

Poziomy pomarańczowy i zielony okazje - wyzwania - zagrożenia

Dr Piotr Unierzyski

Koordynator merytoryczny
Tenisa Dziecięcego PZT



tematyka

- Podstawy nowoczesnego nauczania dla poziomów pomarańczowego i zielonego
- Podejście zintegrowane – także dla maluchów
- Rozwój sportowy oraz ogólny w wieku 9-10 lat - Kamienie milowe
- Planowanie
- Problemy i wyzwania
- Metody treningowe
- Przechodzenie na wyższe poziomy
- Trening zintegrowany
- Zaproszenia

W tenisie dominują nawyki otwarte

nigdy **nie** odbija się takiej samej piłki.

Nadlatujące piłki są za każdym razem różne

Jakie z tego wnioski?

*Jakie umiejętności są potrzebne by działać skutecznie
(Men, Tak, FizTech,)*

Obserwacja

Decyzja

Wykonanie

Rezultat

Jakie są cechy wspólne dobrych zawodników?

- Doskonale radzą sobie we wszystkich 5 sytuacjach meczowych
 - Rzadko popełniają błędy taktyczne (złe decyzje)
 - Uderzają piłkę z „odpowiednią” siłą i wielką precyzją
- Mają własny styl gry, schematy i „bronie” ale
 - Doskonale improvizują, jeśli potrzeba
- Sprawność, sfera mentalna wspomagają te umiejętności

Jak i kiedy tego nauczać i doskonalić – rola tenisa dziecięcego oraz

Czy to także odnosi się do nas? (NPUT)



Czynniki determinujące i limitujące

- Czynniki
 - Mentalne, emocjonalne.
Psychiczne
 - Fizyczne (sprawność, budowa ciała)
 - Taktyka, percepcja
 - Technika

= podejście zintegrowane



Nowoczesny trening— podejście zintegrowane

Nauczamy/Doskonalimy:

- Umiejętności mentalne
- Sprawność
- Taktykę
- Technikę
 - Umiejętności odbiorcze
 - Umiejętności wykonawcze
 - Celność uderzeń



Technika, taktyka, sprawność, psychika

Jak to wygląda w „życiu”- podczas meczu na każdym poziomie

- Pracują „razem”
- Do pewnego stopnia się kompensują i „potęgują działanie” jeśli są „zintegrowane”

- Najślabsze ogniwo



Priorytety rozwoju tenisisty

- Rozumienie i czytanie gry → rozwinięcie instynktu
 - Radzenie sobie we wszystkich 5 sytuacjach meczowych
 - Rozwinięcie wszechstronnego stylu gry – do 12/13 roku życia
 - Rozwinięcie ulubionych zachowań do stylu gry -od 12/13 roku życia
 - A nie wykonywanie *pięknych* uderzeń...





Cechy charakterystyczne nauczania/treningu

Człowiek na pierwszym miejscu -
harmonia pomiędzy potrzebą
rozwoju ogólnego (nawyki na całe
życie) i swoistego (motorycznego, ale
nie tylko)

Dostosowanie treningu do biologii i
charakteru gry w tenisa;

Dostosowanie stosowanych metod,
ćwiczeń, sprzętu, organizacji
szkolenia, do możliwości
psychofizycznych zawodników

Cechy charakterystyczne nauczania/treningu

Doskonalenie umiejętności przydatnych podczas gry np. utrzymanie piłki w korcie, wywieranie presji :

- Równoległe nauczanie techniki i taktyki - dominuje nauczanie poprzez grę
- Zamienne stosowanie form otwartych i zamkniętych, czyli gier uproszczonych oraz zadań
- Stosowanie wszystkich nowoczesnych metod; np. różnicowania, doskonalenie koordynacji, nauczania odkrywczego (w tym efektywne zadawanie pytań)



Cechy charakterystyczne nauczania/treningu

- Podejście zintegrowane (4 sfery) i kompetencyjne (skuteczność jako główny cel szkolenia)
- Powinniśmy zdecydować, czego i kiedy z 4 sfer uczymy



Podejście zintegrowane (MECZ)

- Jakie nastawienie? (psychiczne)
- Jaką masz strategię, plan A, Plan B
- Jak to zrobisz (motorycznie)
- Jakiej techniki użyjesz



Podejście zintegrowane (trening)

- Jakie nastawienie? (psychiczne)
- Czego się dziś uczymy (taktycznie)
- Jak to zrobisz (motorycznie)
- Jakie elementy techniki doskonalimy



Czynniki determinujące

rozdzielność

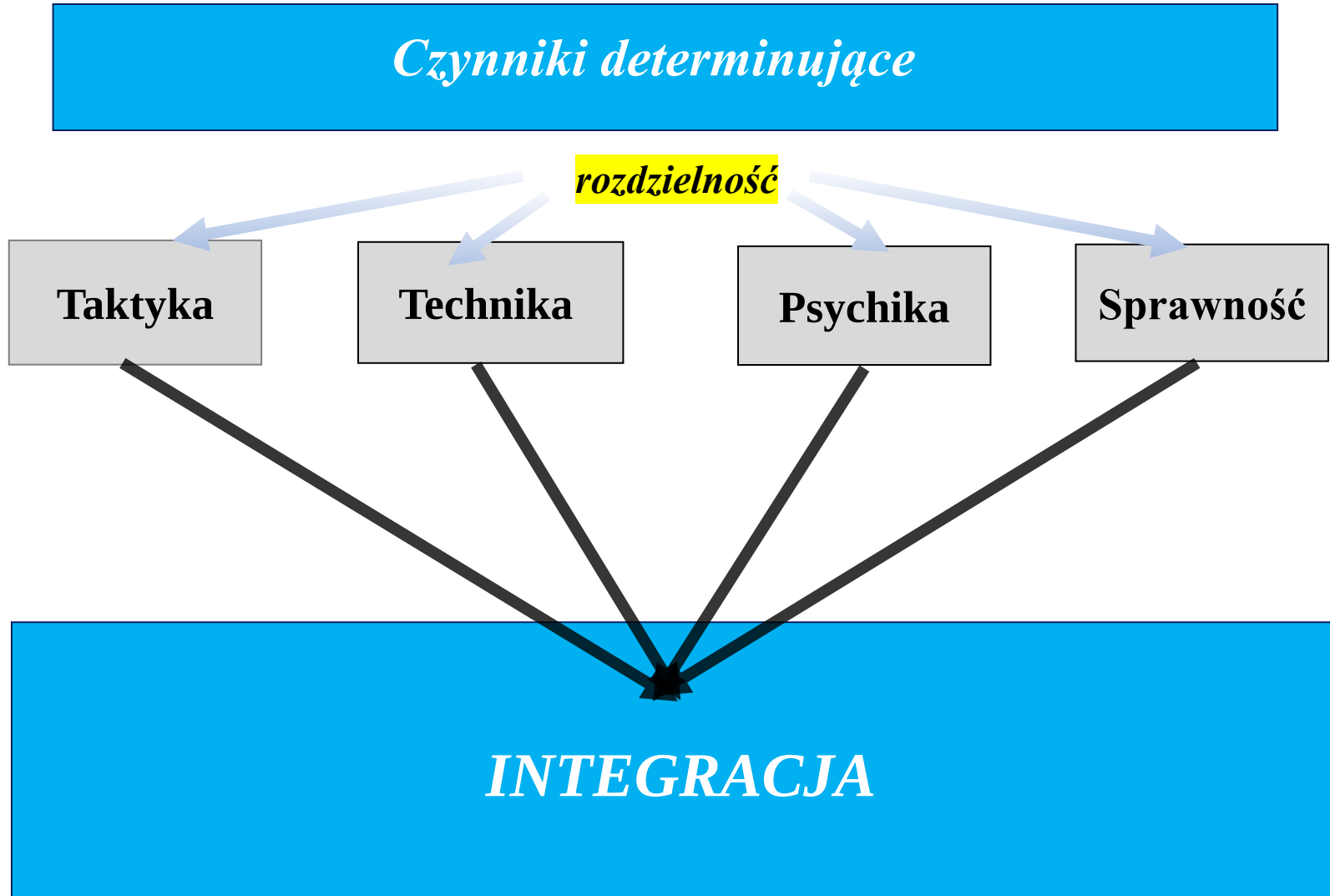
Taktyka

Technika

Psychika

Sprawność

INTEGRACJA



Intencje taktyczne

- „3” - rozpocznij –
pozostań w wymianie –
np. return w korcie
- „2” – strefa lub w słaby punkt
przeciwnika (kontrolowane
ryzyko)
- „1” – jeśli jesteś 95% pewny
/prowadzisz w gemie



Rola trenera

- Animować
- Pomagać „odkrywać”
- Naprowadzać
- Zadawać właściwe pytania
- Rozumieć
- Mniej instruować



Na czym polega rozwój sportowy w tenisie

- Tenis jest sportem wczesnym, ale późnej specjalizacji
- Bezwzględnie należy rozwijać, punkt po punkcie, solidne podstawy dla wszystkich elementów, zdolności i umiejętności
- Ominięcie czegokolwiek oznacza gorszy efekt finalny
- Należy wykorzystać okresy sensytywne dla kształtowania poszczególnych zdolności
- Nie wolno „przeskakiwać” zbyt szybko z poziomu na poziom czy zwiększać obciążenia
- Zachęcanie do uprawiania innych sportów jako naturalnej bazy sprawnościowej
- Dbanie o technikę oraz „zdrowie” (sprawność) jako warunek uprawniania sportu
- Współzawodnictwo aż do 15-16 lat--> uzupełnieniem, nie celem treningu

kamienie milowe – Sfera mentalna

- Przyjemność z gry, nabywania nowych umiejętności, radość ze startów w turniejach => motywacja wewnętrzna
- Podstawy pracy na celach - cele zadaniowe nie wynikowe ale też
- Zrozumienie, sensu/istoty procesu treningowego (wysiłek, samodzielność, umiejętność współpracy z partnerami, “dziękuję”)
- Wiara we własne siły (ale nie arogancja)
- Koncentracja, rytuały przedmeczowe pomiędzy punktami
- Radzenie sobie z przegraną/wygraną
- Zachowanie podczas treningu i zawodów
- Znajomość podstawowych przepisów
- Znaczenie odpoczynku i regeneracji



kamienie milowe

Taktyka

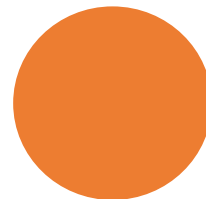
- Opanowanie wszystkich 5 sytuacji meczowych -wszechstronny styl gry
- Rozróżnienie intencji taktycznych: - utrzymanie wymiany - budowanie przewagi (gonienie przeciwnika) pod koniec zielonego **kończenie** akcji bo przygotowaniu (od budowania do kończenia)
- Zrozumienie i stosowanie planu gry oraz intencji taktycznych



kamienie milowe

Taktyka

- Obeznanie (pomarańczowy) i dobre wykonanie (zielony) podstawowych schematów rozwiązywania taktycznych
- Przy serwowaniu i returnowaniu – stosowanie 1-2 podstawowych (typowych) kombinacji (sekwencji) uderzeń
- **DEBEL - PODSTAWY**
 - pozycje, rola poszczególnych zawodników
 - atak (przejście) po własnym serwisie lub returnie



kamienie milowe technika

- Płynna technika wszystkich podstawowych uderzeń (łańcuch kinematyczny)
- Opanowanie podstawowych uderzeń (Fh, Bh, V) – indywidualny styl przy zachowaniu podstaw biomechaniki
- perfekcyjne chwyt - chwyt kontynentalny przy serwisie (pronacja)
- um. obserwacji i antycypacji – ustawienie się do piłki
- płynna praca nóg (jakość!!!)



kamienie milowe - sprawność fizyczna

- Wszechstronnie rozwinięte zdolności motoryczne zwłaszcza koordynacyjne (start, zatrzymanie, bieg różnymi technikami, zmiana kierunku, skok)
- Umiejętności techniczne z innych sportów
- Zwinność i praca nóg (bieg w różnych kierunkach),
- Technika: biegania (poza i na korcie), rzucania, skakania, pracy nóg, powrót, naskok, itp
- Rozwinięte (jak na biologię) mięśnie stabilizujące postawę



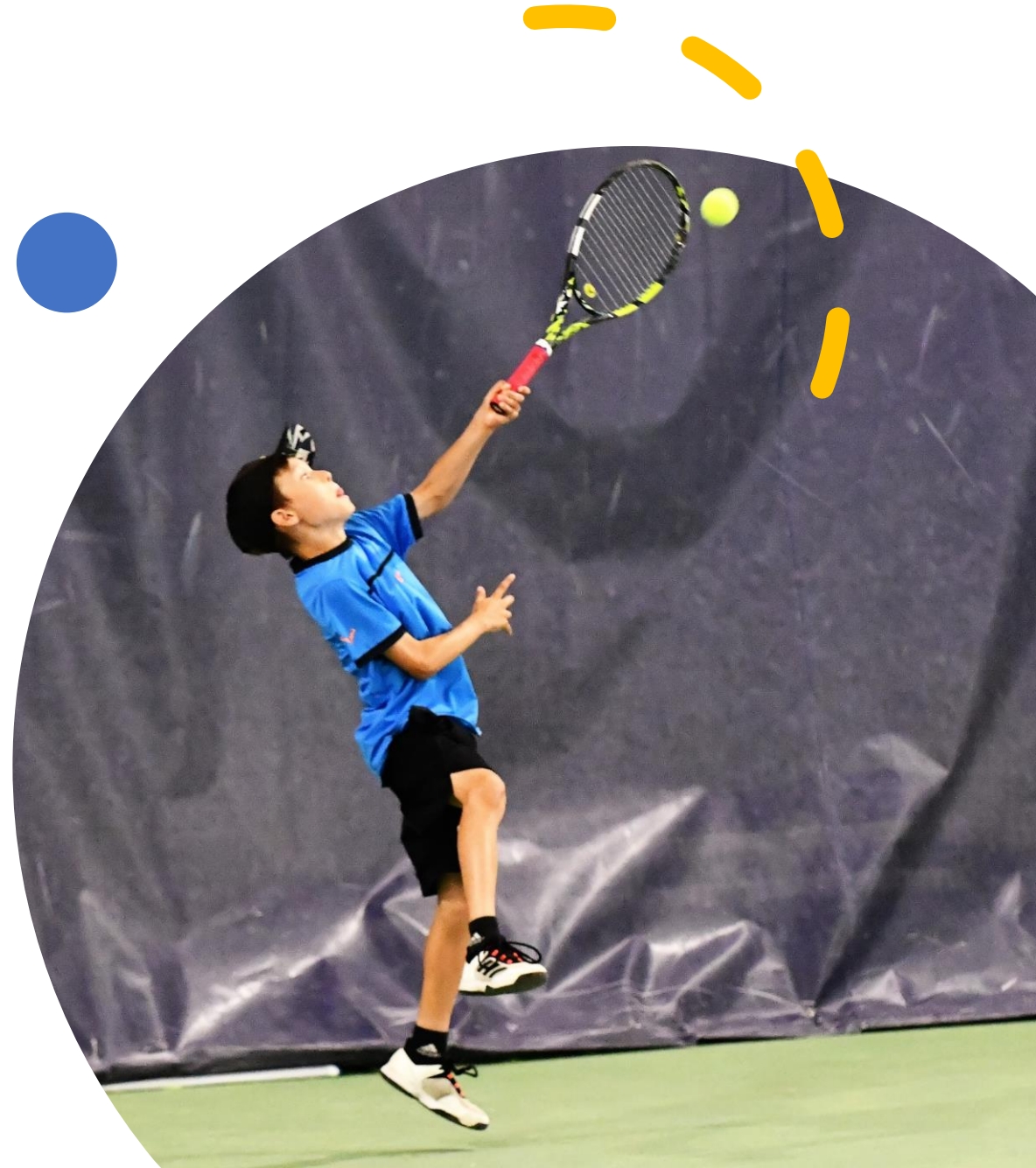


Starty – ważne ale nie przesadzać!!!

- Zawodnik w tym wieku powinien rozegrać ok. **50** równych spotkań rocznie + sparringi, deble oraz tzw. gry szkolne
- Starty dostosowane do poziomu
- Typowy schemat: turniej grupowy - co 3 tygodnie potem 21 dni nauki (nawyk)

planowanie

- 11-13 godzin zajęć sportowych w tygodniu
- Treningi nie więcej niż 2 godziny (4-5 jednostek tenisa, 4 inne sporty, 2-4 sprawność;
 - 3.0 inne sporty
 - 4.5 tenis
 - 2 koordynacja
 - 1.5 szybkość
 - 1.5 gibkość, stabilizacja,
- 2-3 dni tygodniowo bez tenisa (2 dni wolne ew aktywny wypoczynek ale nie 100km na rowerze!!!!)



Przejdźcie na kolejny poziom kiedy

- Opanowanie najważniejszych/krytycznych umiejętności jest warunkiem zmiany poziomu
- **Taktyka** –
 - - dwie intencje w 5 sytuacjach meczowych
 - - regularna pewna gra – oraz kierunki prawo lewo

To nie są wyścigi do żółtego - bez opanowania prostszych umiejętności nie można przystąpić to opanowania techniki docelowej



Przejdźcie na kolejny poziom - kiedy

- **Technika**

- opanowanie i utrwalenie tzw. rdzenia (fazy głównej) ruchu
- wszystkich podstawowych uderzeń

- Pewne, „własne” chwytty

- **Sprawność**

- koordynacja,
- umiejętność zmiany kierunku biegu i zatrzymania się w równowadze
- -stosunkowo mocny układu mięśniowy





Najczęstsze problemy

- **Sfera mentalna** – trening zbyt serio nacisk na wygrywanie a nie staranie się, presja
- **Taktyczna** - niska zdolność podejmowania decyzji, słaba adaptacja do nowych warunków (np. wysokości i rotacji piłki) – trening z kosza ☹
- **Motoryczna** - czucie (w tym czucie piłki, kompleksowa i specjalna koordynacja
- **Techniczna:**
 - chwyt, od lat to samo
 - brak wachlarza uderzeń - ogranicza możliwość rozwoju wszechstronnego stylu gry i podstawowych schematów taktycznych

Typowe błędy

- Trenowanie elementów niespójnych z charakterystyką gr (np. biegi długodystansowe, jednostronne wymiany)
 - Skupianie się gł. na technice - nauczanie od początku „idealnego” pełnego , ruchu - zamachu i wymachu
 - Rozbijanie uderzeń na części (metoda analityczna)
 - Stosowanie przeważnie ćwiczeń zamkniętych, z kosza, dzieci „w rzędku”
- Kierowanie karierą dziecka przez amatorów
 - Brak planowania, improwizacja
 - Skakanie” do następnych etapów rozwoju (npT10 – to nie wyścig do „żółtego”)
 - Nacisk na wyniki a nie postęp (każdy się inaczej rozwija)
 - Brak zaufania do trenera
 - Niedostosowanie sprzętu do możliwości dzieci



otwarte

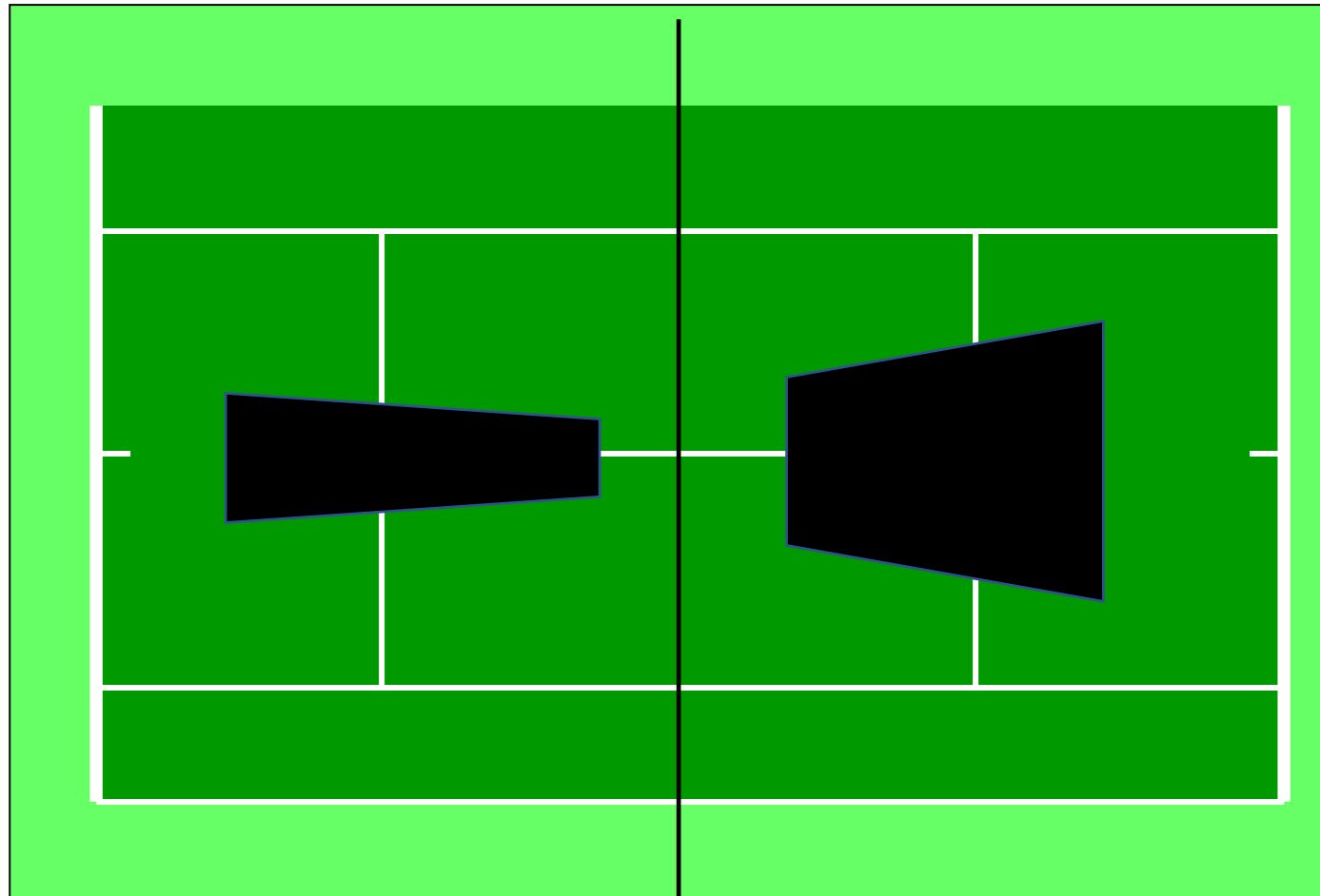
vs.

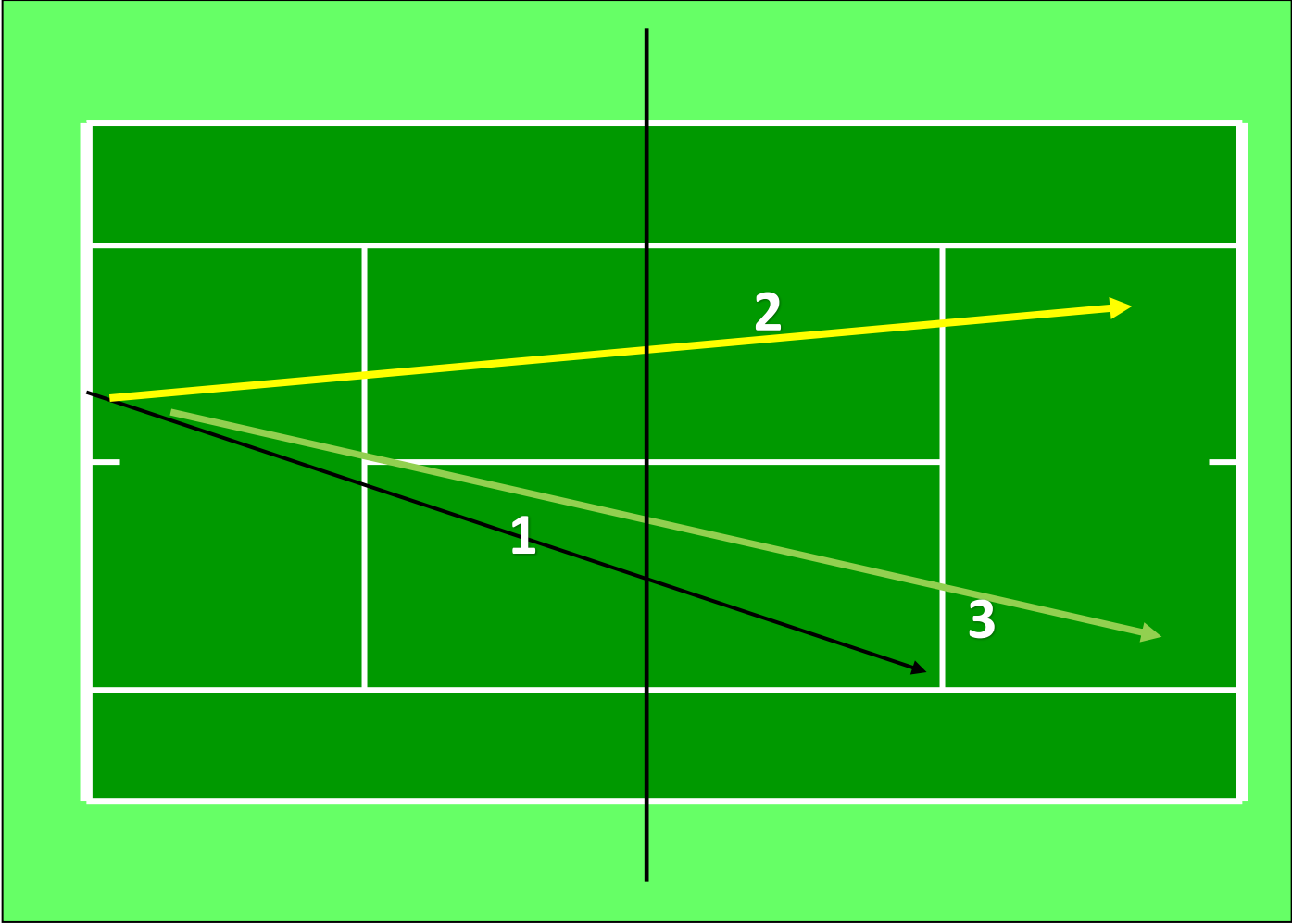
zamknięte

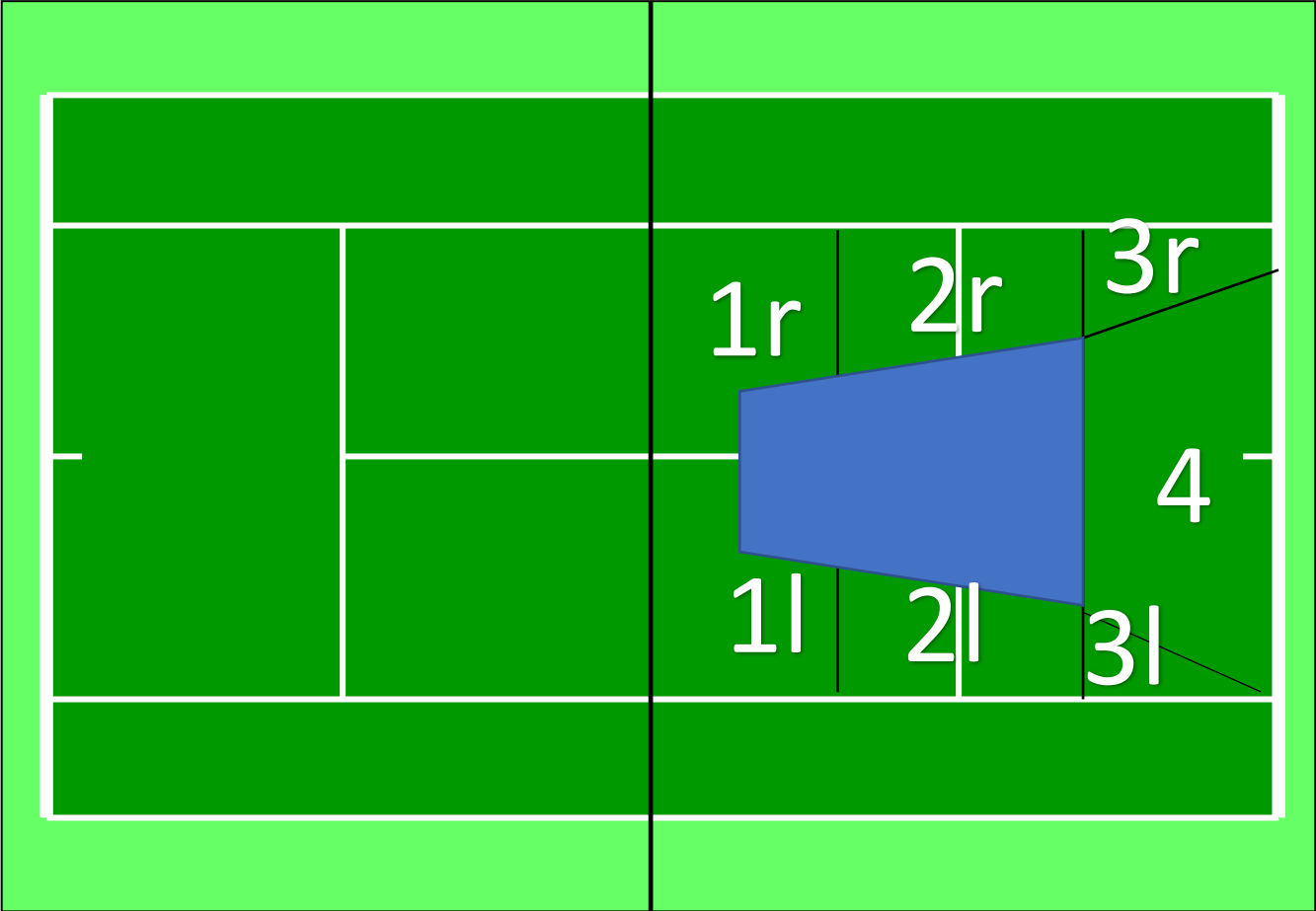
Główne metody treningowe

- **Tradycyjny trening techniczny**- doskonalenie ruchu, rytmu, łańcucha kinematycznego itp.
- **Automatyzacja reakcji oraz precyzji uderzeń** - spokojne tempo, ćwiczenia zamknięte i pół otwarte
- **Trening sytuacyjny** - sytuacje typowe oraz „ulubione”
- **Trening taktyczny**- decyzje
- **Trening łączony** (zintegrowany)

Gry szkolne







Trening zintegrowany



Dlaczego daje świetne wyniki i czemu zaczynać go robić w młodym wieku



- Pozwala dzieciom wznieść się na wyższy poziom gry- przekroczyć własne „granice”
- Uptywnia (ulepsza koordynacje) technikę gry
- Poruszanie się po korcie staje się bardziej naturalne (nie ma potrzeby nauczania osobno poruszania się po korcie)
- Pozwala wprowadzić rutyny (koncentracja, pobudzenie)
- Dzieciom po prostu to się podoba- dużo się dzieje, trenują tak jak najlepsi zawodnicy na świecie

Główne cele treningu zintegrowanego u dzieci

- Kształtowanie instynktownych zachowań
- Równoległe doskonalenie 4 sfer
 - sprawności specyficznej dla tenisa
 - Koordynacji wewnątrz mięśniowej
 - Charakter i umiejętności mentalne
 - Dopełnienie treningu taktyczno-technicznego (kropka na i)



Przechodzenie na wyższe poziomy

- Używanie wolniejszych i niżej odbijających się piłek oraz odpowiedniej odległości jest decydujące dla naturalnego przyswajania kolejnych umiejętności taktycznych i technicznych prawidłowo – doświadczenia 2022/23
- Zbyt wczesne przejście w rywalizacji i ćwiczeniach otwartych na twardszą piłkę **zawsze** sprawia, że umiejętności taktyczno-techniczne - nabyte na poprzednich poziomach ulegają regresji
- Przejście na kolejnych to PROCES Kompleksowy (nie tylko technika i wyniki)
- Warunki **najpierw piłka** potem odległość - nigdy nie oba na raz



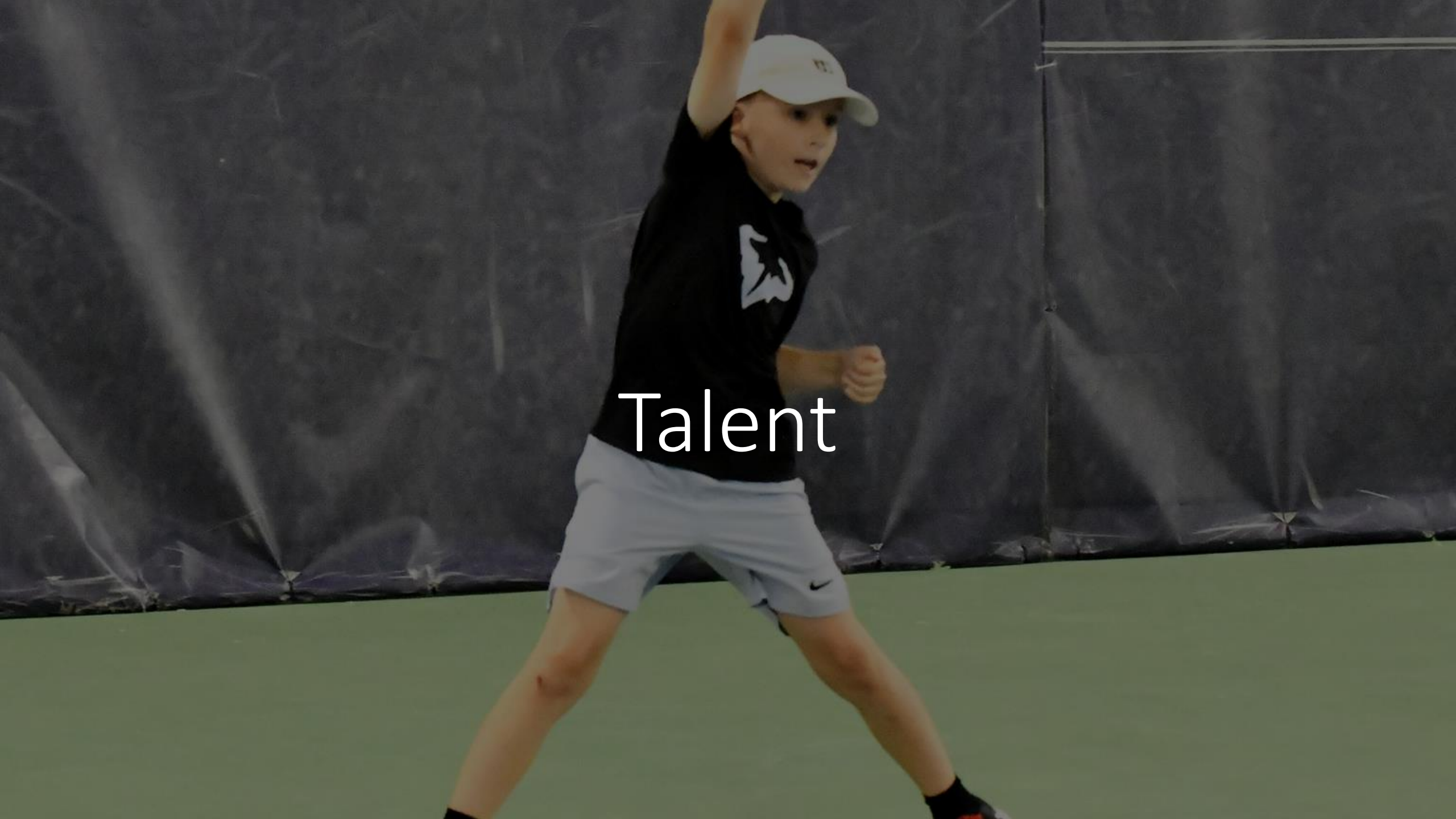
Przechodzenie na wyższe poziomy

- Ma pomóc mu uczyć się nowych umiejętności a nie cofać (powszechny regres techniki i umiejętności budowania akcji przy przechodzeniu z zielonej na żółtą)
- Nawet po przejściu ok 60-80% ćwiczeń powinno odbywać się z mniejszej odległości ale przy zachowaniu nowoczesnej techniki (wchodzenie na piłkę)





Program identyfikacji
i rozwoju talentów
PIT
(w tym turnieje
„Talenciaki”)



Talent

TALENT?

wrodzone predyspozycje [...]
przejawiające się
ponadprzeciętnym stopniem
sprawności w danej dziedzinie lub
zdolnością do szybkiego uczenia
się jej

potencjał by dziecko:

- osiągnęło sukces
- znalazło się wśród najlepszych tenisistów świata
- osiągnęło najwyższy poziom sportowy



składowe talentu,
relatywnie stałe i
stabilne

Szybkość, zwinność, koordynacja,
psychika

= cechy układu nerwowego





talent może zostać opisany,
zmierzony,
sparametryzowany

WŁAŚCIWOŚCI OSOBNICZE

Fundamentalne znaczenie ma
identyfikowanie stałych (stabilnych) cech
i właściwości osobniczych



ZAGROŻENIE

DZIECI posiadające wrodzone predyspozycje **mogą nie osiągnąć najwyższego poziomu sportowego**, jeśli nie zostaną im stworzone optymalne warunki rozwoju



WYSOKIE PRAWDOPODOBIEŃSTWO SUKCESU

program PIT przewiduje z dużym
prawdopodobieństwem szansę
wysokiego poziomu w przyszłości



IDEALNY PROGRAM

Determinanty powodzenia na poziomie seniorskim (inne są determinanty powodzenia w tenisie dziecięcym, a inne dorosłym)



BAZA DANYCH

PROFILE/OPISY DZIECI –

zbieranie obiektywnych danych,
możliwość analizy i porównania,
wyłapywania trendów i
zależności

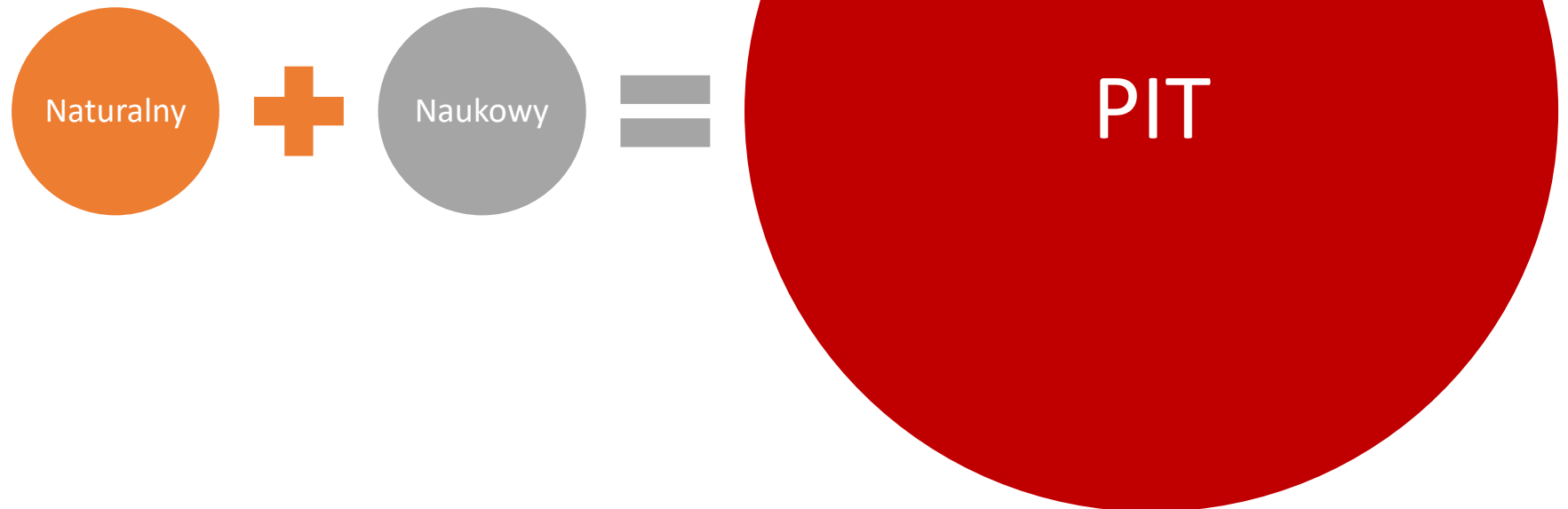


Program Identyfikacji Talentów PZT



PIT - synergia mocnych stron

Stworzyliśmy program, który łączy zalety różnych modeli identyfikacji talentów.



Identyfikacja i rozwój talentów w Polsce



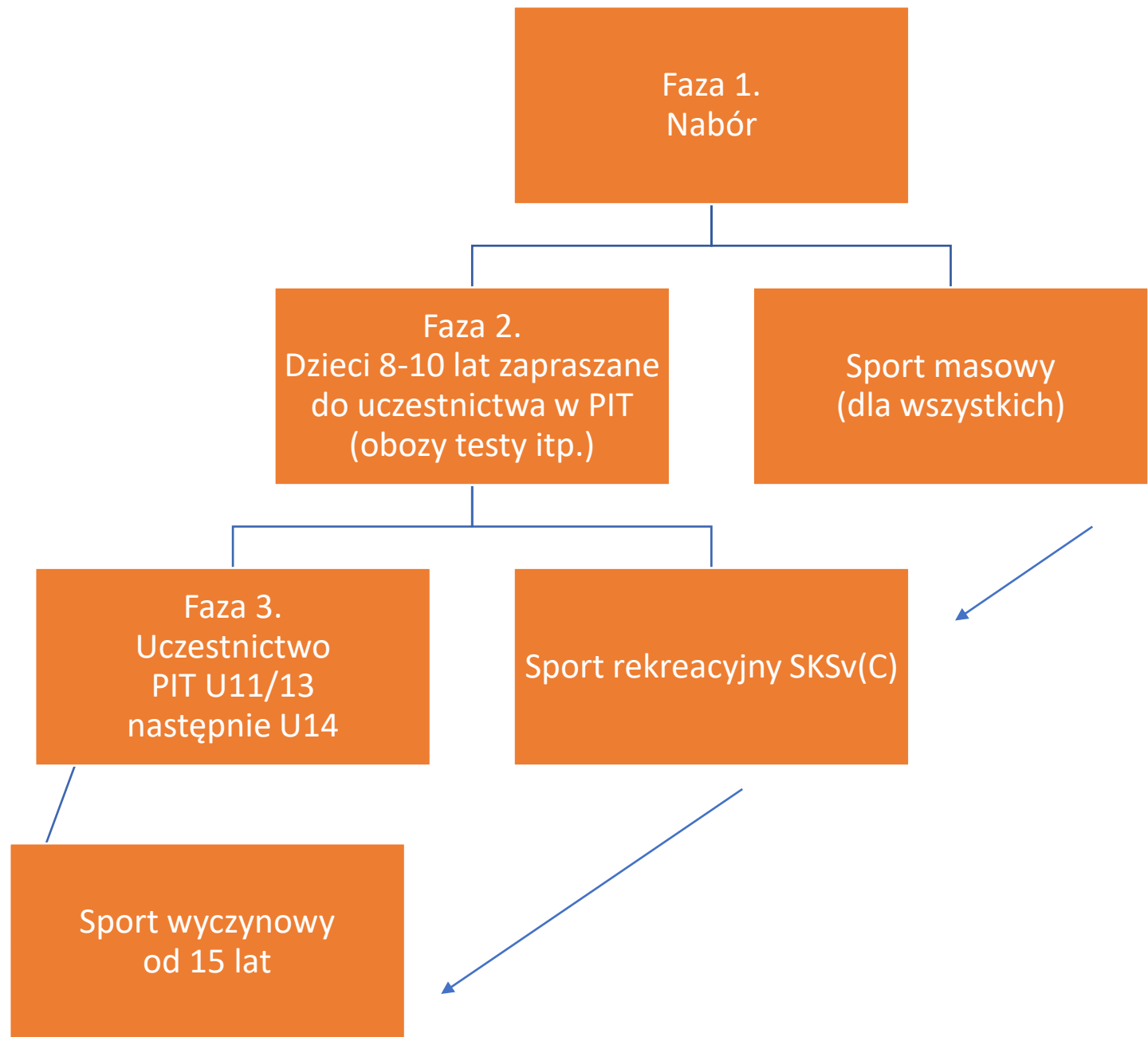
1. Zweryfikowany naukowo i skuteczny (Kanada, UK) program identyfikowania talentów
2. System testowania zawodników od 8 roku życia oraz ich monitorowania
3. Stała współpraca i monitoring /mentoring zawodników (na razie mało środków na realizację)
4. Program mentoringowy dla ich trenerów i rodziców (trzeba zintensyfikować)
5. Spójny kalendarz sportowy (obozy, turnieje, konsultacje, praca w domu)ma wspomagać ww. plany – obniżenie kosztów jednego meczu (do wykonania)
6. Zawody „sztandarowe” (talentiada, talenciaki, u11, u12)

Skrót koncepcji systemu identyfikacji talentów i rozwoju sportowego

- Identyfikacja tak - selekcja nie
- Szkolenie (trenerzy, obiekty itp.) adekwatne do potrzeb/poziomu
- Kryteria kwalifikacji do programu – z początku dosyć szerokie - większa szansa na „dotarcie” do ATP/WTa
- Zdobyte nauki (np. testy sprawnościowe, ocena stanu rozwoju biologicznego, stanu zdrowia), ale i wiedza doświadczonych trenerów



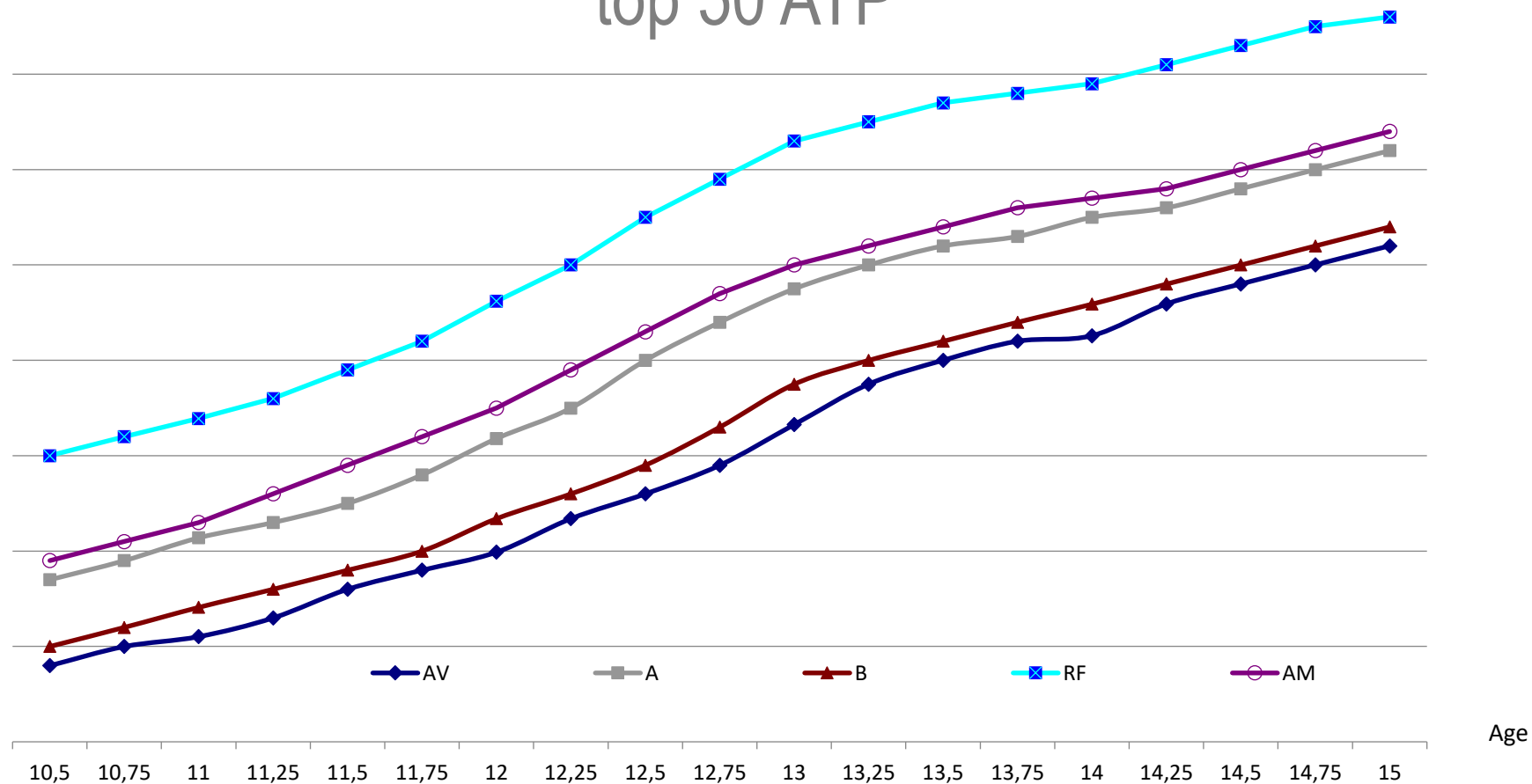
Schemat Programu Identyfikacji Talentów



ZASADY

- Dzieci (rodzice) dowiadują się, że mają predyspozycje – sugerujemy: „idź do... , pomagamy zorganizować proces treningowy i startowy, zapraszamy na obozy (praktycznie każdego rekomendowanego)
- Kryteria – początkowo szerokie
- Najlepsze zapraszamy do kolejnych etapów programu PIT, monitorujemy je poznajemy, analizujemy i wspieramy nie akcyjnie a w sposób ciągły
- Zawodnicy realizują wspólny (choć dostosowany do indywidualnych potrzeb) program
- Szkolenie (mentoring) trenerów i rodziców – pozostajemy w stałym kontakcie
- Wszystkie działania mają charakter cykliczny i systematyczny **nie akcyjny**
- Środki (\$) dopasujemy do potrzeb indywidualnych

Przykład monitorowania postępów - test zwinności - porównanie z Roger F(ed) Andy M i top 50 ATP





PODSUMOWANIE

- Istnieje możliwość rozwinięcia Systemu identyfikacji i rozwoju talentów, możliwego do realizacji na wszystkich szczeblach
- System analizy potencjału oraz monitorowanie postępów + stałe doradztwo
- Powiązanie organizacji z opieką i podnoszeniem poziomu czynnika ludzkiego (trenerzy, rodzice)
- Wprowadzenie systemu prowadzi do zwiększenia szans na odkrycie oraz zapewnienie odpowiedniej opieki przyszłym mistrzom przy równoczesnej optymalizacji sił i środków



NARODOWY PROGRAM UPOWSZECHNIANIA TENISA

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa jest współfinansowany
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

1921