry sportowe, gry drużynowe.

Wskazania do prowadzenia treningów tenisowych z dziećmi 9-10-letnimi z uwzględnieniem ich specyfiki rozwojowej

Wiek pomiędzy 9 a 10 rokiem życia jest dla dziecka okresem względnej stabilizacji rozwojowej. Występujące wtedy zmiany przedpokwitaniowe, są powolne i początkowo ukryte (Wolański 2005). Wiąże się to zarówno z procesami neurohormonalnymi jak i narzuconym przez społeczeństwo trybem życia (głównie: z rozpoczęciem i przystosowaniem do nauki w szkole). Okres ten prowadzi do etapu dziecka doskonałego zwanego „drugim apogeum motoryczności”, który charakteryzuje niezwykle łatwość uczenia się ruchów, nawet o bardzo skomplikowanej strukturze (ok. 10-11 rok życia u dziewcząt; 12-13 życia u chłopców). Większość wskazań dla trenera z wieku 7-8 lat, szczególnie w odniesieniu do rozwoju zdolności motorycznych znajduje również zastosowanie do dziecka 9-10-letniego. Można jednak wyróżnić pewne specyficzne właściwości wynikające z postępującego rozwoju oraz występującego już przystosowania do nauki w szkole:

WYBRANE ASPEKTY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
ROZWÓJ FIZYCZNY I MOTORYCZNY: • względna stabilizacja rozwojowa czego konsekwencją są w porównaniu z dotychczasowym życiem najniższe przyrosty wielkości ciała oraz współczynnik zmienności w poszczególnych grupach wieku; • dalszy rozrost i przebudowa kości, połączenia kości długich z ich trzonami nadal pozostają jednak chrzęstne, co umożliwia ich wzrastanie na długość; • zakończenie rozrostu mózgowia, połączeń między neuronami oraz procesu mielinizacji; doskonalenie małej motoryki, precyzyjnych ruchów rąk, nabywanie nowych umiejętności w pisaniu, rysowaniu, posługiwaniu się narzędziami; • zakończenie procesu lateralizacji; • względna stabilizacja krzywizn kręgosłupa; długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, często w niewłaściwych warunkach wynikające głównie z nauki w szkole, oglądania telewizji oraz „siedzenia” przed komputerem często powoduje początek wad postawy; • występowanie możliwości wykonywania wielostronnych umiejętności ruchowych, wynikające z ogólnego wysokiego poziomu rozwoju motorycznego; • bardzo dynamiczny rozwój szybkości, skoczności, a zwłaszcza zwinności; • umiejętność zachowania właściwej struktury oraz rytmu ćwiczenia, bardzo szybkie przyswajanie ruchów nowych; • dalszy rozwój zdolności wytrzymałościowych, dziecko jest chętnie i już coraz bardziej zdolne do podejmowania długotrwałych, intensywnych wysiłków; • dalszy rozwój ruchów typu lokomocyjnego oraz sportowego; • dalsza stabilizacja zdolności koordynacji ruchów, zdolność do szybkiej i właściwej reakcji, rytmizacji, przetwarzania bodźców; • płynność, swoboda, estetyka ruchów dziecka; • sprawne posługiwanie się kombinacjami ruchowymi;	• śniado stosuj ćwiczenia trudne, złożone, wymagające odwagi, silnej woli, zręczności i zwinności; • wyraźnie zwiększaj wymagania w stosunku do techniki ruchu; • wprowadzaj wysiłki wytrzymałościowe nie tylko w postaci gier i zabaw oraz gier sportowych, ale także jako marszbieg o umiarkowanej i wysokiej intensywności trwający do ok. 15 minut; • kształtuj się w dalszym ciągu z dużą ostrożnością; stosuj przede wszystkim ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym; zwracaj uwagę na prawidłową postawę dziecka na treningu, w szkole i w czasie wolnym; stosuj w ćwiczeniach możliwie często pozycje niskie, stabilizujące łędźwiowy odcinek kręgosłupa; • urozmaicaj treningi przez zastosowanie bogatych zestawów nowych ćwiczeń oraz prowadzenie zajęć w różnych warunkach terenowych; • odważnie stosuj ściśle metody realizacji zadań ruchowych, głównie metodę zadaniową ściągającą do nauki techniki ruchu; • do ruchów manipulacyjnych wykorzystuj małe, często różnorodne przybory lub większą ich ilość w jednym zadaniu; • zwracaj szczególną uwagę na rozwijanie koordynacji ruchowej ze względu na zwiększoną podatność na jej rozwijanie;
CORAZ WIĘCEJ JAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI (DYMORFIZM PŁCIOWY) W ZAKRESIE ROZWOJU SOMATYCZNEGO ORAZ MOTORYCZNEGO: • duża dynamika rozwoju i łanki łłuszczowej w obrębie tułowia, co decyduje o występowaniu zaokrąglonej sylwetki, zwłaszcza u dziewcząt; • różnicowanie w dynamice rozwoju cech somatycznych – szerokość barków wskazuje podobną dynamikę u obu płci, natomiast u dziewcząt występuje większa dynamika wzrastania szerokości biodrowej, a u chłopców większe tempo wzrastania szerokości i głębokości klatki piersiowej; • różnicowanie płciowe w motoryce nie zbyt widoczne, choć chłopcy wykazują przewagę w szybkości biegu, rzutach, skokach, a dziewczęta w gibkości i zręczności;	• prowadzi treningi oraz współzawodnictwo w grupach koedukacyjnych, ale w komunikacji i motywowaniu dostosuj przekaz do płci (np. uwzględniaj zainteresowania); • możesz także różnicować zadania ruchowe dla dziewcząt i chłopców (np. dłuższy dystans dla chłopców);

NOTATKI

DALSZE WYSTĘPOWANIE POTRZEBY RUCHU: choć ze względu na fakt, iż układ nerwowy nabiera cech równowagi wyraźnie maleje niepokój ruchowy dziecka;	- treningi powinny cechować wysoka intensywność; powinny one stwarzać szansę na zaspokojenie „głodu ruchu”; - stosuj te formy i metody pozytywnie wpływające na dużą dynamikę zajęć tenisowych podobnie jak w okresie 7-8 latka;
WYRAŹNE RÓWNOWAŻENIE UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA wyraźny wzrost koncentracji; co sprzyja kształtowaniu się ruchów na wysokim poziomie jakościowym (oszczędnych, dokładnych i bez przyruchów);	- stosuj w treningu zadania o coraz dłuższym czasie trwania; motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu tego typu zadań; - stosuj treści będące w kręgu zainteresowań dziecka; zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne, a przekaz informacji – urozmaicony – przedłużysz w ten sposób czas koncentracji dziecka na zadaniu, wysłuchaniu polecenia;
MOTYWY PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH: - znacząca intelektualizacja czynności ruchowych (wzrost zainteresowania elementami, zadowolenie z udanych ćwiczeń); - duża podatność na wzorce ze sportu, cyrku itp., chęć rozwijania zainteresowań sportowych, chęć realizacji ambicji sportowych; - chęć do podejmowania pracy nad sobą;	- wskazuj przykłady mistrzów sportowych, bierz razem z dzieckiem udział jako kibic i uczestnik w imprezach sportowych – podpatrujcie najlepszych; - bądź wzorem godnym do naśladowania przez swojego zawodnika; - wdrażaj do regularnych treningów i kształtowania nawyków związanych z dbałością o zdrowie i aktywność fizyczną, rytmu tenisowe, samodzielność (dbałość o swój sprzęt, pilnowanie obecności na treningach itp.); - podkreślaj cel zadania; - celem zwiększenia motywacji stosuj rywalizację (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz podająca ocenę jakości wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); nagradzaj za poprawne wykonanie ćwiczenia (kto trafi w cel dostaje punkt, spinacz, naklejkę, szarfę); - pozwólaj na rozwijanie zainteresowań ruchowych dziecka;
WZROST STOPNIA KONTROLI EMOCJONALNEJ: - umiejętność wyrażania emocji pozytywnych i negatywnych w społecznie akceptowanej formie; - nawiązywanie więzi emocjonalnych z rówieśnikami, nauczycielami; - pobudzanie emocji związanych z aktywnością poznawczą przez środowisko otaczające dziecko (szkoła, klub sportowy); - pozytywna motywacja do pracy wynikiem odnoszenia sukcesów sportowych; sukcesy prowadzą do rozwoju poczucia kompetencji i poczucia własnej skuteczności; brak sukcesów i negatywne społeczne oceny rodzą zwątpienie w swoje możliwości i niechęć przed nowymi aktywnościami z obawy przed niepowodzeniem.	- ucz pozytywne zachowań na treningu, na zawodach i poza nimi, próbuj pomóc w nauce opanowania negatywnych emocji wynikającej z porażki; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwał niż gani); - stwarzaj szanse osiągnięcia sukcesów celem wzmacniania samooceny, stopniowo wprowadzaj jednak naukę umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, niepowodzeniach (również na korcie); - buduj więź emocjonalną z kolegami z grupy treningowej, trenerem; - wzmocnij pozytywnie postrzeganie zachowania; - przenoś pozytywne emocjonalne zaangażowanie dziecka w treningi tenisowe na rozwiązywanie trudnych (ale wykonalnych) zadań ruchowych; - wydszaj negatywne emocje;
ROZWÓJ POZNAWCZY: - pojawienie się myślenia logicznego, które pozwala na wnioskowanie o charakterze przyczynowo-skutkowym; - dominacja pamięci dowolnej nad mimowolną; - analiza i organizacja przekazanych treści w przeciwieństwie do występującego wcześniej dosłownego zapamiętywania; - pojawienie się zdolności do zapamiętywania logicznego; - rozwiązywanie problemów w kontrolowany i świadomy sposób; - zdolność do efektywniejszej koncentracji uwagi na zadaniu – dzięki temu dokonywanie celowej i planowej obserwacji; umiejętność uczenia się i odwarzania materiału w zamierzony sposób.	- stawiaj dziecko w sytuacjach problemowych; próbujcie razem szukać rozwiązań sytuacji problemowych; - pamiętaj, aby zadania miały sens, tłumacz celowość wykonywania ćwiczeń; - analizujcie razem z zawodnikiem sytuacje meczowe, szukajcie optymalnych rozwiązań; - ucz zawodnika obserwacji piłki, zachowania przeciwnika i dokonywania właściwego wyboru w odpowiedzi na to działanie;
ROZWÓJ SPOŁECZNO-MORALNY: - chęć współpracy z grupą rówieśniczą oraz współzawodniczenia – chętnie porównywanie swoich sił i zdolności z innymi; - uwewnętrznianie narzuconych z zewnątrz reguł postępowania tzn. uznawanie norm nie dlatego, że wymagają tego dorośli, ale dlatego że samo uznało ich słuszność; dostosowuje swe sądy do okoliczności; - agrywanie coraz większej roli przez do grupę do której dziecko należy;	- w dalszym ciągu rozwijaj umiejętności współdziałania oraz współpracy w grach i zabawach, mini grach sportowych, grach drużynowych; - twórz przyjazną atmosferę w grupie treningowej, co może sprawić, że dziecko chętnie będzie uczestniczyło na treningu tenisowym;

NOTATKI

Współzawodnictwo i trening tenisowy a specyfika rozwojowa dzieci

Każde dziecko wymaga indywidualnego podejścia. Jedno w sposób naturalny jest stworzone do współzawodnictwa, inne należy specjalnie do tego motywować. Każde dziecko w czasie procesu nauczania zmienia się, a bardzo duży wpływ na te zmiany ma środowisko, w którym się znajduje. Niektóre czynniki mogą motywować do dalszej pracy, a inne wręcz przeciwnie. Zwróćmy zatem uwagę, by:

- zapewnić odpowiedni czas trwania, miejsce i system meczów/rozgrywek,
- podkreślać, że jakość wykonania jest zawsze ważniejsza niż wynik końcowy,
- doceniać zaangażowanie i poświęcenie podczas wykonywania zadania,
- uświadomić sobie, że wynik nie wpływa na naszą relację z dzieckiem.

Dzieci zawsze będą przywiązywały znaczną wagę do wyniku. W przypadku porażki najczęstsze reakcje to płacz, złość, rozdrażnienie. Naszym zadaniem jest nie pogarszać sytuacji poprzez nadawanie zbyt dużego znaczenia osiąganemu rezultatowi. Ta część nauki poświęcona zwycięstwu i porażce jest bardzo ważna i musi być odpowiednio skorelowana z rozwojem psychologicznym i emocjonalnym dziecka. Najlepszym sposobem na ograniczenie ilości stresu spowodowanego rywalizacją jest stopniowe i odpowiednie dawkowanie: kolejnych wyzwań, zadań treningowych, rozegranych punktowych. Nie należy przechodzić zbyt szybko do kolejnych etapów, jeżeli dziecko nie jest gotowe.

ZAANGAŻOWANIE I MOŻLIWOŚCI

Żeby zrozumieć sposób myślenia i zachowania najmłodszych podczas rywalizacji, musimy zrozumieć ich sposób postrzegania kwestii zaangażowania w wykonanie zadania w kontekście ich aktualnych możliwości. Dzieci bardzo długo nie zauważają zależności pomiędzy zaangażowaniem a własnymi możliwościami. Konsekwencją tego jest:

- problem z oddzieleniem wyniku od aktualnych możliwości;
- przeświadczenie, że osiągnięty rezultat nie jest adekwatny do włożonego wysiłku lub jest zależny od szczęścia;
- wiara, że jeżeli „dziś” została poniesiona porażka, to „jutro” starając się bardziej osiągną sukces;
- skłonność do popadania w skrajności: szczęście po zwycięstwie i rozpacz po porażce;
- rozgoryczenie wynikiem bez względu na postawę i umiejętności przeciwnika.

Często słyszymy zdania: „to nie fair”, „on był zbyt dobry” lub „następnym razem postaram się bardziej i wygram”. Słuchanie tego, co dziecko mówi na temat rozegranego spotkania czy wykonanego zadania, daje nam niesamowitą wiedzę na temat tego, jak ono postrzega kwestię współzawodnictwa.

STRACH I GRA FAIR

Dwa kluczowe słowa, które należy zapamiętać, aby uczynić współzawodnictwo bardziej przyjaznym dla dzieci, to „strach” i „gra fair”. Musimy „wyrzucić” strach z umysłów naszych podopiecznych i sprawiać, aby w to co robią nie wkładały się oszustwa i udawanie. Jeżeli nauczymy się kontrolować te dwa czynniki, sprawimy, że dzieci będą czuły się lepiej w rywalizacji.

Żeby kontrolować i eliminować strach:

- rodzice i trenerzy muszą reagować pozytywnie bez względu na rezultat osiągany przez ich dzieci lub podopiecznych;
- wynik, czyli kwestia przegranej/wygranej, nie są najważniejsze we współzawodnictwie;
- za wygrane nie ma wielkich nagród, drobiazgi w zupełności wystarczą;
- nie należy wywierać na zawodniku presji związanej z wynikiem rywalizacji;

NOTATKI

wszyscy obserwujący powinni pomagać w zachowaniu pozytywnej atmosfery w czasie rozgrywanych zawodów m.in. poprzez pozytywną mowę ciała.

Żeby rozgrywki były „fair”:

- atmosfera powinna być „pozytywna”, a nagradzane nie tylko wyniki (np. nagrody, upominki dla wszystkich);
- zawodnicy powinni rywalizować na zbliżonym poziomie;
- powinni rozgrywać tę samą, lub zbliżoną ilość spotkań;
- nie powinni rywalizować w momencie, jeżeli nie są zdatni do pokazania swojego normalnego poziomu, np. chorzy, przemęczeni.

WYZWANIA, JAKIE NIESIE ZA SOBĄ TENIS

Wyzwania mentalne:

- żeby wygrać mecz, trzeba zdobyć ostatni punkt (można zdecydowanie prowadzić i przegrać, można też wyraźnie przegrywać, a ostatecznie zakończyć spotkanie zwycięsko);
- nie ma limitu czasu;
- w tenisie liczy się tylko wynik. Nie ma oceny za styl ani innych parametrów, które wpływają na końcowy rezultat;
- gra w systemie „do 2 wygranych” oznacza, że pojedynek toczy się do wygrania dwóch setów. Można przegrać pierwszą partię, a wciąż nie traci się szansy na ostateczne zwycięstwo 2:1;
- mecz składa się z pewnych niezmiennych, powtarzających się elementów. Sekwencje zdobywanych punktów tworzą gemy, a gemy dają sety. Wygranie dwóch setów kończy spotkanie.
- można wygrać więcej punktów, a mimo to przegrać mecz. Oprócz liczby uzyskanych punktów ważna jest też sekwencja ich zdobywania.
- niektóre punkty są ważniejsze niż pozostałe; tzw. „big points” to np.: piłki na gema, seta, na przełamanie serwisu rywala.

PAMIĘTAJMY!!! To co jest oczywiste dla nas, nie musi być wcale takie jasne i proste dla dzieci.

Współzawodnictwo i trening tenisowy a płęć dziecka

CZY CHŁOPCY I DZIEWCZĘTA POWINNI WSPÓŁZAWODNICZYĆ I TRENOWAĆ ZE SOBĄ?

W rozwoju fizycznym dziewcząt i chłopców w tym wieku jest tylko kilka różnic. Chłopcy dominują w wysiłkach o charakterze siłowo-szybkościowym, natomiast dziewczynki cechują się wyższym poziomem wykonywania zadań wymagających precyzji ruchu oraz lepszą głębokością, pracą nóg i zdolnością zachowania równowagi. Podczas gdy chłopcy bardziej skupiają się na celu wykonywanego zadania, wygranej czy porażce, dziewczęta zwracają większą uwagę na jakość wykonywanych czynności.

Odpowiadając na pytanie postawione powyżej, możemy stwierdzić, że zarówno „oni”, jak i „one” czerpią korzyści z faktu przebywania ze sobą i wspólnego rywalizowania.

CHŁOPCY:

- lubią grać na punkty,
- w większości sytuacji lubią rywalizację,
- często nie zwracają uwagi na jakość wykonania zadania, mając na celu tylko końcowe zwycięstwo.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Dlatego warto rozważyć użycie w przypadku chłopców takich systemów liczenia punktów, które uwzględniają jakość wykonywanej czynności. Jednocześnie trzeba z nimi rozmawiać o dokładności i starannym podejściu do gry zarówno podczas rozegranych punktowych, jak i schematów czy gry z kosza, nawet przerywając wykonywaną czynność.

DZIEWCZĘTA:

- koncentrują się bardziej na dokładnym wykonaniu zadania,
- są w stosunku do siebie samych bardziej krytyczne i surowiej się oceniają, przez co wymagają czasami podbudowywania co poprawia ich pewność siebie,
- oceniają się na tle innych,
- czasami nie czują się dobrze we współzawodnictwie, zwłaszcza gdy rywalizują z przyjaciółmi.

Czyli w przypadku dziewcząt również ma sens przerywanie wykonywanych zadań, ale w celu podkreślenia dobrego wykonania, rezultatu, zaangażowania, a także indywidualnego podejścia do każdego dziecka.

Na poziomach niebieskim i czerwonym nie ma powodu, dla którego chłopcy i dziewczęta nie mieliby wspólnie trenować i rywalizować. Wymagania stawiane na tych poziomach oraz brak większych różnic w rozwoju fizycznym powodują, że takie przebywanie razem daje zdecydowanie więcej korzyści. Chłopcy uczą się większej cierpliwości i kontroli nad piłką, podczas gdy dziewczęta większej agresywności i zaangażowania w rywalizację. Na poziomach „pomarańczowym” i „zielonym” jedni i drudzy zaczynają rozwijać w sobie bardziej indywidualny styl gry, a większego znaczenia nabiera taktyka rozgrywania punktów. Jednak i tu warto dopuszczać do rywalizacji mieszanej. Warto jedynie rozważyć kwestię oddzielnego nagradzania.

Wskazówki służące organizacji skutecznych i bezpiecznych treningów grupowych z dziećmi

Praca z dziećmi nierozdzielnie wiąże się z sytuacjami, w których mimo wielu starań dochodzi do niepożądanych zdarzeń. Zajęcia tenisowe, z uwagi na dynamiczny charakter, stanowią szczególne wyzwanie dla prowadzącego. Naturalna i spontaniczna chęć udziału w zajęciach ruchowych, często może utrudniać ich przebieg, lub, co gorsza, uczynić je niebezpiecznymi dla uczestników, jeśli nie zostały dokładnie przemyślane i przygotowane. Dbłość o bezpieczeństwo należy do najważniejszych obowiązków instruktora. W ich zakres wchodzi nie tylko bezpośrednie ubezpieczanie podopiecznych, ale również przekazywanie i egzekwowanie przepisów bezpieczeństwa oraz systematyczne szkolenie w zakresie samoochrony.

Mając na uwadze specyfikę zajęć tenisa, trenerzy powinni pamiętać o kluczowych dla bezpieczeństwa zaleceniach:

- sprawdzić przygotowanie dzieci do zajęć (właściwy strój i obuwie, spięte włosy, zdjęte ozdoby, zegarki, itp.),
- stosować bezwzględny zakaz opuszczania kortu przez trenera w trakcie lekcji/treningu,
- przez cały czas należy bacznie obserwować ruchy całej grupy – nigdy nie odwracać się tyłem do ćwiczących (z wyjątkiem sytuacji, kiedy wymaga tego pokaz),
- należy usuwać z kortu piłki, wodę lub inne zanieczyszczenia,
- w trakcie pokazu należy zwracać uwagę na to, aby uczniowie nie mieli możliwości uderzenia któregoś ze współpartnerów,
- w trakcie objaśnienia należy zakazać ćwiczącym poruszania rakieta czy podrzucania piłek (będą mimowolnie próbować odwzorować poleceniu już w trakcie tłumaczenia), można poprosić o „przytulenie” trzymanego sprzętu, niejako mimowolnie ograniczając poruszanie się dzieci;

NOTATKI

- ćwiczących należy ustawiać w bezpiecznej odległości od siebie tak, aby w trakcie ćwiczeń nie dochodziło do uderzania współćwiczących raketami lub piłkami,
- należy unikać ćwiczeń stwarzających niebezpieczeństwo trafienia piłką zagraną przez któregoś ze współpartnerów,
- kosze z piłkami oraz inny sprzęt pomocniczy należy ustawiać tak, aby ćwiczący nie wpadali na nie,
- leworęcznych należy ustawiać tak, aby nie dochodziło do kolizji z raketami innych uczniów (praworęcznych),
- trenerzy powinni przejść kurs pierwszej pomocy,
- należy dopilnować, aby zawsze była pod ręką apteczka pierwszej pomocy.

Z uwagi na mnogość sposobów prowadzenia zajęć, warto zwrócić uwagę na zasady organizacyjne, które przyczynić się mogą do zmniejszenia ryzyka wypadku i nieprawidłowego zachowania oraz uczynić zajęcia efektywniejszymi. Oto kilka wybranych zasad:

- podczas ćwiczeń w dwójkach w ustawieniu w dwóch szeregach twarzami do siebie nauczyciel stoi pośrodku, nieco cofnięty za pierwszą lub ostatnią parą,
- przy ustawieniu w kole nauczyciel stoi na obwodzie koła,
- grupa nie powinna być rozstawiona zbyt szeroko, ponieważ „skrajni” uczniowie nie będą dobrze widzieli i słyszeli prowadzącego,
- przy ustawieniu w rozsypanie lub kolumnie ćwiczebnej (np. czwórkowej) niżsi uczniowie powinni stać z przodu, a wyżsi z tyłu,
- ćwiczących nie należy ustawiać pod wiatr ani pod słońce, najlepiej aby dzieci stały tyłem do elementów rozpraszających uwagę takich jak np. okno, rodzice, trybuna;
- ustawienie uczniów powinno stwarzać jak najmniejszą liczbę kierunków ćwiczeń, gdyż ułatwia to obserwację i kontrolę ćwiczących,
- nie należy przed każdą zmianą ustawienia przeprowadzać zbiórki, lecz powinno się wykorzystać poprzednie ustawienie i zastosować odpowiednie przejście między ćwiczeniami, zabawami lub grami,
- prowadzący powinien zaplanować takie formy ustawień i podziału uczniów, by na ich zmiany tracić jak najmniej czasu,
- do zmiany ćwiczenia, zadania, zabawy można wykorzystać sygnał dźwiękowy (np. gwizdek) do zwrócenia uwagi na prowadzącego przez ćwiczących, pomoże to też uciszeniu dzieci przed objaśnieniem i pokazem;
- przed rozejściem się ćwiczących do zadań należy dokładnie, imiennie wskazać gdzie kto idzie (opis słowny poparty gestem);
- „dystrybucja” (rozdawanie) sprzętu: raket, piłek itp. musi mieć miejsce w sposób zorganizowany np. grupa ustawiona na obwodzie koła, następnie ćwiczący podchodzą kolejno, maszerując po obwodzie, do trenera i pobierają piłki;
- w wyścigach rzędów prowadzący powinien stać na mecie;
- podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych należy ograniczać pole zajęć.

Trening grupowy wymaga dobrej organizacji, a tym samym wysokich kompetencji trenera pracującego z dziećmi. Na takich zajęciach prowadzący zarządza grupą dzieci, w taki sposób, że każdy jest aktywny, wie co ma robić, w jaki sposób i gdzie. Pozwala to na szybką i dobrą organizację i efektywne zajęcia. Trener musi umieć zorganizować grupę podczas różnego rodzaju ćwiczeń, głównie:

- w trakcie rozgrzewki lub większych grupowych ćwiczeń;

NOTATKI

.....

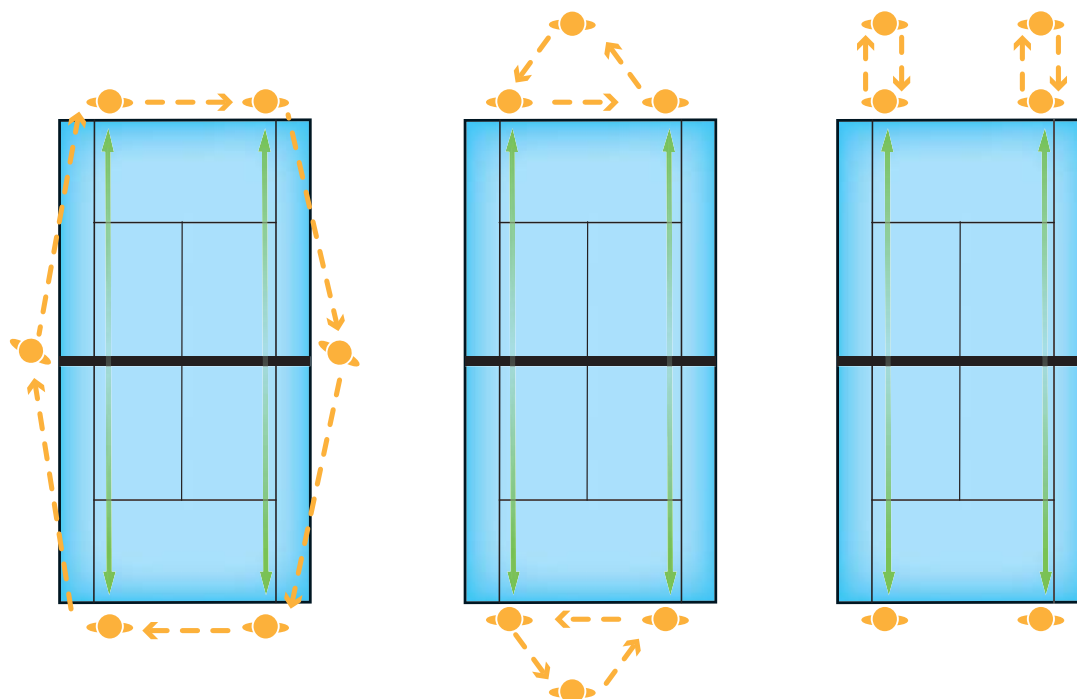
.....

.....

.....

- w trakcie grania w mniejszych grupach, tak aby zawodnicy bardziej efektywnie wykonywali zadania;
- w trakcie zmian, tak aby zawodnicy pełnili różne funkcje.
- w trakcie turnieju grupowego, gdzie zawodnicy zmieniają przeciwników oraz sędziują mecze.

Poniżej przedstawiono przykładowe schematy ustawienia ćwiczących i ich rotacji w trakcie treningu grupowego dla 6 dzieci. Wykorzystywane korty mogą mieć różną wielkość. Także piłki powinny być dostosowane po poziomu zawodników.



USTAWIENIE ORAZ ROTACJE ZAWODNIKÓW W GRUPOWYM TRENINGU TENISOWYM

Rotacje ćwiczących mogą być zorganizowane na wiele sposobów. Mogą one być:

- **czasowe** – zawodnicy grają ze sobą przez określony czas np. 1 minutę, a następnie zmieniają się po jego upływie;
- **zadaniowe** – zawodnicy zmieniają się po wykonaniu ćwiczenia zadanego przez trenera, np. 1 zawodnik serwuje i rozgrywa 3 wymiany przy swoim serwisie. Po tym rozegraniu przeciwnik serwuje podczas kolejnych wymian;
- **wynikowe** – zawodnicy zmieniają się podczas zajęć, po osiągnięciu określonego przez trenera wyniku, np. jeśli:
 - wygrają wymianę;
 - przegrają wymianę;
 - po 2-ch wygranych punktach.

Trener powinien umieć stosować rotacje zawodników szybko, tak by każdy był czymś zajęty i miał przed sobą wyzwanie. Organizację można ulepszyć poprzez:

- posiadanie szczegółowego planu zajęć z wypisanymi ćwiczeniami oraz progresem w trakcie danych zajęć (dobrze przygotowany do treningu szkoleniowiec);
- posiadanie dobrej umiejętności komunikacji trenera z ćwiczącymi;

NOTATKI

- wysoki poziom percepcji oraz umiejętności analitycznych trenera pomocnych w odbiorze oraz interpretacji informacji płynących z wykonania ćwiczenia (umiejętności odbiorcze);
- wysoką plastyczność trenera, pozwalającą na ewentualną modyfikację zadania wynikającą np. z trudności w jego wykonaniu przez ćwiczących (umiejętności wykonawcze).

Różnicowanie zadań

Różnicowanie to umiejętność adaptowania zadania do poziomu zawodnika, zapewniająca optymalne wyzwanie dla każdego zawodnika w grupie. Oznacza to też umiejętność pracy z zawodnikami na różnym poziomie w tej samej grupie tak, aby:

- każdy gracz stanął przed wyzwaniem odpowiednim do jego poziomu gry;
- każdy gracz brał udział w tej samej aktywności, ale z odpowiednim dla siebie wyzwaniem.

Zalecane jest, by zawodnicy w grupie posiadali podobny poziom gry, jednak nie zawsze jest to możliwe. W związku z tym trenerzy pracujący z początkującymi powinni umieć prowadzić ćwiczenia na różnych poziomach w tym samym czasie. Często zdarza się, że grupa składa się z zawodników, którzy:

- mają pewne doświadczenie tenisowe i potrafią już prowadzić wymianę;
- mają pewne doświadczenie w uprawianiu innych niż tenis sportów. Ci zawodnicy mogą być dobrymi sportowcami i np. czują gdzie odbije się piłka i potrafią się do niej ustawić;
- nie mają żadnego doświadczenia w uprawianiu jakiegokolwiek sportu i np. nie są dobrze skoordynowani;
- mają ograniczenia ruchowe.

W tej sytuacji ważne jest, żeby trener zorganizował tak zajęcia, aby każda osoba coś z nich skorzystała.

Tradycyjny model nauczania zakładał nauczanie rozbudowanej techniki zanim podejmie się większą aktywność na korcie. Aktualne metody zakładają jednak, że na początek potrzebny jest taki poziom umiejętności technicznych, by można było serwować już podczas pierwszej lekcji. Przewagą tej metody jest to, że początkujący od razu mogą zacząć grać w tenisa i od razu mogą też się umówić na granie ze znajomymi, przyspieszając w ten sposób swój proces nauczania.

Podjęcie to wymaga od trenera zrozumienia, jak zróżnicować grę, by była ona na odpowiednim poziomie dla każdego zawodnika.

Różnicować zadania na korcie można poprzez:

- **używanie różnych piłek:** niskociśnieniowe piłki lecą wolniej, przez co zawodnik ma więcej czasu na reakcję i dojście do piłki, mają także niższe odbicie. Dla młodszych zawodników piłki te są również lżejsze, przez co łatwiej jest je odbić. Dzięki temu początkujący mogą prowadzić dłuższe i bardziej regularne wymiany;
- **używanie różnych rozmiarów kortu:** mniejsze korty i niższe siatki pozwalają uderzać z większą kontrolą i mniejszą siłą, co pomaga osiągnąć dłuższą i bardziej regularną wymianę. Dla młodszych zawodników oznacza to również mniejszy obszar do pokrycia podczas wymiany;
- **modyfikację zadań ruchowych:** trener jest odpowiedzialny za modyfikacje treningu w oparciu o obserwację zawodników i ich umiejętności prowadzenia wymiany. Przykładowo: pozwalanie młodszym zawodnikom na serwis od dołu sprawi, że łatwiej będzie im rozpocząć grę. Zmiana wymiany rywalizacyjnej na współpracującą także pozwoli zawodnikom rozwinąć lepsze umiejętności prowadzenia wymiany;
- **zmianę sposobu naliczania punktów i zasad gry.**

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Demonstrowanie uderzeń

Ponieważ nauczanie techniki odbywa się przeważnie w oparciu o granie i umiejętne wprowadzanie gier uproszczonych, a ćwiczeń w formie ścisłej jest stosunkowo niewiele, od początku szkolenia, a szczególnie na poziomie czerwonym, istotnego znaczenia nabiera poprawne demonstrowanie uderzeń, a także dogrywanie piłek.

Powiedzenie „obraz jest wart tyle, co tysiąc słów” jest tutaj wyjątkowo trafne. Nauczyciel musi umieć poprawnie oraz w przystępny sposób pokazać następujące uderzenia: serwis, forhend i bekhend po koźle, wolej z forhendu i z bekhendu oraz smecz – wszystkie w wersji podstawowej.

Poniżej kilka praktycznych rad dla trenera:

- zanim przejdziesz do pokazu, wyjaśnij, dlaczego dana umiejętność czy uderzenie jest niezbędna i w jaki sposób można ją wykorzystać/zastosować;
- staraj się, aby pokaz był jak najbardziej zbliżony do rzeczywistej sytuacji w grze;
- demonstruj w miarę możliwości bardzo powoli;
- przy pokazie uderzeń stosuj ich klasyczną, podstawową formę;
- zanim zaczniesz pokazywać wybrane fazy/elementy uderzenia, zawsze najpierw zademonstruj dane uderzenie w całości;
- upewnij się, czy wszyscy ćwiczący mogą dokładnie obserwować pokaz;
- powtórz pokaz kilkakrotnie;
- uzupełnij pokaz krótkim słownym objaśnieniem danej umiejętności; w trakcie samego pokazu posługuj się tzw. słowami i wyrażeniami kluczowymi;
- powinieneś dać ćwiczącym szansę obserwowania pokazu z różnej perspektywy, np. z tyłu i z boku;
- nie zapominaj, że do zademonstrowania niektórych uderzeń możesz wykorzystać także samych uczniów.

Warto wiedzieć!

Na zrozumienie przez dzieci przekazu trenera składają się:

- w 55% – mowa ciała trenera,
- w 7% – jego słowa,
- w 38% – modulacja jego głosu;

Pamiętaj zatem, że należy głównie dbać o przekaz niewerbalny oraz sposób w jaki mówimy.

Nagrywanie piłek

W związku z powszechnym stosowaniem, nauczania poprzez granie oraz gier szkolnych procentowy udział ćwiczeń statycznych, podczas których trener wyłącznie nagrywa, bardzo zmalał (do ok. 10-20% czasu części głównej zajęć). Jednak równie często instruktor wprowadza piłkę do gry rozpoczynając ją. Stąd powinien on umieć dobrze nagrywać piłki, tzn. starannie dorzucać bądź dogrywać rakietaq piłkę tak, aby umożliwić lub ułatwić uczącemu się wykonanie danego ćwiczenia. Nagrywanie ma wspomagać proces nauczania oraz ułatwiać uczniowi opanowanie nowych umiejętności. Jednocześnie powinno być realistyczne czyli adekwatne do sytuacji meczowych.

Nagrywanie / dogrywanie

W związku z tym warto opanować **następujące sposoby** nagrywania:

- dorzucanie piłki ręką od dołu;
- dogrywanie piłki rakietaq po koźle;
- dogrywanie piłki rakietaq z powietrza;

NOTATKI

- dogrywanie piłki z wykorzystaniem uderzenia kontrolnego;
- nagrywanie piłki wolejem w sytuacji wymiany;
- nagrywanie piłki z forhendu i z bekhendu po koźle w sytuacji wymiany – trener prowadzi wymianę: gra blokiem, by ją ułatwić.

W przypadku **dorzucania piłek**, czynność tę może wykonać zarówno instruktor, jak i uczący się. Ze względu na łatwość kontroli nad prędkością dorzucanej piłki ten sposób nagrywania jest najbardziej odpowiedni dla początkujących. **Opuszczenie piłki** następuje z boku i nieco z przodu zawodnika. Dodrzucać piłkę może instruktor, bądź współćwiczący. **Dogrywanie piłki rakiętą po uprzednim jej skożłowaniu** następuje zazwyczaj z połowy kortu lub z linii końcowej. Ten rodzaj nagrywania pozostawia ćwiczącemu więcej czasu na przygotowanie się do uderzenia i jest szczególnie polecany w treningu początkujących. **Dogrywanie piłki rakiętą z powietrza** stosowane jest najczęściej w bliskiej odległości od siatki lub z połowy kortu, ale czasami także z linii końcowej. Ten sposób nagrywania jest bardzo efektywny, ponieważ pozwala instruktorowi na szybsze – bardziej sprawne nagrywanie niż w poprzednim przykładzie. Umożliwia również obserwowanie ćwiczącego w trakcie nagrywania. Nagrywając w ten sposób należy stosować krótki ruch wolejowy, przy otwartej główce rakiety.

UWAGA! Aby zapewnić sobie dużą efektywność nagrywania, kosz z piłkami należy ustawić z boku, w zasięgu wolnej – niegrającej ręki.

Efektywne nagrywanie piłki wolejem, najczęściej w pobliżu siatki, wymaga od instruktora opanowania umiejętności zmniejszania prędkości piłki. **Nagrywanie w trakcie wymiany piłek.** Ten sposób nagrywania jest często praktykowany w trakcie lekcji indywidualnych lub w małych grupach i polega na kierowaniu piłki w wybrane miejsca na korcie w sposób umożliwiający uczącemu się doskonalenie danej umiejętności w warunkach imitujących grę.

Najczęściej występujące problemy przy nagrywaniu:

- piłka nagrana jest zbyt blisko ćwiczącego;
- zbyt duża prędkość nagrywanych piłek w stosunku do poziomu umiejętności ćwiczącego;
- odskok piłki jest zbyt wysoki dla ćwiczącego;
- nagrywanie początkującym piłek z rotacją postępującą (topspin);
- partner, nagrywając ćwiczącemu stojącemu po przeciwnej stronie zbyt blisko siatki, sam stoi zbyt daleko od siatki (siatka staje się znaczącą przeszkodą w dobrym nagrywaniu);
- nagrywający partner jest ustawiony za blisko ćwiczącego;
- uczestnicy zajęć muszą długo czekać w „ogonku” na swoją kolejkę.

Rozwiązaniem wielu problemów występujących przy wzajemnym nagrywaniu sobie piłek przez ćwiczących jest:

- zademonstrowanie ćwiczącym poprawnego sposobu nagrywania;
- polecenie wykonania kilku prób nagrywania bez uderzania piłek przez współpartnerów;
- wyznaczenie pola, w które należy celować – dla poprawienia dokładności można np. narysować linię w połowie pomiędzy siatką, a linią serwisową.

Częstotliwość nagrywania

Efektywność doskonalenia uderzeń zależy od ich powtarzania. Oznacza to, że zawsze, gdy jest to tylko możliwe ćwiczącym należy nagrać przynajmniej kilka piłek pod rząd.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Z chwilą, gdy rozpoczyna się ćwiczenie, a uczący się ma jasny obraz doskonałego elementu, powinien mieć możliwość kilkukrotnego wykonania danego uderzenia w celu skorygowania błędów w jego wykonaniu. Często uczący się są w stanie dokonać niezbędnych korekt sami – bez pomocy instruktora lub sprowokowani przez niego odpowiednio sformułowanymi pytaniami.

Nagrywanie należy tak zorganizować, aby ćwiczący otrzymywał przynajmniej dwie-trzy piłki pod rząd. Daje to mu większą szansę na odniesienie choćby częściowego sukcesu, a instruktorowi pozwala na lepszą ocenę dokonani ucznia. Liczbę ćwiczących ustawionych w jednym rzędzie należy ograniczyć do trzech.

Fabularyzacja i grywalizacja

Coraz częściej w poszukiwaniu większej atrakcyjności zajęć tenisowych trenerzy sięgają po metody, które pozwalają dzieciom bawić się na treningach przy jednoczesnym zdobywaniu umiejętności tenisowych. Do takich należą, coraz popularniejsze w ostatnich latach, fabularyzacja oraz grywalizacja.

FABULARYZACJA oznacza włączenie do jednostki treningowej fabuły, na bazie której ćwiczący ilustrują ruchem zjawiska przyrody, cechy przedmiotów itp. Trener może tworzyć opowieść ruchową, w której łączy w jednej historii tematy zaczerpnięte z bajek, gier komputerowych, filmów, książek, najlepiej aktualnie popularnych wśród dzieci. Służy to zwiększeniu atrakcyjności zajęć i zaangażowania ćwiczących. Metoda ta znajduje zastosowanie szczególnie w treningach dzieci młodszych.

GRYwalizacja (gamification) to wykorzystanie mechanizmów gier fabularnych (planszowych, komputerowych), takich jak: kolekcjonowanie, rankingi, cele, poziomy, postęp, wyzwania, nagrody i punkty do modyfikowania przebiegu treningu tenisowego, w celu zwiększenia jego atrakcyjności i zaangażowania ćwiczących. Na jednym treningu należy stosować ten sam albo zbliżony system punktowania. Przy zastosowaniu rywalizacji wykorzystuje się przybory specyficzne dla gier planszowych takie jak: kości do gry, karty, plansze, woreczki, spinacze itp. Służą one wzmocnieniu efektów treningowych. Mogą dawać dostęp np. do nowych poziomów albo stanowić „sekretną” broń do wykorzystania w kluczowych częściach treningu. Metoda ta może być stosowana na wszystkich etapach programu „Tenis 10”.

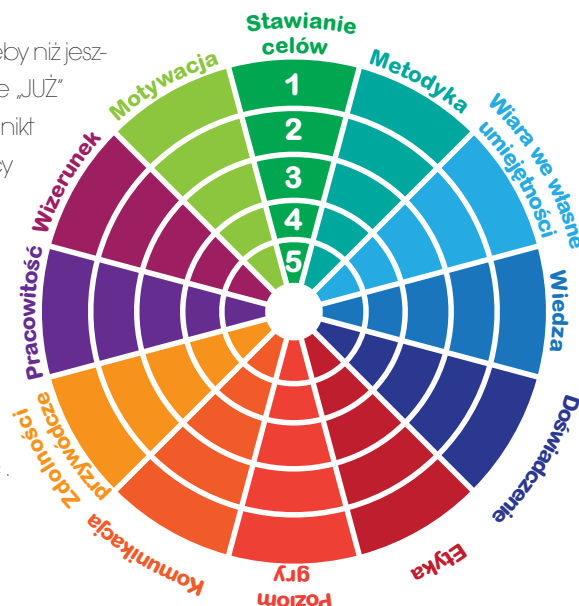
Dobry trener/instruktor/animatore tenisa czyli jaki?

Świat się zmienia i współczesne dzieci mają inne oczekiwania i potrzeby niż jeszcze kilka lat temu. Podobnie ich rodzice. Mówi się, że jest to pokolenie „JUŻ” (z ang. NOW) – teraz, natychmiast. Przekładając to na język tenisowy: nikt już nie będzie czekał latami by nauczyć się żmudnej gry. Ćwiczący chcą grać już i czerpać radość, albo... odejść. Jedną z ról trenerów jest to, aby dać im radość z gry od pierwszych zajęć.

Żeby osiągnąć sukces w pracy instruktora potrzebne jest opanowanie, przynajmniej w stopniu dobrym szeregu wszechstronnych kompetencji. Stąd bardzo ważne jest, aby każdy szkoleniowiec znał i zidentyfikował swoje predyspozycje, umiejętności, silne strony, a także te, które wymagają doskonalenia. Nikt nie jest idealny i jedynym pewnikiem jest to, że każdy trener musi się ciągle doskonalić.



KOŁO KOMPETENCJI TRENERA/INSTRUKTORA TENISA



NOTATKI

Złożoność kompetencji szkoleniowca niejako zmusza go do doskonalenia i rozwoju zawodowego. Służy temu system szkolenia i doskonalenia zawodowego trenerów, w tym także licencje trenerskie w Polskim Związku Tenisowym. Obejmuje on liczne kursy, warsztaty czy konferencje.

Jednym z najważniejszych zadań (zaraz po zapewnieniu bezpieczeństwa ćwiczącym) animatora oraz instruktora tenisa jest taka organizacja zajęć, by uczestnicy od początku po prostu grali. W przypadku osób rozpoczynających swoją przygodę z tenisem oznacza to serwowanie, granie i rozgrywanie akcji już od pierwszych zajęć, a wszystko to odbywać się powinno w przyjaznej atmosferze oraz środowisku sprzyjającym podnoszeniu umiejętności. Dlatego też kompetencje takie jak umiejętność odpowiedniej komunikacji, zaangażowanie i organizacja oraz zapewnienie bezpieczeństwa podczas lekcji na kortach są kluczowe. Bardzo ważne jest by trener umiał dostosować piłki, rakiety, wielkość kortu do możliwości uczniów po to właśnie, by już początkujący mogli serwować, grać na punkty jednocześnie dobrze się przy tym bawiąc. Oznacza to używanie wolniejszych, niebieskich, czerwonych, pomarańczowych i zielonych piłek oraz grę na zmniejszonych kortach mniejszymi raketami.

Już pierwsze zajęcia powinny być atrakcyjne, aktywne i absorbujące dla uczestników. Pomimo tego, że nauka techniki pozostaje bardzo ważną częścią nauczania, proponujemy, by już na pierwszych zajęciach zainteresować uczestników grą na punkty.

Motywy pracy trenera/instruktora tenisa:

- pomaganie podopiecznym,
- osiąganie sukcesów, rezultatów przez zawodników,
- rozwijanie wiedzy na temat tenisa,
- przekazywanie swojej wiedzy innym,
- prestiż,
- przyjemność,
- promocja tenisa.

Zadania trenera/ instruktora tenisa:

- po pierwsze nie szkodzić (bezpieczeństwo),
- pomóc rozwijać się zawodnikom jako ludziom,
- rozwijać sprawność fizyczną oraz umiejętności tenisowe u podopiecznych
- zorganizować trening tak aby był:
 - celowy
 - aktywny
 - atrakcyjny
- ustalać odpowiednie cele dla zawodnika,
- kształtować osobowość wychowanków,
- ukierunkować działania na rozwój zawodnika,
- zapewniać dobry stan sprzętu i urządzeń.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Kompetencje instruktora w zakresie wiedzy oraz umiejętności:

- rozumienie istoty sportu i tenisa,
- umiejętność odpowiedniej komunikacji,
- posiadanie podstawowej wiedzy z zakresu metodyki nauczania,
- „odpowiedni” poziom gry (wskazane jest, by szkoleniowiec miał takie umiejętności, by móc prowadzić wymianę z początkującym oraz demonstrować podstawowe uderzenia),
- dobry wizerunek,
- utrzymywanie atrakcyjności, ale i kontroli nad ćwiczącymi przez cały czas trwania zajęć,
- posiadanie empatii w stosunku do swoich wychowanków,
- posiadanie umiejętności organizacyjnych oraz kierowania grupą,
- wyznawanie filozofii: najpierw człowiek – później sportowiec.

Komunikacja trenera z zawodnikami: Komunikacja to proces polegający na wysyłaniu i odbieraniu wiadomości/ informacji pomiędzy dwiema lub więcej osobami.

DOBRY TRENER = DOBRE UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKOWANIA SIĘ

Dobra komunikacja sprzyja lepszemu wzajemnemu zrozumieniu. Wpływa na motywację, prowadzi do postępu w nauce i treningach, jest ważną i niezbędną częścią pracy zespołowej. Dobry szkoleniowiec potrafi zorganizować, wyjaśnić oraz zademonstrować poszczególne aspekty każdego ćwiczenia w sposób łatwy i interesujący. Efektywna komunikacja dotyczy trzech obszarów: co?, dlaczego? i jak? – co zawodnicy mają zrobić, dlaczego mają to robić i jak mają to zrobić.

Ludzie przyswajają sobie informacje: wzrokowo, słuchowo lub kinestetycznie (poprzez czucie, dotyk). Każda osoba jest inna i posiada inny dominujący „kanał percepcyjny”. Oznacza to, że jeśli jedna osoba świetnie się uczy tylko za pomocą instrukcji słownych, to druga może potrzebować zobaczyć „o co chodzi”. Dzieci szczególnie przyswajają sobie obrazy, gdyż są tzw. „wzrokowcami”.

Umiejętność komunikacji jest fundamentalna dla trenera. Komunikacja może być udoskonalana jeżeli codziennie ją ćwiczymy. Trener powinien znać i stosować różne techniki, tak aby skutecznie komunikować się z innymi. Komunikacja może być:

- werbalna, gdzie informacja dla zawodnika oraz informacja zwrotna (feedback) jest podawana ustnie – zawodnikom mówi się co mają robić, a oni odpowiadają na pytania.
- niewerbalna, gdzie informacja oraz feedback są podawane zawodnikom za pomocą demonstracji, języka ciała, sygnałów i gestów.

Ważne, aby trenerzy nauczyli się komunikować w taki sposób, aby dane ćwiczenie było dobrze zrozumiane przez uczniów. Można to osiągnąć:

- znajdując takie miejsce, w którym trener jest widoczny i słyszany przez wszystkich ćwiczących;
- czekając na moment skupienia wśród zawodników;
- demonstrując i wyjaśniając w sposób jasny i zwięzły;
- zadając pytania by sprawdzić stopień zrozumienia ćwiczenia, co prowadzi do zwiększenia motywacji i zrozumienia u zawodników.

NOTATKI



KOMUNIKACJA WERBALNA

Większość informacji werbalnych dochodzących do ludzi nie jest zapamiętywana. Stąd wykorzystywanie wyłącznie przekazu słownego nie prowadzi do sukcesu. Ważne jest aby trenerzy przekazywali krótkie, wysokiej jakości komunikaty, dzięki czemu będą one łatwe do zapamiętania.

Cechy dobrego przekazu słownego:

- posiadanie pewności, że zawodnicy są gotowi do otrzymania informacji;
- zmiana tonu wypowiedzi oraz podkreślanie słów kluczowych;
- mówienie powoli, wyraźnie, z pauzami;
- używanie słów, które zawodnicy rozumieją (dostosowanie przekazu do możliwości odbiorcy). Oznacza to używanie łatwiejszego języka podczas zajęć z dziećmi;
- zadawanie pytań, które zmuszą słuchających do myślenia na temat tego co właśnie usłyszeli.

Komunikacja niewerbalna – demonstracje i język ciała

Ludzie zazwyczaj zapamiętują więcej informacji przekazywanych w postaci wizualnej. Demonstracje ćwiczeń i zadań są niezastąpione w przypadku początkujących – łatwiej będzie im potem imitować ruchy trenera.

Komunikacja niewerbalna jest przez to bardzo ważną umiejętnością każdego trenera. Komunikacja wzrokowa to m.in.:

- **demonstracje**, których można użyć by pokazać zawodnikom w jaki sposób wykonać uderzenie lub ćwiczenie;
- **język ciała**, którym pokazuje co i jak się czujemy. Pozytywny język ciała to sposób na motywowanie zawodników i tworzenie miłej atmosfery podczas zajęć. Przykłady to:
 - uśmiechanie się i pokazywanie zadowolenia z trenowania i gry w tenisa;
 - gesty oraz sygnały oznajmujące zawodnikowi, że dobrze wykonał zadanie;
 - zrelaksowana, ale jednocześnie pełna energii postawa ciała.

Style komunikacji

Trenerzy komunikują się zazwyczaj na 2 różne sposoby:

- **autokratyczny** – trener podejmuje wszystkie decyzje i podaje instrukcje/polecenia. Styl ten jest odpowiedni dla małych dzieci, ewentualnie dużych grup, jednak w przypadku starszych nie daje im on możliwości samodzielnego myślenia i nie rozwija kreatywności.
- **odkrywczy (demokratyczny)** – trener i zawodnik pracują razem tak, by zawodnik szybciej zrozumiał cel zajęć, był lepiej zmotywowany i szybciej się uczył.

Nie ma jednego najlepszego stylu komunikacji. By być bardziej efektywnymi, trenerzy powinni się komunikować na różne sposoby, często je zmieniać, a czasami ze sobą łączyć.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE W TRENINGU TENISOWYM STYLÓW KIEROWANIA

STYL AUTOKRATYCZNY	STYL ODKRYWCZY/DEMOKRATYCZNY
- trener podaje instrukcje a zawodnicy mają „słuchać i wykonywać”; - trener mówi zawodnikowi jak osiągnąć dany cel; - technika i ćwiczenia mogą być dobrze zademonstrowane; - dana umiejętność jest najpierw ćwiczona (np. z kosza), dopiero następnie podczas gry; - trener daje feedback (informację zwrotną) zawodnikom w trakcie ćwiczenia i po jego zakończeniu;	- trener podaje zawodnikowi taktyczny problem do rozwiązania; - trener i zawodnicy dyskutują w jaki sposób cel może zostać osiągnięty; - nie ma demonstracji danej umiejętności, ale trener też może zademonstrować ćwiczenie; - umiejętności można nauczyć w trakcie gry; - trener zadaje pytania by pomóc zawodnikom rozwiązać problem;
Zalety: - jasność i szybkość podczas organizacji ćwiczeń na korcie, treningu z dużymi grupami oraz podczas wyjaśniania zasad bezpieczeństwa; - łatwy do użycia podczas zajęć z zawodnikami, którzy nie mają wystarczającego doświadczenia w rozwiązywaniu problemów na korcie. Wady: - nie zachęca do przemyśleń lub refleksji zawodnika; - utrudnia dowiedzenie się, jaką wiedzę posiada zawodnik	Zalety: - zachęca zawodników do rozwiązywania problemów podczas gry; - pomaga zawodnikom podejmować małe decyzje taktyczne; - dobry do nauczania długoterminowego. Wady: - może sprawić, że zawodnicy poczną się niekomfortowo jeśli nie są przyzwyczajeni do podejmowania decyzji lub odpowiadania na pytania; - znalezienie rozwiązania może zająć więcej czasu niż przewidywał plan zajęć.

Zdolność do zadawania odpowiednich pytań to ważna umiejętność podczas używania demokratycznego stylu nauczania. Są dwa rodzaje pytań:

pytania zamknięte wymagające odpowiedzi „tak” lub „nie”

- np. „czy serwis trafił w karo?”

pytania otwarte, wymagające dłuższej odpowiedzi

- np. „gdzie trafił serwis?”

Pytania otwarte są bardzo ważne, gdyż wymagają od adresata przemyślenia sytuacji, refleksji przed udzieleniem odpowiedzi. W ten sposób można też sprawdzić, czy zawodnik zrozumiał komunikat. Pytania otwarte sprawią, że zawodnik stanie się bardziej niezależny i pewny siebie.

Pytania otwarte wymagają odpowiedzi innych niż zwykłym „tak” lub „nie”. Pytania zaczynają się od słów:

- Jaką masz strategię, intencję, plan?
- Jakie masz nastawienie? (psychiczne)
- Jak to zrobisz? (motorycznie)
- Jakiej techniki użyjesz?
- Dlaczego i co chciałeś osiągnąć? (np. trafić w kort)
- Jakie miałeś nastawienie? (np. poziom koncentracji)
- Czy potrafisz opisać jak to zrobisz? (technika)

Pytania zamknięte zazwyczaj zaczynają się od słowa:

- „Czy” – np. „czy piłka trafiła w pole?”

Zadawanie pytań pomaga trenerowi lepiej motywować zawodników „sprawiać, że będą lepiej „myśleli” na korcie i czyni cały proces nauczania bardziej efektywnym. Rola trenera jest wtedy nieco inna niż tradycyjne instruowanie – polega na animowaniu, naprowadzaniu (poprzez zadawanie właściwych pytań), ale też słuchaniu i po prostu rozumieniu uczniów.

NOTATKI

Program metodyczny „PIERWSZY KROK”

(autorstwa Krzysztofa Waltera – „Mazziego”)

Charakterystyka programu

Program metodyczny „Pierwszy krok” powstał jako odpowiedź na potrzeby wynikające z pracy z dzieckiem zupełnie początkującym. Pierwotnie miał być to program przeznaczony tylko dla pięcioletków będących niejako pierwszym rocznikiem na poziomie niebieskim Tennis 10. Okazało się jednak, że kolejność zawartości merytorycznej kolejnych poziomów jest pomocna w treningu każdej grupy wiekowej, wyraźnie przyspieszając doprowadzenie do nauki przez grę. Trener pracujący z początkującymi adeptami tenisa musi mieć pomysł na to jak poukładać różne ćwiczenia, by efektem finalnym stała się umiejętność odbijania piłki przez siatkę z partnerem. Program metodyczny „Pierwszy krok” pozwala szybko i skutecznie doprowadzić ucznia do takich umiejętności. Osiem poziomów umiejętności dostosowane jest do możliwości ćwiczących. Należy pamiętać że program będzie efektywny jeżeli zostanie poprzedzony ćwiczeniami osławiającymi z piłką i rakieta oraz ćwiczeniami kształtującymi umiejętności podawczo-odbiorcze. Kolejne poziomy składają się z ćwiczeń kształtujących umiejętności pozwalające zaliczyć grę końcową przynależną danemu poziomowi. „Pierwszy krok” często jest przedstawiany dzieciom jako wielomiesięczna gra z poziomami, egzaminami, odpowiednim celebrowaniem kolejnych zaliczeń i wreszcie uzyskaniem certyfikatu kończącego „grę”. W przypadku dzieci w wieku starszym nauka odbijania wybitnie się skraca, ćwiczenia są tak skonstruowane by dziecko czerpało radość z pokonywania kolejnych wyzwań, a co za tym idzie kojarzyło tenis z czymś pozytywnym. Trzeba podkreślić, że program doskonale się sprawdza w czasie krótkich kilkudniowych tenisowych imprez wakacyjnych pozwalając nabyć skutecznie nowe umiejętności.

Poziom 1. Piłka podrzucana przez dziecko

Poziom pierwszy ma za zadanie nauczyć wykonywania podrzutu piłki, chwytu po koźle i odpowiedniego ustawiania się do piłki.

- podrzucanie piłki w górę, od kolana nad głowę, ze wskazaniem palcem piłki nad sobą;
- podrzucanie do obręczy trzymanej wysoko przez trenera;
- podrzucanie z obręczy – dziecko próbuje tak podrzucić piłkę by chwyt odbywał się bez wychodzenia z obręczy;
- podrzucanie do obręczy na ziemi – uczeń podzuca piłkę tak by ta spadając trafiała w leżącą przy stopach obręcz.

ZALICZENIE: „Umiem podrzucić piłkę do celu”. Uczeń podzuca piłkę ponad wysokość swojego ciała, piłka spadając musi trafić w koło narysowane na korcie, o średnicy 1m. Uczeń ma dwie próby, zalicza jeżeli sześciokrotnie podzuci i złapie piłkę po pierwszym koźle.

Poziom 2. Piłka toczona ręką

Na tym poziomie mały zawodnik poznaje ruch piłki toczącej się po korcie. Nabywa umiejętności oceniania siły rzutu i kierunkowania ruchu piłki.

- toczenie do celu – uczeń ma za zadanie potoczyć piłkę np. do bramki złożonej z dwóch pachotków;
- toczenie na czucie (bulle, strefa) – piłka potoczona przez ucznia ma zatrzymać się w wyznaczonej strefie lub jak najbliżej punktu trafiać np. piłki w innym kolorze leżącej na podłodze;
- toczenie w parach przez bramkę – dwa pachotki ustawione są na środku pomiędzy grającymi, zadanie polega na takim potoczeniu piłki by jej droga przebiegała przez bramkę;

NOTATKI

- toczenie do bramki partnera – w formie rywalizacji w parach, toczenie piłki do bramki partnera tak, by nie mógł jej złapać.

ZALICZENIE: „Umiem potoczyć piłkę do celu”. Trener wyznacza bramkę z pachotków oddalonych od siebie o ok. 1 metr, uczeń ma za zadanie trafić piłką toczoną z odległości 5 metrów, zaliczenie następuje po sześciokrotnym trafieniu piłką do bramki.

Poziom 3. Piłka rzucona o ścianę

Poziom trzeci to nabycie i kształtowanie umiejętności podawczo odbiorczych z piłką z wykorzystaniem odbicia o ścianę. Dziecko uczy się rzutu sposobem dolnym, ocenia siłę rzutu i wysokość na jaką musi ten rzut wykonać. Ważną kwestią na tym poziomie jest umiejętność odpowiedniego ustawienia się przez ucznia tak, by mógł złapać piłkę po pierwszym koźle:

- rzuty do celu przez siatkę – uczeń wykonuje rzuty np. do obręczy leżącej metr za siatką, rzuty sposobem dolnym;
- chwyt piłki rzuconej przez trenera – uczeń ma złapać piłkę rzuconą w różnych kierunkach po pierwszym koźle, nauczyciel podaje piłkę sposobem dolnym, odległość od ucznia to ok. 3 metry, po udanym chwycie uczeń odrzuca piłkę z miejsca w którym złapał;
- rzuty do celu na ścianie (różne cele) – nauczyciel wyznacza cele na ścianie w które uczeń próbuje trafić, rzuty sposobem dolnym;
- rzuty do celu na ścianie z chwytem po koźle;
- rzuty o ścianę do celu na podłodze (różne odległości) – uczeń ma tak ocenić rzut, by piłka po uderzeniu o ścianę skozłowała w obręczy leżącej na podłodze;
- rzuty o ścianę na zmianę z nauczycielem, sposobem dolnym.

ZALICZENIE: „Umiem rzucać piłką o ścianę”. Zaliczenie polega na wykonaniu 6 rzutów o ścianę z chwytem po pierwszym koźle. Linia z której uczeń wykonuje rzuty położona jest w odległości 3m od ściany.

Poziom 4. Rzucanka z partnerem

Bardzo ważny poziom, będący pierwszym odpowiednikiem gry na korcie. Dziecko, obok umiejętności podawczo odbiorczych uczy się dobiegu do piłki i powrotu na środek kortu:

- podrzucanie piłki przez trenera i grupę – każdy uczeń wykonuje jeden raz podrzut piłki, po nim następuje podrzut trenera i chwyt przez kolejne dziecko. Trener może wyznaczyć cel w który ma wpadać podrzucona piłka;
- rzuty do celu w parach – uczniowie są od siebie oddaleni o ok. 3 metry, przed jednym z ćwiczących leży obręcz, zadaniem drugiego ćwiczącego jest trafienie do niej;
- rzuty do celu przez siatkę – obydwaj ćwiczący mają za zadanie trafiać w obręcz leżącą za siatką po stronie partnera, rzucanka jedną piłką na wprost, partner osoby rzucającej łapie piłkę po koźle;
- rzucanka na zmianę prawą i lewą ręką, oburącz, a także sposobem dolnym, bocznym i górnym;
- rzucanka różnymi rodzajami piłek, w określone pole lub z polem zakazanym dla trafień;
- rzucanka dwiema piłkami na wprost lub po przekątnej – uczeń rzuca dwie piłki jednocześnie, odmianą będą rzuty wykonywane jednocześnie przez obie osoby z pary, które mają po jednej piłce;
- rzuty jednorącz do partnera nad siatką trzema sposobami;
- rzucanka jedną piłką obiema rękoma – rzucaamy tą ręką, po której stronie została złapana piłka, rzucaamy zawsze z miejsca gdzie złapaliśmy piłkę;

NOTATKI

- rzucanka jedną piłką w określone pole, np. w obręcz ułożoną po stronie partnera.

ZALICZENIE: „Umiem rzucać piłką z kolegą”. *Zaliczenie odbywa się w parach. Uczniowie wykonują serię 12 podań z chwytem po pierwszym koźle. Rzut sposobem dolnym.*

Poziom 5. Piłka podbijana rakieta przez dziecko jednoosobowo

Strategiczny metodycznie poziom. Pierwszy w którym pojawia się rakietą, w ćwiczeniach wykorzystywana jest część nabytych umiejętności z poziomu pierwszego. Uczeń, który wykona zaliczenie ma już otwartą drogę do przebijania piłki z partnerem.

- podrzut piłki ręką i chwyt na rakieta po koźle;
- podrzut rakieta i chwyt ręką po koźle;
- podrzut ręką, podbicie piłki rakieta i chwyt po koźle;
- podrzut ręką, wielokrotne podbicie na rakiecie i chwyt po koźle;
- podbijanie piłki po koźle w ruchu – uczeń przemieszcza się podbijając piłkę po każdym koźle;
- podbijanie piłki z obręczy – uczeń stara się podbijać piłkę po koźle bez wychodzenia z obręczy;
- podbijanie piłki w obręczy – uczeń stara się trafić w podbijaną pionowo piłkę po koźle, z założeniem trafiania w obręcz znajdującą się o ok. 30cm od stóp ćwiczącego.

ZALICZENIE: „Umiem podbijać piłkę rakieta”. *Uczeń wykonuje serię sześciu podbić piłki odbijającej się od kortu. Piłka po podbiciu musi trafić w narysowane koło o średnicy 1m. Zaliczenie zaczyna się po podrzucie piłki, liczenie rozpoczyna się po pierwszym podbiciu po koźle.*

Poziom 6. Piłka toczona

Poziom kształtujący jeden z kamieni milowych w tenisie – punkt uderzenia piłki przed sobą.

- prowadzenie piłki rakieta po ziemi, może być z przeszkodami np. slalom;
- uderzenia do celu – uczeń ma przesunąć główkę rakiety po podłodze tak, by trafić w leżącą przed nim piłkę, trener wyznacza różne cele trafień;
- uderzenia piłki potoczonych przez trenera;
- gra z trenerem – uczniowie ustawieni są w rzędzie, ich zadaniem jest odbicie piłki toczącej się po uderzeniu trenera;
- toczenie piłki do określonej strefy.

ZALICZENIE: „Gram piłką toczoną z kolegą”. *Zaliczenie odbywa się w parach. Zadaniem uczniów jest podawanie do siebie 12 razy piłki toczonych. Zaliczenie odbywa się na polu na planie prostokąta 3x6 m. W rogach umieszczone są znaczniki, piłka nie może opuścić pola gry.*

Poziom 7. Piłka odbijana o ścianę

Poziom kształtujący uderzenie piłki do przodu, odpowiednie ustawienie się do uderzenia. Jego celem jest oswojenie ucznia z ruchem piłki po koźle. Uczeń nabywa też umiejętność wielokrotnego i powtarzalnego uderzania piłką o ścianę.

- rzut piłką przez trenera o ścianę i opanowanie piłki po koźle przez ucznia;
- rzut trenera i odbicie piłki po koźle o ścianę przez ucznia;
- rzut trenera i wielokrotne odbicie o ścianę przez ucznia;
- rzut sposobem dolnym przez ucznia o ścianę, odbicie rakieta i chwyt;
- rzut sposobem dolnym i wielokrotne odbicia przez ucznia;

NOTATKI

- gra jedno-uderzeniowa z trenerem o ścianę.

ZALICZENIE: „Umiem grać ze ścianą”. Uczeń ma odbić 6 razy o ścianę, zaliczenie odbywa się od rzutu sposobem dolnym o ścianę, liczenie od pierwszego uderzenia rakietą.

Poziom 8. Gra w parach – ćwiczenia

Ostatni poziom, zaczynający się po ok. 4-8 miesiącach od rozpoczęcia programu w zależności od wieku ćwiczących. Zaliczeniem jest gra przez siatkę z partnerem.

- trener drzewo – uderzanie piłki dorzucanej przez trenera, on sam nie może oderwać stóp od podłogi, uczeń musi uderzyć piłkę tak, by trener mógł ją złapać;
- piłka podbijana na zmianę, w parach – uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę;
- piłka podbijana nad celem w parach – uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę tak, by za każdym razem spadała do obręczy leżącej między ćwiczącymi;
- odbijanie w parach przez linię;
- odbijanie przez pacholki;
- odbijanie przez obniżoną siatkę;
- odbijanie przez siatkę.

ZALICZENIE: „Jestem tenisistą”. Zaliczenie ma dwa poziomy. Pierwszy to podbijanie piłki pionowo na zmianę w parach. Zaliczają jednocześnie dwie osoby które muszą podbić na zmianę w sumie 12 razy, każdy po 6. Drugi poziom to gra z trenerem, uczeń musi zagrać wymianę 12 uderzeń przez siatkę.

Zabawy i ćwiczenia kształtujące czucie piłki

Do umiejętności odbijania przez siatkę potrzebne jest opanowanie przez dziecko umiejętności oceny siły rzutu i wysokości na jaką musi wyrzucić piłkę. Zabawy kształtujące czucie mogą być przeprowadzone w formie rywalizacji indywidualnej lub grupowej.

1. **Klasy** – dziecko musi trafić piłką do kolejnych obręczy stanowiących odpowiednik klas w szkole. Obręcze są ułożone w coraz większej odległości od linii z której uczeń ma wykonać rzut.
2. **Gra planszowa** – z obręczy ułożona jest trasa, na której toczy się „wyścig” pionów /np. ze znaczników/. Zamiast kostki określającej ilość pól do przesunięcia, dzieci trafiają w pola ze znaczników o określonym kolorze, im dalej jest dane pole znaczników, tym większa jest ilość pól do przesunięcia pionka.
3. **Wyspy** – dzieci muszą trafić w obręcze, które tworzą trasę, obręcze są oddalone od siebie o ok. 5 metrów, po trafieniu w kolejną „wyspę” dziecko ustawia się obok obręczy i rzuca w kolejną.
4. **Przekładaniec** – dziecko ma przed sobą dwie obręcze jedną przed drugą, musi tak wykonać rzut by piłka skołowała zarówno w pierwszej jak i w drugiej obręczy. Po trafieniu w obie obręcze dziecko przekłada pierwszą przed drugą i próbuje w ten sam sposób w nie trafić bez zmiany miejsca skąd wykonuje rzuty.
5. **Gąsienica** – dzieci są ustawione w dwóch rzędach, pierwsze osoby z rzędu trafiają w obręcz „głowę gąsienicy”, jeżeli trafią głowa oddala się o jedną obręcz, gąsienica innymi słowy „została nakarmiona”.
6. **Podania w obręczach** – pary stoją w obręczach oddalonych od siebie o ok. 5 metrów, dzieci mają za zadanie podawać do siebie piłkę bez wychodzenia z obręczy i przy założeniu, że piłka nie może się toczyć. Wskazana jest rywalizacja między parami wymuszająca większą koncentrację uwagi.
7. **Katapulty** – klasa jest ustawiona w dwóch lub więcej rzędach, przed każdym rzędem ułożone są obręcze /ok. 7/ jedna za drugą, zadaniem osoby rzucającej jest trafienie w pierwszą obręcz w taki sposób by piłka po koźle wpadła do jak najdalej położonej obręczy. Trafienia są punktowane.

NOTATKI



Ćwiczenia

1. Podania w parach w biegu bez kozła.
2. Podania w biegu z kozłem.
3. Podania z szukaniem współpartnera.
4. Podania w pozycji nieruchomej bez kozła, odległość ok. 4 metry.
5. Podania w pozycji nieruchomej z kozłem, podanie sposobem górnym.
6. Podania w pozycji nieruchomej sposobem dolnym z założeniem wykonania przez piłkę jednego lub dwóch kozłów.
7. Podania z trafianiem w obręcz położoną pomiędzy ćwiczącymi, po środku lub niesymetrycznie.
8. Podania przez siatkę z trafianiem w obręcz położoną po stronie partnera.
9. Rzut w obręcz położoną po swojej stronie siatki w taki sposób, by piłka po kozle trafiła w obręcz po drugiej stronie siatki.

Ćwiczenia oswajające z piłką i rakiętą

Ćwiczenia oswajające z piłką i rakiętą nie stanowią dominującej części tenisowych zajęć z dziećmi. Mimo sporej ich ilości i różnorodności nie da się też oprzeć na nich całego treningu. Stanowią jednak niezbędny element pracy na korcie, który powinien pojawić się na każdym treningu. Czas wykonywania ćwiczeń powinien być ograniczony do maksymalnie dwudziestu minut. Po tym czasie uczniowie zdradzają oznaki znużenia ze względu na potrzebę dużej koncentracji podczas ćwiczeń. Ćwiczenia te służą w dużej mierze przyzwyczajeniu dziecka do ciężaru i długości rakiety oraz oswajają z „zachowaniami” piłki tenisowej. Ćwiczenia tego typu nie tylko przyzwyczajają dziecko do sprzętu i kortu, ale też doskonale rozwijają koordynację ruchową i to we wszystkich jej przejawach. Musicie pamiętać o ważnej zasadzie – żadne dziecko nie wykona wszystkich ćwiczeń idealnie. Nie należy więc koncentrować się na wysokiej poprawności wykonania, a na ilości ćwiczeń. Zaskakiwanie nowymi bodźcami daje większe efekty niż powtarzanie jednego ćwiczenia przez wiele minut. I jeszcze jedno – jedyną oceną jakie dzieci powinny usłyszeć jest zdanie – „Bardzo dobrze!”

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIA Z RAKIETĄ

- Ćwiczenia z rakieta „stojącą” (zmiana dłoni, obrót, przysiad).
- Rakietowe prawko jazdy – bieg, berek, pokonywanie przeszkód z rakieta w dłoni.
- Podrzuty rakiety, podrzuty z obrotami.
- Utrzymanie rakiety w pozycji pionowej (na dłoni, głowie i drugiej rakiecie).
- Półobrot i chwyt rakiety stojących

ĆWICZENIA Z KOZŁOWANIEM PIŁKI

- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po pierwszym kozle (nachwyt).
- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po pierwszym kozle (podchwyt).
- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po dwóch i więcej kozłach.
- Kozłowanie jedną ręką z przemieszczaniem się różnymi sposobami.
- Kozłowanie jedną ręką – berek, berek po liniach.
- Kozłowanie jedną ręką z obrotami.
- Kozłowanie jedną ręką z obrotami po pozostawieniu piłki w kozle.
- Kozłowanie jedną ręką z różną wysokością kozła.
- Kozłowanie jedną ręką pod wzniesioną nogą.
- Kozłowanie jedną ręką z kozłem między nogami z tyłu do przodu.
- Kozłowanie jedną ręką z kozłem między nogami z przodu do tyłu.
- Kozłowanie jedną ręką z przeniesieniem nogi nad piłką wznoszącą się.

ĆWICZENIA

Z KOZŁOWANIEM DWÓCH PIŁEK

- Kozłowanie raz prawą raz lewą ręką z nachwytem.
- Kozłowanie raz prawą raz lewą ręką z podchwyceniem.
- Kozłowanie dwu uderzeniowe.
- Kozłowanie nierówne liczbowo.
- Kozłowanie jednoczesne.
- Kozłowanie techniką pistoletu, jedna ręka kozłuje – druga podaje piłkę do pierwszej. (prawo i lewo stronne).



- Kozłowanie dwóch piłek ręką z chwytem.
- Kozłowanie niski ze skokiem do tyłu. Piłka opuszczana za plecami po trzymaniu oburącz.
- Kozłowanie wysoki ze skokiem do tyłu.

ĆWICZENIA Z PODRZUCANIEM PIŁKI

- Podrzut piłki i chwyt w obie dłonie (po kozle).
- Podrzut i chwyt jedną dłonią (po kozle).
- Podrzut piłki i chwyt w obie dłonie z powietrza.
- Przerzut z prawej do lewej ręki nad głową – „tęcza”.
- Rzut z półobrotem za siebie i chwyt po kozle.
- Rzut z półobrotem za siebie i chwyt z powietrza.
- Podrzut, podbicie głową i chwyt po kozle.
- Podrzut z przejściem do kozłowania.
- Podrzut z klaskaniem.
- Podrzut z chwytem piłki w wzniesioną dłoń (od kolana – ćwiczenia serwisowe).
- Podrzut pod kolanami.
- Podrzut serwisowy i uderzenie dłonią lub rzut.
- Podrzut do celu.
- Podrzut z przejściem pod kozłującą piłką.

ĆWICZENIA Z PODRZUCANIEM DWÓCH PIŁEK

- Podrzucenie dwóch piłek i chwyt po kozle.
- Podrzucenie dwóch piłek i chwyt z powietrza.
- Podrzucenie i przejście do jednoczesnego kozłowania.

NOTATKI

- Podrzucenie i chwyt z półobrotem dwóch piłek po rzucie ale za siebie (po koźle i z powietrza).
- Podrzucenie i chwyt piłki/piłek wzniesionymi dłońmi.
- Podrzucanie typu pistolet (prawo i lewo stronne).
- Żonglerka 2 i 3 piłkami (krzyżowa).
- Żonglerka 2 piłkami (kołowa).

ĆWICZENIA Z RAKIETĄ I KOŻŁOWANIEM PIŁKI

- Kozłowanie raz ręką raz rakieta.
- Kozłowanie ręką i rakieta niesymetryczne.
- Kozłowanie i chwyt ręką.
- Kozłowanie i chwyt na rakieta.
- Kozłowanie zwykłe.
- Kozłowanie ze zmianą ręki (z koźlem wolnym).
- Kozłowanie z obrotem.
- Kozłowanie z przemieszczaniem się w różnych kierunkach.
- Kozłowanie w trakcie berka i wyścigów rzędów.
- Kozłowanie pod wzniesioną nogą.
- Kozłowanie między nogami (z tyłu do przodu i z przodu do tyłu).
- Kozłowanie kantem rakiety.
- Kozłowanie trzema płaszczyznami.
- Kozłowanie trzema płaszczyznami ze zmianą ręki.
- Kozłowanie w trudnej pozycji równoważnej.
- Kozłowanie dookoła siebie.

ĆWICZENIA Z RAKIETĄ

I PODBIJANIEM PIŁKI

- Podrzut piłki i chwyt po koźle.
- Podrzut piłki i chwyt z powietrza.
- Podrzut piłki i przejście do podbijania.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta po koźle.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta z powietrza.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta po obrocie (z koźlem i bez).
- Podrzut piłki i chwyt na rakieta z powietrza z wygaszeniem.
- Podrzut piłki i przejście do kozłowania.
- Podbijanie z różną wysokością podbicia.
- Podbijanie kantem rakiety po koźle.
- Podbijanie trzema płaszczyznami.

- Podbijanie trzema płaszczyznami ze zmianą ręki (z koźlem i bez).
- Podbijanie z obrotem (z koźlem i bez, piłka w pionie).
- Podbijanie w trakcie obrotu.
- Podbijanie w pozycji zakłóconej równowagi.
- Podbijanie z rakieta między nogami (przed sobą).

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ I 2 RAKIETAMI

- Podbijanie piłek na zmianę.
- Kozłowanie na zmianę.
- Kozłowanie i podbijanie niesymetryczne.
- Podrzut przed sobą i chwyt na drugą rakieta.
- Kozłowanie i podbijanie na zmianę.
- Kozłowanie i podbijanie trzema płaszczyznami.
- Kozłowanie pod wzniesionymi nogami w prawą i lewą stronę.
- Toczenie piłki slalomowe.
- Ósemka toczona.

ĆWICZENIA Z PIŁKĄ, RAKIETĄ I BALONEM

- Wyścigi z balonem na rakieta.
- Podbijanie balonu trzema płaszczyznami, prawą i lewą ręką.
- Przemieszczanie się z uderzeniami podstawowymi.
- Podbijanie balonu każdym dostępnym sposobem (z wykorzystaniem ciała, jedną lub dwoma raketkami).
- Przemieszczanie się z balonem na rakieta i drugim na podłozę.
- Podrzut piłki w podrzucony balon i utrzymanie go w powietrzu uderzeniami podrzuconej piłki.
- Podbijanie piłki w trakcie wykonywania skoków z balonem między kolanami.
- Podbijanie dwóch balonów raketą (na zmianę).
- Utrzymanie balonu na wzniesionej rakieta.

ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM ŚCIANKI

- Rzuty i chwyt piłki po koźle.
- Rzuty i chwyt piłki z powietrza.
- Rzuty i chwyt piłki po koźle, różne sposoby rzutu.
- Rzuty i chwyt piłki z przysiadem, obrotem.
- Rzuty piłki tyłem do ściany i chwyt po odwróceniu się.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

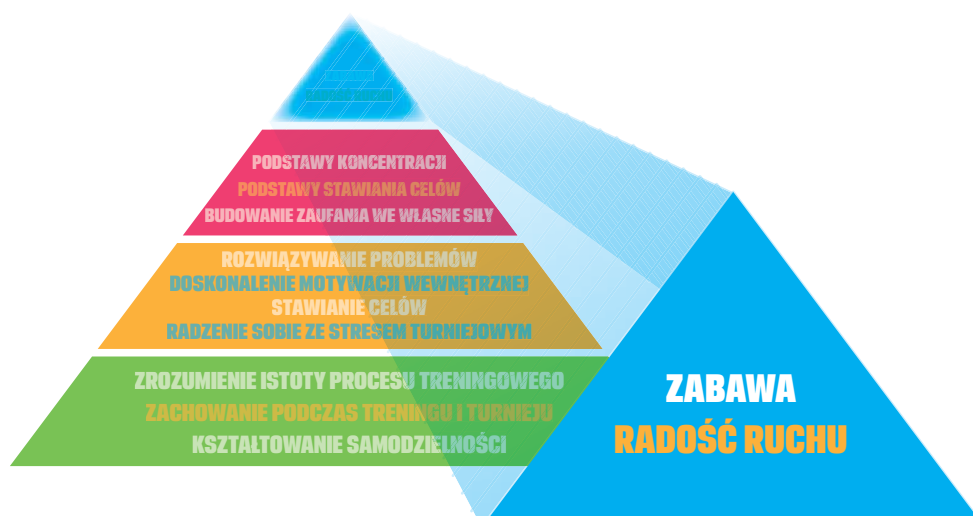
Metodyka na poszczególnych poziomach

POZIOM NIEBIESKI

Charakterystyka ogólna

Poziom „niebieski”, podobnie jak późniejszy „czerwony”, można nazwać „radosnym” (wesołym) i „koordynacyjnym”. U dziecka w wieku od 2 do około 6 roku życia kształtuje się fundament jego rozwoju. Wiele predyspozycji wrodzonych zaczyna się stosunkowo dynamicznie rozwijać i stopniowo „zamieniać się” w umiejętności. Rozwijają się one często „równolegle-kompleksowo” w toku mniej lub bardziej zorganizowanych, kierowanych zabaw. Rozwój ruchowy dzieci jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. Charakteryzuje je dość duża i zwiększająca się wraz wiekiem, podatność na wykonywanie nowych zadań ruchowych choć same ruchy są jeszcze niezbyt zborne. Głównym zadaniem w tym okresie jest rozbudzenie motywacji do uprawiania sportu poprzez pozytywne doświadczenia, a przy tym rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych oraz opanowanie elementarnych umiejętności ruchowych, zarówno o charakterze ogólnym, jak i specyficznym dla tenisa, a zwłaszcza koordynacji ruchowej. Ich rozwinięcie, głównie poprzez formy zabawowe, stanowi bazę oraz warunek późniejszego przyswojenia sobie przez ucznia umiejętności mentalnych, taktycznych, technicznych, których doskonaleniu i „szlifowaniu” poświęcone będą poziomy „pomarańczowy” i „zielony”.

Przygotowanie mentalne



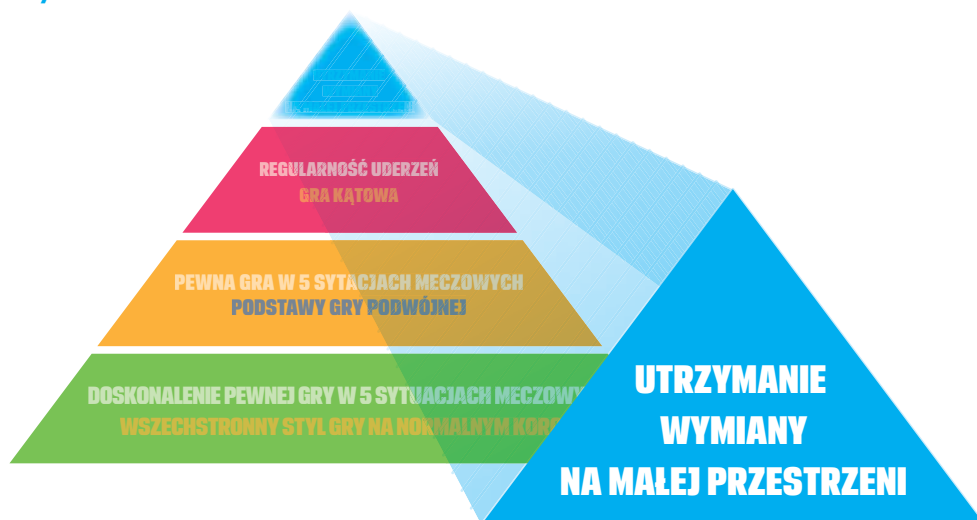
- tenis jako gra powinien sprawiać **radość** i dostarczać zadowolenia uprawiającym go zawodnikom, niezależnie od poziomu ich gry. Tym samym treningi służą podtrzymaniu motywacji przez możliwie jak najdłuższy czas. Jeżeli nauczyciel będzie potrafił tak zorganizować i poprowadzić treningi, aby były one **ciekawe, pełne zabawy i przyjemnych wrażeń** podczas gry, wśród uczniów ukształtuje się obraz tenisa jako **atrakcyjnego sportu**. Już pierwsze zajęcia **muszą** zostać odebrane przez dzieci i rodziców jako bardzo atrakcyjne;
- pozytywne doświadczenia** zdobywane w trakcie zajęć tenisowych służą budowaniu motywacji wewnętrznej oraz wiary we własne siły („już tyle umiem”, „uczę się szybko”, „już gram” itp.);

NOTATKI



- nauka **skupienia uwagi na jednej czynności**;
- **wdrażanie do współpracy** z innymi dziećmi;
- rozumienie i zapamiętywanie prostych ciągów zadań.

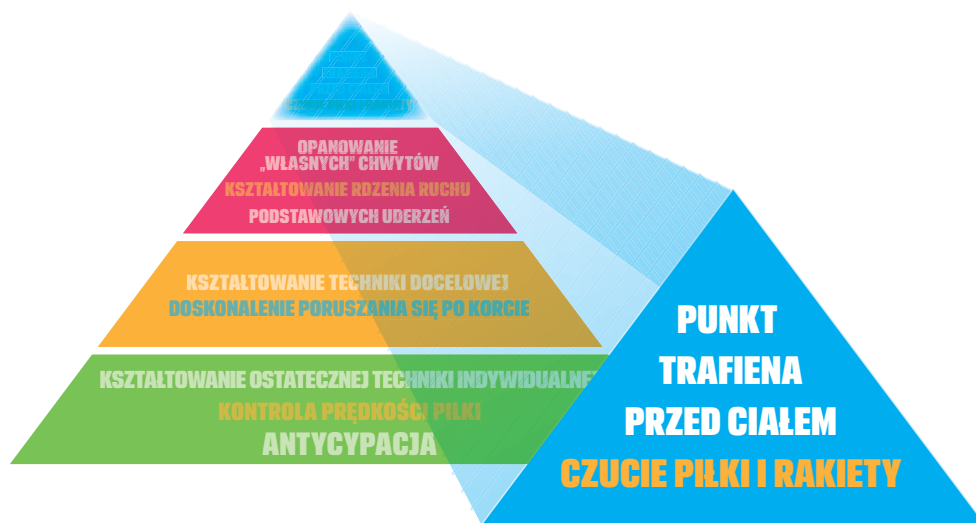
Przygotowanie taktyczne



- poznanie, a następnie **utrzymanie wymiany na małej przestrzeni** z trenerem, a następnie z partnerem oraz podstawowego rozwiązania taktycznego – **utrzymanie/ trafianie piłką w kort**;
- poznanie i zrozumienie, dlaczego wygrywa się wymianę oraz „mecz” (utrzymanie piłki w korcie a błędy);
- trenujący prawie od początku mogą rozgrywać „mecze” przy różnorodnym sposobie liczenia punktów, rozwijając przy tym elementy taktyki, spostrzegawczość, antycypację oraz podejmowanie prostych decyzji. Oznacza to, że powinni poznać linie i pola kortu tenisowego oraz podstawowe formy zachowań.

NOTATKI

Przygotowanie techniczne



Piłka z gąbki jest większa, odbija się nisko i porusza się bardzo wolno, co ułatwia doskonalenie umiejętności odbiorczych oraz **opanowanie najważniejszego elementu technicznego, tj. punktu trafienia (zawsze przed ciałem)**. Bardzo mały kort ułatwia zachowanie równowagi i ustawienie się do uderzenia. **Właśnie te umiejętności techniczne powinny być doskonalone na pierwszym poziomie szkolenia.**

Podstawowe umiejętności techniczne:

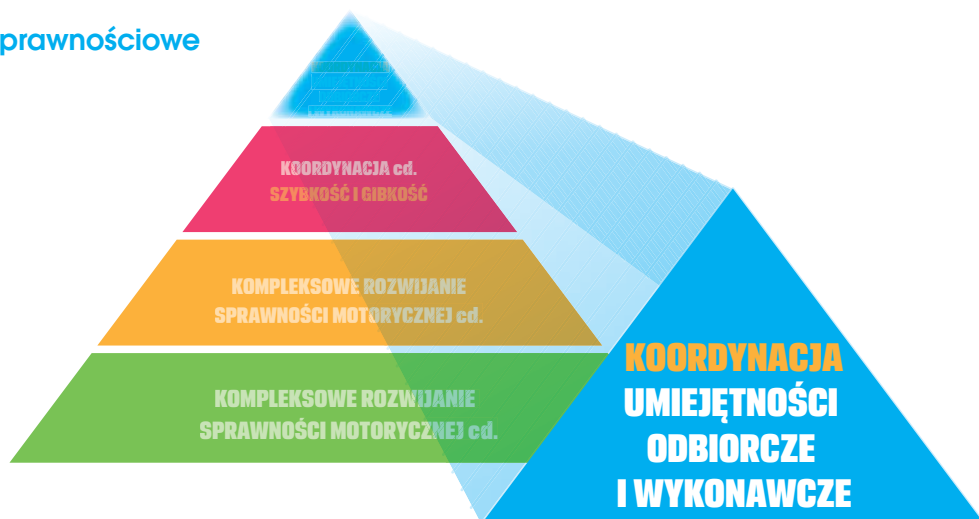
- **podstawy operowania rakieta i piłką:**
 - poznanie i „wyczucie” ciężaru, wielkości i sprężystości **piłki**, toczenie piłki za pomocą rakiety („uderzenia” z głębi kortu), noszenie i podbijanie piłki („wolej”), kozłowanie („serwis” i „smecz”);
 - poznanie ciężaru, wielkości i wyważenia rakiety oraz właściwości naciągu we współdziałaniu z piłką;
 - „czucie” momentu kontaktu piłki z naciągami i zrozumienie relacji pomiędzy punktem trafienia, a kierunkiem, w jakim podąża piłka oraz zależności pomiędzy szybkością ruchu a siłą uderzenia;
- zastosowanie opanowanych umiejętności operowania piłką i rakieta w bardzo uproszczonych warunkach oraz formach gry. Znajduje tu zastosowanie program „Pierwszy krok”;
- chwyt – każdy chwyt jest dozwolony (z wyjątkiem tzw. „patelniowego”). Kiedy możliwe będzie utrzymanie wymiany w niewielkiej odległości, uczniowie powinni spróbować różnych chwytów, ale jednocześnie zacząć szukać najwygodniejszego dla siebie (nauczanie stosowania odpowiednich chwytów będzie jednym z głównych zadań stawianych na poziomie czerwonym). Najkorzystniej używać jest jednak chwytu „uniwersalnego” (kontynentalnego). Stosowane mogą być zarówno „uderzenia z głębi kortu”, jak i „woleje”, oraz uproszczony serwis.
- **pozycja gotowości** (wyjściowa), zachowanie równowagi;
- **kierunek lotu piłki:** początkowo prawie pionowy w górę, w miarę zwiększania odległości stopniowo przechodzi do ukośnego;
- przy wymianie piłek z niewielkiej odległości automatycznie **ograniczona** zostaje **obszerność wykonywanych ruchów**, a przez to zupełnie zanika znaczenie takich czynników jak siła czy szybkość. Uderzenie ogranicza się właściwie tylko do fazy głównej. Zamach, jak i zakończenie uderzenia, są minimalne. Przez to piłki

NOTATKI

zagrywane są lekko (wspomaga to wyrabianie „czucia”), a tor ich lotu jest bardziej pionowy, co ułatwia utrzymanie wymiany. Stąd możliwość popełniania błędów jest znacznie zredukowana i dlatego korekty czy wskazówki są potrzebne jedynie w niewielkim stopniu i tylko wtedy, kiedy powtarzany błąd hamuje dalsze postępy;

- doskonalenie **punktu trafienia piłki** odbywa się poprzez ćwiczenia o charakterze dynamicznym, których podstawą jest odbijanie piłki w parach (można także grać w trójkach czy czwórkach), połączone z realizowaniem zadania taktycznego (np. „która para przebiję najwięcej razy?” – utrzymanie wymiany). Boisko, na jakim odbywa się gra, wymusza realizowanie określonej taktyki (np. wąskie i dość długie pomaga opanować umiejętność utrzymania wymiany, a szersze sprzyja „rozganianiu” przeciwnika), jednocześnie automatycznie eliminuje główne źródła możliwych błędów takich jak: zbyt obszerny i nieprecyzyjny ruch uderzający, mniej sprawne poruszanie się po boisku, spóźnienie rozpoczęcia zamachu/uderzenia czy brak równowagi dynamicznej. W miarę dobre opanowanie „czucia” oraz umiejętność trafiania piłki **przed ciałem** są kluczowe dla opanowania w późniejszym czasie (na poziomie pomarańczowym) tzw. rdzenia ruchu.
- szkoleniowiec musi zaakceptować, że prezentowana przez uczniów technika odbiega od ideału. Z drugiej jednak strony powinny być przestrzegane pewne zasady ogólne zbieżne z celami dla danego poziomu. Przykładowo przy uderzeniach podstawowych po koźle:
 - ruch w fazie głównej powinien być wykonywany od dołu, w przód - do góry, najlepiej z lekkim skretem tułowia;
 - punkt trafienia musi znajdować się przed ciałem.
- dzięki manipulowaniu wielkością boiska, przepisami gry uproszczonej bądź samym przebiegiem ćwiczenia, uczeń samodzielnie, instynktownie, w zależności od sytuacji, wybiera sobie np. ustawienie stóp (otwarte, zamknięte) oraz uczy się zachowywać optymalną odległość od piłki. Uczącym można pozostawiać szerokie pole do improwizacji i umożliwiać rozwinięcie własnej kreatywności, a interweniować tylko w sytuacji, gdy powtarzają te same, rażące błędy;
- w miarę możliwości nauczają się jednocześnie wszystkich uderzeń stosowanych w danej sytuacji np. forhend i bekhend po koźle lub forhend i bekhend woleja. Jednocześnie nacisk jest kładziony na taktyczne wykorzystanie poszczególnych uderzeń, dzięki czemu uczniowie od początku doskonale stosowanie odpowiedniej taktyki.

Przygotowanie sprawnościowe



NOTATKI

.....

.....

.....

.....



Odpowiednio dobrane zabawy, gry oraz ćwiczenia (patrz rozdział : „Atlas gier i zabaw (...)\"); mają za zadanie wspomóc kształtowanie następujących umiejętności niezbędnych do rozpoczęcia nauki uderzeń tenisowych:

- **umiejętności odbiorcze** – obserwacja lotu piłki, dobiegnięcie oraz odpowiednie ustawienie się, pozostawanie w ciągłym ruchu i równowadze, bieg w różnych kierunkach, zatrzymanie, szybka zmiana kierunku przy zachowaniu równowagi dynamicznej – są to podstawowe kompleksowe umiejętności dla pracy nóg;
- **wykonywanie rzutów (podań) jednoręcz i oburęcz z dołu wahadłem**, ale przede wszystkim **znad głowy**. Ponadto opanowanie umiejętności wykonywania podrzutu do góry w różnym kierunku i na różną wysokość, chwytów piłki jednoręcz i oburęcz na różnych wysokościach i w różnych pozycjach.

Podczas zajęć stosowane powinny być zarówno ćwiczenia ogólne, jak i specjalne, a przede wszystkim zabawy oraz gry rozwijające koordynacyjne i kondycyjne zdolności motoryczne. Wspomagać je będzie uprawianie innych dyscyplin sportu, przede wszystkim gier sportowych.

Od samego początku należy dbać o symetryczny rozwój. Zdolności koordynacyjne dotyczą całego ciała i rozwój obu jego stron przynosi później znaczne korzyści przy opanowywaniu techniki sytuacyjnej. Ponadto ćwiczenie słabszą ręką nie oznacza straty czasu, ponieważ udowodniono, że przy ćwiczeniu jednej strony, druga podlega automatycznie doskonaleniu w granicach do 30 proc.

NOTATKI

Zasady treningu koordynacyjnego (patrz także rozdział „Koordynacja ruchowa jako baza (...)”):

- wprowadzaj nowe, nieznane ćwiczenia;
- dobieraj różne warunki wykonywania ćwiczeń;
- wykorzystuj ćwiczenia „lustrzane” (asymetryczne);
- łącz zadania w różnorakie tańcuchy ruchowe;
- zmieniaj techniki wykonania zadań;
- wprowadzaj okresowo dodatkowe utrudnienia;
- wprowadzaj okresowo dodatkowe obciążenia zewnętrzne;
- zmieniaj środowisko ćwiczeń.

Zasady rozwijania zdolności kondycyjnych i gibkości na poziomie niebieskim:

- rozwijanie szybkości w zabawach ruchowych;
- ostrożność w rozwijaniu siły mięśniowej;
- rozwijanie wytrzymałości wyłącznie w zabawach ruchowych oraz zabawach biegowych
- utrzymanie gibkości na wysokim poziomie.



ORGANIZACJA LEKCJI – poziom niebieski

Zajęcia trwają zwykle od 45 do 60 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 raketami zgodnie z progresjami;
- zabawy i gry ruchowe (jeśli czas pozwala, dodatkowe 15 min);

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5-10 MIN.)

- ćwiczenia uspokajające (ok 5 minut).

Ponieważ początkowo, na poziomie niebieskim, dzieci nie potrzebują znacznej przestrzeni, to można „zmieścić” aż 24 zawodników na standardowym korcie. Jednocześnie podział na 4 szóstki ułatwia dobre zorganizowanie zajęć oraz płynne przechodzenie zawodników z jednej formacji do innej np. z gry w parach do wyścigu rzędów. W przypadku organizowania zajęć z taką liczbą ćwiczących warto jednak, by oprócz trenera prowadzącego, w zajęciach pomagał mu jeden lub dwóch asystentów.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....