



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



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



# CELE SZKOLENIOWE DLA POZIOMU NIEBIESKIEGO

Przygotowanie mentalne: zabawa- radość ruchu

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

Przygotowanie taktyczne: utrzymanie wymiany na małej przestrzeni



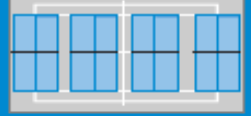












Przygotowanie sprawnościowe: koordynacja ruchowa

# tenis

# 10

zyj tenisowo - graj kolorowo

## Główne założenia programu „Tenis 10”

POZIOM	WIEK	PIŁKI	KORT	RAKIETY*	WSPÓŁZAWODNICWO**	CHARAKTERYSTYKA
	do ok. 5-6 lat (początek treningów)	 piłka z gąbki	 8-9 m x 5-6 m	17 - 19" (43-48 cm)	1 tie break (do 7), wyłączenie w grupach (zwykłego nieistotny).	Rozwój w sześciostopniowej sprawności fizycznej poprzez gry zabawy. Oswajanie zesprężem, piłką i rakietą. Nauka podstawowych umiejętności taktycznych (rozstawianie piłki w korcie) oraz technicznych (tworzenie ciałki oraz trafianie piłki przed siebie).
	do 7-8 lat	 75% wolniejsza od piłki żółtej	 11-12 m x 5-6 m	17 - 19/21" (43-48 cm)	1 super tiebreak lub 2 krótkie tie breaki. Wyłączenie w grupach (zwykłego nieistotny).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności taktycznych („gromienie” przeciwnika), oraz technicznych (prawidłowe chwytty oraz początki przyszytych „pełnych” uderzeń).
	do 9 lat	 50% wolniejsza od piłki żółtej	 18 m x 6,5-8,23 m	21-25" (53-63 cm)	1 set do 4 gemów w 3/3 tie break. W grupach lub system mieszany.	Kontynuacja rozwoju sprawności ogólnej, zwłaszcza szybkości i zwinności. Młodzi tenisiści stosują różnorodne sposoby rozegrania a lekcji ew. wszystkich 5 sytuacji meczowych***, a ich gra już przypomina „dorosły” tenis.
	do 10 lat	 25% wolniejsza od piłki żółtej	 Kort pełnowymiarowy	max. 26" (do 66 cm)	2 krótkie sety (do 4 gemów), punktacja „No ad”. Super tiebreak zamiast 3-iego seta. System w grupach mieszany ew. „drabinka” (ale o mniejsza).	Dalszy rozwój sprawności ogólnej i podstawowych umiejętności technicznych; utrwalaenie prawidłowej techniki, praca nad bardziej zaawansowanymi iu decyzyjnymi oraz zachowaniem stylu gry. Zawodnicy potrafią zastosować wszystkie podstawowe rozwiązania techniczne**** w poszczególnych sytuacjach meczowych.
	powyżej 10 lat	 Piłka żółta	 Kort pełnowymiarowy	26-27"	2 sety do 6 (no ad, tie break 5/5), 3 set – super tiebreak.	Po przejściu wcześniejszych poziomów zawodnik jest gotowy do treningu i rywalizacji z żółtą piłką na korcie o pełnych wymiarach.

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

\*\* Do rozgrywania z sobą siebie: wszyscy ucze shty każdy chzawodów powinni rozegrać tę samą liczbę spdek, niezależnie od swoich poziomów.

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

\*\*\*\* Rozwiązania techniczne: utrzymanie piłki w powietrzu, zniesienie przeciwnika do linii, wykoślenie swoich siłnych stron, łusowanie słabych, zniesienie przeciwnika do błędów poprzez wykorzystanie jego słabszych stron.

# PLAN PREZENTACJI

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





# CEL TRENINGÓW TENISOWYCH Z DZIEĆMI

REALIZACJA  
ZAŁOŻEŃ  
TRENINGOWYCH

„CHĘĆ” /  
MOTYWACJA DO  
UCZESTNICTWA

# DZIECKO- CHARAKTERYSTYKA ROZWOJU



## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



rozwój motoryczny pozostaje  
w ścisłym związku z rozwojem  
fizycznym i psychicznym



duża dynamika w rozwoju  
motorycznym



zdolność przyswajania sobie kilku  
umiejętności ruchowych  
jednocześnie

## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



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



## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



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

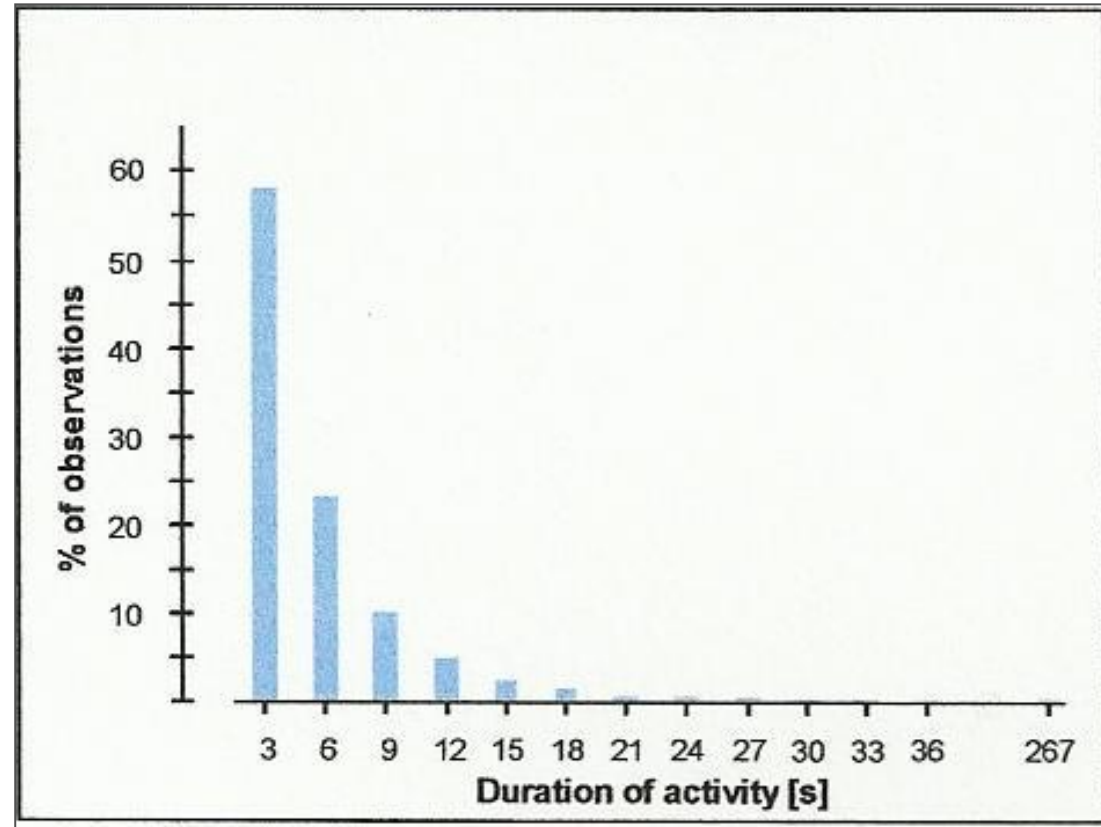


występowanie mechanizmu autostymulacji oraz samoregulacji wysiłku, który zapobiega przemęczeniu; wskazane są wysiłki **krótkotrwałe o dużej intensywności z krótkimi przerwami odpoczynkowymi**;

## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



% obserwacji



czas trwania aktywności ruchowej [s]

(za Bailey i inn. 1995)

## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



kombinacje ruchowe („akordy działań”)



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



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

## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



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



chęć współzawodniczenia;

## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



przewaga układu pobudzenia nad  
układem hamowania;



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

## ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM



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



## ZAJĘCIA GRUPOWE- DLACZEGO?

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



# STYLE KIEROWANIA GRUPĄ

**STYL AUTOKRATYCZNY !!!**





# ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA

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



## ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA:

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



## ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA:

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

# ORGANIZACJA ZABAWY/GRY/ ĆWICZENIA

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





# OBJAŚNIENIE

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



# OBJAŚNIENIE -FORMA

## Forma:

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



# OMÓWIENIE

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

# WPROWADZANIE DO ĆWICZEŃ PROWADZONYCH METODĄ ŚCISŁĄ RYWALIZACJI



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





# POKAZ

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



## NA ZAKOŃCZENIE OBJAŚNIENIA

- Czy są jakieś niejasności?
- Czy wszyscy zrozumieli?



## NA ZAKOŃCZENIE OBJAŚNIENIA

ustawienie sędziów

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



## INNE

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



## PRZEBIEG

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



## PRZEBIEG

należy pozwolić dokończyć wykonanie zadania wszystkim drużynom, dzieciom.



## PO ĆWICZENIU, ZABAWIE, GRZE

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



TRENER





# BĄDŹ ENTUZJASTYCZNY !!!

zachwycony  
radosny  
owacyjny  
uradowany  
euforyczny  
pełen zachwytu  
pełen zapału  
ekstacyjny

# BUDOWA SCENARIUSZA ZAJĘĆ

- INFORMACJE WSTĘPNE,
- TABELA Z PRZEBIEGIEM TRENINGU.

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ TENISOWYCH

## INFORMACJE WSTĘPNE

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

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ TENISOWYCH

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

# BUDOWA ZAJĘĆ

*Zajęcia trwają zwykle od 45 do 75 minut*

## **ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (20-30 MIN.)**

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

## **CZEŚĆ GŁÓWNA (20-30 MIN.)**

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

## **CZEŚĆ KOŃCOWA (5-10 MIN.)**

Ćwiczenia uspokajające (ok 5 minut).

# BUDOWA ZAJĘĆ

*Przykład lekcji trwającej 60 minut*

## **ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (15 MIN.)**

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

## **ROZGRZEWKA TECHNICZNA, KOORDYNACJA SPECJALNA (10 MIN.)**

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

## **CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 MIN.)**

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

## **CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)**

Ćwiczenia uspokajające/wyciszające