



POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

1921



Materiały pomocnicze na kursy instruktorskie i trenerskie

Praca zbiorowa pod redakcją Wojciecha Andrzejewskiego



Materiały pomocnicze **na kursy instruktorskie i trenerskie**

Praca zbiorowa pod redakcją Wojciecha Andrzejewskiego
(współpraca Mirosław Ginter, Jerzy Zieliński i Piotr Żurek)

Warszawa 2026



Spis treści

ROZDZIAŁ I: ZARYS HISTORII TENISA	5
Historia tenisa na świecie	5
Historia tenisa w Polsce	6
Ciekawostki historyczne	7
ROZDZIAŁ II: CHARAKTERYSTYKA WSPÓŁCZESNEGO TENISA	8
Tenis jako sport całego życia – dlaczego tenis?	8
Miejsce tenisa na tle innych dyscyplin sportu	8
Charakterystyka tenisa	8
ROZDZIAŁ III: ZAGADNIENIA ORGANIZACYJNO-PRAWNE	10
Organizacja tenisa w Polsce	10
Organizacja tenisa na świecie	11
System współzawodnictwa w Polsce	11
Listy kolejności – ranking PZT	12
Zagadnienia prawne	12
Ubezpieczenie trenerów	13
Organizacja turnieju tenisowego	13
ROZDZIAŁ IV: SPRZĘT I URZĄDZENIA	19
Kort tenisowy	19
Rakieta tenisowa	20
Piłka tenisowa	26
ROZDZIAŁ V: MECHANIKA TENISA	27
Mechanika rakiety i naciągu	27
Mechanika piłki i nawierzchni (sterowanie lotem)	27
Uderzenia rotacyjne	29
ROZDZIAŁ VI: TRENER	32
Rola i zadania instruktora/trenera w procesie szkolenia	32
Kształcenie i doskonalenie zawodowe instruktorów i trenerów	33
Praktyczne aspekty pracy instruktora/trenera	34
ROZDZIAŁ VII: DIAGNOSTYKA, SPRAWDZIANY I TESTY	44
Sprawdziany biegowe Testy i próby naborowe	44
Testy i próby sprawności technicznej	45
ROZDZIAŁ VIII: STRATEGIA I TAKTYKA	53
Taktyka – Podstawowe pojęcia i definicje	53
Cele taktyczne na różnych poziomach zaawansowania	54
Zasady strategii i taktyki w grze pojedynczej	57
Taktyka w grze podwójnej	60

ROZDZIAŁ IX: PRZYGOTOWANIE MENTALNE

61

Psychologiczne aspekty tenisa

61

Motywacja

63

Koncentracja

63

Kontrola emocjonalna (poziom pobudzenia): aktywacja i relaksacja

64

Pewność siebie: kontrola zachowań i myśli

65

Wyznaczanie celów

65

Współpraca z rodzicami

66

ROZDZIAŁ X: PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

70

Kształtowanie sprawności fizycznej w tenisie

71

Koordinacja ruchowa

74

Wytrzymałość

76

Szybkość i zwinność

80

Siła i moc mięśniowa

82

Gibkość

84

Równowaga

85

ROZDZIAŁ XI: PLANOWANIE I PERIODYZACJA

86

Definicje i pojęcia

86

Wpływ technik, taktyki i motoryki na poziom sportowy w tenisie

88

Planowanie kariery zawodnika

89

ZAŁĄCZNIKI:

Załącznik 1: Terminologia tenisowa

90

Załącznik 2: Kodeks Etyki Trenera

103

ROZDZIAŁ I: ZARYS HISTORII TENISA

Historia tenisa na świecie

1. Początki

Początki tenisa wiążą się ze średniowieczną grą uprawianą przez mnichów w europejskich klasztorach. W tej wersji tenisa piłkę uderzało się dłonią, stąd grę tę nazywano *jeu de paume* (pol. *gra dłonią*). Coraz większe wymagania odnośnie siły uderzenia, szybkości oraz niebezpieczeństwo kontuzji spowodowały wprowadzenie do użycia skórzanych rękawic, które z biegiem lat zastąpiono drewnianą packą, która była pierwowzorem współczesnej rakiety. Pierwsze piłki do tenisa były wykonane z drewna. Z czasem ustąpiły one pola lepiej odbijającym się piłkom z materiału lub baraniej skóry. Wypełnieniem ich była sierść zwierząt lub wełna. Gra szybko zyskiwała na popularności zwłaszcza we Francji, gdzie spopularyzowali ją członkowie rodziny królewskiej, oraz w Anglii, której królowie Henryk VII oraz Henryk VIII byli zapalonymi graczami i rozkazali budować korty w całym kraju. Według legendy to właśnie Henryk VIII „wymyślił” serwis (ang. *service*), czyli uderzenie rozpoczynające wymianę – ponieważ król był zbyt gruby, by móc podrzucić piłkę do góry robili to za niego służący (ang. *servants*).

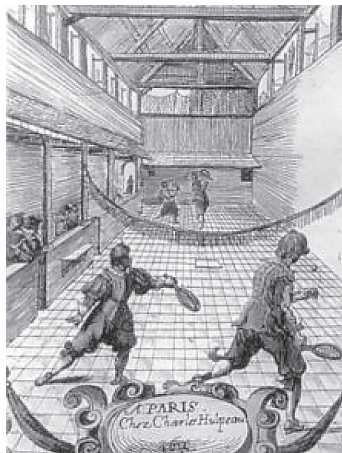
1555 - wydanie we Włoszech dzieła pt. „Traktat o grze w piłkę” (*Trattato del Giouco della palla di messer Antonio Scaino da Salo, divisio in tre pati Venezia*). Zawierał on dokładny opis popularnych gier: „*jeu de courte paume*” - gra w obiektach krytych i „*jeu de longue paume*” - na terenie otwartym, reguł uderzania piłki, zasad liczenia, urządzeń i sprzętu oraz liczne wskazówki techniczne i praktyczne.

2. Narodziny współczesnej gry

W grudniu 1873 major Walter Clopton Wingfield opracował zasady gry, w którą grano podczas przyjęć w ogrodzie walijskiej posiadłości *Nantclwyd*. W 1874 roku major opatentował tę grę nadając jej grecką nazwę *sphairistike*, znaną również jako *lawn tennis*. Wingfield do opisu swojej gry zapożyczył znaczną część francuskiego słownictwa stosowanego w tenisie królewskim:

Tenis wywodzi się od francuskiego *tenez* będącego formą trybu rozkazującego od czasownika *tenir* oznaczającego trzymaj, łap.

Rakieta pochodzi od słowa *raquette*, które z kolei wywodzi się z arabskiego *rakhat*, oznaczającego dłoń.



- Równowaga (ang. *deuce*) pochodzi od francuskiego wyrażenia *à deux le jeu*, oznaczającego „gem dla obu”, czyli równowagę.
- Uważa się, że *love*, czyli zero, pochodzi od francuskiego rzeczownika *l'oeuf*, oznaczającego jajko, którego kształt przypomina zero. W przypadku kiedy zawodnik popełniał błąd, wyciągano tablicę z namalowanym jajkiem. Po francusku jajko to *l'oeuf* – fonetycznie przez Anglików wymawiane jako „law”. Inna interpretacja to pochodzenie od holendersko-flamandzkiego rzeczownika *lof*, oznaczającego honor.

Gorące dyskusje pośród historyków tenisa budzi kwestia specyficznego sposobu liczenia punktów w gemie. Jest kilka interpretacji:

- Przejście nazewnictwa od innych systemów miar niż dziesiętny, np. miara czasu to 60 minut i 60 sekund, kopa jaj to 60 sztuk, mendel – 15 sztuk. Stosowane dziś przy trzeciej wygranej „40” pochodzi z uproszczenia liczby „45”.
- Gra w *jeu de paume* wiązała się z zakładami pieniężnymi. We Francji był zwyczaj dzielenia monety na cztery części i każda z nich mogła stanowić stawkę zakładu. W wieku XVI monety dzieliły się na 60 jednostek, a więc ćwiartka wynosiła 15 sous.
- Trzecia interpretacja wynika z bardzo skomplikowanych reguł *jeu de paume*, które na przestrzeni wieków zmieniały się. Gracze mogli się posuwać po wygraniu piłki o 15 cali. Jak było po 45, ten który serwował miał ułatwione zadanie i dlatego wprowadzono konieczność wygrania dwóch piłek. Przy stanie równowagi mówiono „a deux” (po dwa) i z tego wziął się *dius* (*deuce*).

Pierwsze białe stroje tenisowe pojawiły się na początku lat 80-tych XIX wieku. Kolor ten bardzo szybko stał się ściśle obowiązujący zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, aż do roku 1972. Były dwa główne powody wprowadzenia koloru białego. Pierwszy to fakt, że ten kolor najlepiej „ukrywał” ślady pocenia się. Drugi to sugestia, że jest to kolor klas wyższych. Białe stroje, trudne do uprania i utrzymania w nieskazitelnej czystości, były przywilejem bogaczy. W ten sposób ludzie w nie ubrani, niezależnie od natury samej gry, zaliczali się do grona wąskiej elity.

3. Powstanie turniejów Wielkiego Szlema

Cztery najbardziej prestiżowe turnieje tenisowe: Australian Open, Roland Garros, Wimbledon oraz US Open rozgrywane są corocznie odpowiednio w Melbourne, Paryżu, Londynie i Nowym Jorku. Najstarszym z nich Wimbledon jest rozgrywany od 1877, następnie US Open (1881), Roland Garros (1891), a najmłodszym odbywający się od 1905 Australian Open. Razem te cztery turnieje noszą miano *Wielkiego Szlema* (ang. *Grand Slam*). Termin ten zapożyczono z brydża.

4. Zawody drużynowe

1900 – rozegrany został pierwszy mecz o Puchar Davisa. USA pokonała w Bostonie Wyspy Brytyjskie 3-0. Obecnie co roku w rozgrywkach o ten puchar na różnych szczeblach uczestniczy ponad 140 państw. Są to największe organizowane corocznie rozgrywki sportowe na świecie.

1963 – powołano do życia rozgrywki o Puchar Federacji (*Fed Cup*) – żeński odpowiednik Pucharu Davisa.

5. Powstanie ITF i Tennis Europe

Początki Pucharu Davisa oraz potrzeba ustanowienia światowej federacji zarządzającej rozgrywkami przyczyniły się do zorganizowania w 1913 w Paryżu konferencji 12 krajowych związków tenisowych. Powołała ona *International Lawn Tennis Federation* (pol. *Międzynarodową Federację Tenisa na Trawie*), przemianowaną w 1977 na *International Tennis Federation* (pol. *Międzynarodowa Federacja Tenisowa*).

1975 – powstaje European Tennis Association, obecnie Tennis Europe.

6. Pierwsze turnieje zawodowe

Era open

W 1968 naciski mediów doprowadziły do narodzin nowej epoki w historii tenisa, w której uczestnikami turniejów mogli być zarówno amatorzy, jak i profesjonalści. Tak zaczęła się era open, w której najlepsi zawodnicy byli w stanie zarabiać na życie jedynie z gry w tenisa. Tenis przestał być grą elitarną, a dzięki transmisjom telewizyjnym stał się doskonałym nośnikiem reklamy. Pierwszym turniejem wielkoszlemowym rozegranym po wprowadzeniu tych zmian był francuski Roland Garros.

Zawodowy tenis męski – podczas rozgrywanego we wrześniu 1972 US Open grupa tenisistów założyła **Association of Tennis Professionals (ATP)**, czyli organizację mającą chronić interesy jej członków.

Zawodowy tenis kobiecy – powstałe w 1973 **Women's Tennis Association** (*Stowarzyszenie Tenisistek Profesjonalnych*, WTA) pełni rolę naczelnego ciała zarządzającego zawodowymi rozgrywkami kobiet. Jest ono organizatorem cyklu imprez **WTA Tour**.

7. Tenis na igrzyskach olimpijskich

Tenis był jedną z dziewięciu dyscyplin w ramach których rywalizowali sportowcy podczas pierwszych nowożytnych Igrzysk Olimpijskich w 1896 w Atenach. Rozegrano wtedy turnieje gry pojedynczej i podwójnej mężczyzn. Cztery lata później na igrzyskach zadebiutowały tenisistki. Tenis wypadł z programu igrzysk po roku 1924 z powodu konfliktu pomiędzy ILTF oraz MKOL. Wrócił do niego w 1988 podczas olimpiady w Seulu. W ramach igrzysk rozegranych w Pekinie w 2008 rozegrano turnieje gry pojedynczej i podwójnej mężczyzn oraz kobiet. W 2009 roku władze Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego poinformowały, że podczas igrzysk w Londynie w 2012 odbędą się również zawody gry mieszanej (rozgrywane po raz ostatni w 1924). Od igrzysk w Atenach w 2004 osiągnięcia w igrzyskach olimpijskich są nagradzane punktami rankingowymi.

1992 - tenis na wózkach znalazł się w programie Paraolimpiady.

8. Wielki Szlem

W erze open jednym z najważniejszych osiągnięć zawodników jest zdobycie klasycznego Wielkiego Szlema, czyli wygranie wszystkich czterech turniejów wielkoszlemowych w ciągu roku.

Wyróżnia się kilka rodzajów tenisowych Wielkich Szlemów:

- **Klasyczny lub Kalendarzowy Wielki Szlem** – jeśli zawodnik wygra cztery turnieje wielkoszlemowe w jednym sezonie
- **Niekalendarzowy Wielki Szlem** – jeśli zawodnik wygra cztery turnieje wielkoszlemowe z rzędu, ale na przełomie dwóch sezonów
- **Karierowy Wielki Szlem** – jeśli zawodnik wygra w trakcie całej kariery sportowej wszystkie turnieje wielkoszlemowe
- **Złoty Wielki Szlem** – jeśli zawodnik wygra cztery turnieje wielkoszlemowe, okraszone złotym medalem olimpijskim

- **Mały Szlem** – jeśli zawodnik wygra w jednym sezonie trzy z czterech turniejów wielkoszlemowych

Klasyczny Wielki Szlem

W historii tenisa odnotowano jedynie pięciu zdobywców **Klasycznego Wielkiego Szlema** w grze pojedynczej.

Zdobywczyni Klasycznego Wielkiego Szlema w grze pojedynczej:

- Maureen Connolly (1953),
- Margaret Smith Court (1970),
- Steffi Graf (1988).

Zdobywcy Klasycznego Wielkiego Szlema w grze pojedynczej:

- Don Budge (1938),
- Rod Laver (1962, 1969).

Zdobywczyni Klasycznego Wielkiego Szlema w grze podwójnej:

- Maria Bueno (1960),
- Martina Navrátilová i Pam Shriver (1984),
- Martina Hingis (1998).

Zdobywcy Klasycznego Wielkiego Szlema w grze podwójnej:

- Frank Sedgman i Ken McGregor (1951).

Zdobywcy Klasycznego Wielkiego Szlema w grze mieszanej:

- Margaret Smith Court i Ken Fletcher (1963),
- Margaret Smith Court (1965),
- Owen Davidson (1967).

Złoty Wielki Szlem (*Golden Grand Slam*) ma miejsce, gdy zawodnik lub zawodniczka wygra wszystkie turnieje wielkoszlemowe w sezonie oraz zdobędzie złoty medal letnich igrzysk olimpijskich. Termin powstał w roku 1988 na określenie wyczynu Niemki Steffi Graf, która zdobyła Klasycznego Wielkiego Szlema i złoty medal igrzysk olimpijskich w Seulu. Graf pozostaje jedyną w historii zawodniczką, która zdobyła Złotego Wielkiego Szlema.

Historia tenisa w Polsce

Na tle rozważań historycznych rodzi się pytanie, kto w Polsce mógł być pierwszym grającym, czy uprawiającym jeu de paume. Tutaj nasuwa się bez wątpienia osoba króla Henryka Walezego. Na pewno znał on tę grę, ale jego wyprawa do Polski trwała tak krótko, że nie odnotowano, aby na Wawelu gra ta była uprawiana.

Inny król Polski, również cudzoziemiec, Zygmunt Waza, wychowywał się w Sztokholmie, gdzie było kilka sal do jeu de paume. Historycy podają, że na Wawelu Zygmunt grywał w piłkę, ale po przeniesieniu stolicy do Warszawy brakuje wzmianek na ten temat.

Pozostaje pytanie, kto z Polaków był pierwszym grającym w jeu de paume? Można na to pytanie odpowiedzieć z dużą dozą prawdopodobieństwa, że był to książę Józef Poniatowski. W swej młodości odbywał służbę wojskową w Austrii, a Wiedeń obfitował w sale do gry.

Na ziemiach polskich tenis, już w swojej nowoczesnej formie, pojawił się pod koniec XIX wieku. Do 1910 roku rozwijał się głównie jako elitarna rozrywka towarzyska. Zabory spowodowały odrębny rozwój tego sportu w trzech dzielnicach Polski. Pierwszy podręcznik gry w tenisa wydany został w 1896 roku przez A. Wodniakowskiego w Warszawie. 1898 – w Warszawie zorganizowano pierwszy turniej na kortach w Dolinie Szwajcarskiej. Jego zwycięzcą został Bronisław Kowalewski.

W momencie odzyskania niepodległości zaczął się nowy okres w historii polskiego tenisa.

27 sierpnia 1921 – powstaje Polski Związek Lawn Tenisowy. Członkami – założycielami było 9 klubów (AZS Kraków, AZS Poznań, AZS Warszawa, Łódzki Klub Lawn - Tenisowy, Koło Tenisowe Toruń, Wojoskowy Klub Sportowy Lublin, K.S. Warta i K.S. Unia z Poznania oraz Czarni Lwów). Pierwszy zarząd miał siedzibę w Poznaniu, a przewodniczył mu Zdzisław Szulc,

1921 – rozegrano pierwsze Mistrzostwa Polski,

1925 – pierwszy mecz reprezentacji Polski w rozgrywkach o Puchar Davisa,

1927 – pierwsze drużynowe Mistrzostwa Polski,

grudzień 1929 – pierwszy kort zimowy w Polsce nadający się do treningów i turniejów (Poznań, Pałac Targowy). Kort działał przez dwa sezony 1929/1930 i 1930/1931. Na tym korcie odbył się pierwszy (i jedyny w okresie międzywojennym) w Polsce halowy ogólnopolski turniej tenisowy,

1931 – zorganizowano pierwsze Międzynarodowe Mistrzostwa Polski na kortach warszawskiej Legii.

Pod koniec lat dwudziestych pojawiły się pierwsze indywidualności wśród mężczyzn (*Ignacy Tłoczyński i Józef Hebda*) nawiązujące równorzędną walkę z czołówką europejską. Wśród kobiet przed rokiem 1939 największe sukcesy odnosiła *Jadwiga Jędrzejowska*.

W **sierpniu 1945** reaktywowano Polski Związek Tenisowy (z nazwy usunięto słowo „Lawn”).

W **1950** roku pojawia się nowa konkurencja mistrzostw kraju, a mianowicie zawody halowe.

W latach pięćdziesiątych pojawiali się utalentowani tenisiści – **Władysław Skonecki, Jan Radzio, Andrzej Licis i Józef Piątek**. Grę na międzynarodowym poziomie w latach sześćdziesiątych demonstrował **Wiesław Gąsiorek**. Lata siedemdziesiąte to kariery takich graczy jak **Tadeusz Nowicki, Jacek Niedźwiedzki, Henryk Drzymalski**, a do światowej czołówki wdarł się **Wojciech Fibak**. W latach dziewięćdziesiątych najwyżej notowanymi tenisistkami w rankingu WTA Tour były **Katarzyna Nowak i Magdalena Grzybowska**. W początkowych latach XXI wieku czołowymi postaciami polskiego tenisa byli lub jeszcze są **Agnieszka Radwańska, Klaudia Jans-Ignacik, Alicja Rosolska**, a wśród mężczyzn debliści **Mariusz Fyrstenberg i Marcin Matkowski**, **Łukasz Kubot** oraz **Jerzy Janowicz**.

Wśród polskich tenisistów największe sukcesy odnosili:

- **Jadwiga Jędrzejowska (1912–1980)** – finalistka Wimbledonu 1937, U.S. National Championships 1937 oraz French Championships 1939, mistrzyni deblowego French Championships 1939; dwukrotnie wygrywała plebiscyt Przeglądu Sportowego na najlepszego polskiego sportowca roku (1936–1937),
- **Wojciech Fibak (ur. 1952)** – finalistka Masters 1976 i zwycięzca deblowego Australian Open 1978, czterokrotny ćwierćfinalista turniejów wielkoszlemowych w grze pojedynczej; w całej karierze wygrał 15 turniejów singlowych i 52 deblowe,
- **Łukasz Kubot (ur. 1982)** – ćwierćfinalista Wimbledonu 2013, zwycięzca deblowego Australian Open 2014 oraz Wimbledonu 2017.
- **Agnieszka Radwańska (ur. 1989)** – finalistka Wimbledonu 2012, półfinalistka Wimbledonu 2013 i Australian Open 2014, zwyciężczyni turnieju Masters WTA 2015, najwyżej sklasyfikowana Polka w historii rankingu WTA (2. miejsce w 2012),

- **Jerzy Janowicz (ur. 1990)** – pierwszy polski półfinalista turnieju wielkoszlemowego w grze pojedynczej (Wimbledon 2013).

Ciekawostki historyczne

1970 – pojawia się tiebreak (podczas US Open, do 5 punktów (przy 4/4 „nagła śmierć”). Pomysłodawcą był James Van Alen,

1972 – pojawiają się po raz pierwszy żółte piłki,

1984 – po raz pierwszy w historii, mecz Davis Cup Szwecja – USA rozegrany został na korcie ziemnym położonym w hali,

1988 – pierwszy finał turnieju Grand Slam rozegrany „pod dachem” – Steffie Graf – Chris Evert – Australian Open,

1994 – pierwszy mecz na trawie w hali (Garry Weber Stadium w Halle, Niemcy),

2005 – zmiany w przepisach gry podwójnej – tiebreak do 10 zamiast 3 seta, gra bez przewag,

2006 – użycie systemu elektronicznej oceny lotu piłki Hawk-Eye:

- Hopman Cup w Perth (styczeń),
- ATP/WTA Miami (kwiecień) – pierwszy raz podczas oficjalnego turnieju indywidualnego.

ROZDZIAŁ II: CHARAKTERYSTYKA WSPÓŁCZESNEGO TENISA

Tenis jako sport całego życia – dlaczego tenis?

1. Tenis jest sportem dla wszystkich poczynając od 4-5 roku życia, a kończąc na okresie pięknej, złotej starości.
2. Tenis jest dyscypliną sportu, którą można uprawiać przez cały rok.
3. Tenis to dyscyplina, w której grający mogą sami regulować poziom intensywności.
4. Tenis uczy samodzielności i daje poczucie niezależności.
5. Tenis kojarzy się z pewnym stylem życia, w którym higiena ciała i umysłu oraz kultura odgrywają pierwszoplanową rolę.
6. Tenis jest dyscypliną, w której w jednym klubie grają obok siebie wysokiej klasy wyczynowcy i początkujący amatorzy, małe dzieci i dostojni staruszkowie.
7. Głównym walorem tenisa jest wysiłek fizyczny poparty koncentracją w grze. Wygrywać może tylko taki zawodnik, który najszybciej i najsukuteczniej biega, najdokładniej i najsilniej uderza oraz posiada odpowiednią motywację do osiągnięcia sukcesu. Tu nie można powiedzieć, że wygrywa sprzęt, gdyż każdy ma możliwość dowolnego wyboru z aktualnej gamy rakiet różnych firm.
8. W tenisie jest miejsce dla osób o bardzo zróżnicowanym poziomie aspiracji i umiejętności. Różne turnieje dla amatorów, w tym wewnątrz firm, zapewniają szansę na sukces bardzo licznej rzeszy osób, które nie są atletami, lecz przeciętnie uzdolnionymi graczami czerpiącymi satysfakcję z pokonania swoich przyjaciół, kolegów i znajomych. Najważniejsze jest to, że przegrani także wygrywają, gdyż zyskują własne zdrowie oraz zdobywają nowych znajomych.
9. Najnowsze tendencje i koncepcje w przyciąganiu jak największej liczby osób do tenisa to programy Play&Stay i Tennis10, tenis rodzinny, tenis amatorski, cardiotennis, beach tennis, padel tennis. Robi się wszystko, by ta skomplikowana gra była jak najłatwiejsza dla początkujących i amatorów, co czyni ją bardziej atrakcyjną i powoduje wzrost zainteresowania aktywnością poprzez tenis.
10. Tenis dla współczesnego człowieka, stwarza szansę na trening i grę przed pracą lub po pracy bez zawalania całego dnia i angażowania dużych środków organizacyjnych. Po prostu wybiera się najbliższy leżący klub, umawia ze znajomym i przeznaczają na to 1,5-2 godziny. W to wchodzi obowiązkowa kąpiel i ew. odnowa biologiczna np. sauna czy jacuzzi. Czy po umiarkowanym wysiłku fizycznym, kąpieli, przebraniu się i napoju orzeźwiającym, nie czujecie się odprężeni i doładowani pozytywną energią?
11. Zajęcia tenisowe wypełniają czas wolny od zadań domowych i szkolnych, narzucają higieniczny tryb życia, minimum 9 godzin snu i konieczność racjonalnego odżywiania.
12. Tenis jest dyscypliną wyjątkowo widowiskową, a przez to bardzo popularną. Na świecie uprawia tenis grubo ponad 150 mln osób. Oznacza to, że tenis można określić mianem sportu masowego. W tenisa można grać praktycznie w każdym miejscu na świecie.
13. Fenomenem tenisa jest fakt, że różnica pokoleń oraz płci nie ma praktycznie większego znaczenia. Grać mogą ze sobą nie tylko ojciec i syn, ale i dziadek z wnuczką czy wnuczką. Jest to poważny argument dla wspólnego spędzania czasu wolnego przez całą rodzinę.
14. Uprawianie tenisa nie jest związane z żadnym poważnym zagrożeniem zdrowia i życia. Aktywny wypoczynek działa jak zastrzyk pozytywnej energii. Przy systematycznym uprawianiu tenisa znacznie zwiększa się dotlenienie mięśnia sercowego, obniża poziom cholesterolu we krwi i jej ciśnienie. Zwiększa się pojemność serca i płuc. Aktywność tenisowa pomaga w walce z nadwagą i łagodzi napięcie psychiczne. Można odreagować stres, co ma kapitalne znaczenie dla naszego zdrowia.
15. Tenis to przede wszystkim gra fair, co sprzyja kształtowaniu pozytywnych postaw społecznych i eliminowaniu negatywnych zachowań.
16. Tenis to szansa na sławę, dobrobyt, zwiedzenie świata, poznanie nowych przyjaciół i dobry zawód.
17. Rosnąca liczba obiektów oraz pełna gama sprzętu w różnych cenach sprawia, że jest on dostępny dla bardzo szerokiej grupy osób o zróżnicowanych dochodach.
18. Uprawianie tenisa mobilizuje do systematycznej nauki języków obcych ze szczególnym uwzględnieniem języka angielskiego.
19. Tenis kształtuje koordynację, szybkość oraz kondycję, które mogą się przydać w życiu codziennym.
20. Podczas spotkania w trakcie meczu tenisowego często omawia się interesy i sprawy zawodowe.
21. W klubach można poznać wielu ciekawych ludzi, z którymi potem utrzymuje się kontakt przez wiele lat.

Miejsce tenisa na tle innych dyscyplin sportu

TENIS to dyscyplina sportu

- indywidualna,
- acykliczna,
- o zmiennej intensywności,
- o decydującym znaczeniu koordynacji, szybkości i wytrzymałości specjalnej,
- o decydującym znaczeniu taktyki, techniki i zdolności psychomotorycznych w walce z przeciwnikiem.

Charakterystyka tenisa

Statystycznie, aby osiągnąć poziom czołówki międzynarodowej, tenisista potrzebuje od 8 do 10 lat treningu. Po jego osiągnięciu, co udaje się tylko nielicznym, potrzeba jeszcze od 2 do 4 lat, aby uzyskać swoje życiowe rezultaty. Jest to relatywnie długi okres

(od 10 do 14 lat), co uwidacznia, jak wiele czasu pochłania rozwój czynników determinujących poziom sportowy w tenisie. W ujęciu statystycznym przyjmuje się, że „złoty wiek” tenisisty to 22-27 lat.

Aspekty regulaminowe

- Piłka i rakietą; w tenisie trzeba jednocześnie operować nie jednym, a dwoma przedmiotami – piłką i rakietą. Co więcej przy pomocy jednego (rakiety) trzeba sterować drugim przedmiotem (piłką). Do tego dochodzą jeszcze ogromne prędkości piłek (nawet ponad 200 km/h), prędkość ruchu rakiety (do 150 km/h) oraz ciężar rakiety (250-330 g).
- Gra polegająca na przebijaniu piłki; charakterystycznym dla tenisa jest rozdzielenie partnerów/przeciwników siatką, co oznacza brak kontaktu fizycznego pomiędzy nimi jak to ma z kolei miejsce w przypadku zdecydowanej większości zespołowych gier sportowych. Tak jak w przypadku innych gier z rakieta, a w odróżnieniu od gier zespołowych (także siatkówki), piłka za każdym razem musi być bezpośrednio przebita na drugą stronę.
- Specyficzny sposób liczenia oraz reguły gry; tradycyjny sposób liczenia w tenisie nie występuje w żadnej innej dyscyplinie sportu. Specyficzny charakter tego sposobu liczenia polega na tym, że każdy gem, w każdym secie rozpoczyna się od nowa, co powoduje, że zawodnik nawet przy wysokim prowadzeniu w secie, czy w meczu nigdy nie może być pewny zwycięstwa.
- W większości rodzajów rozgrywek nie ma możliwości podpowiadania przez trenera.

Charakterystyka fizjologiczna i motoryczna

- Warunki somatyczne (wartości średnie):
 - kobiety 170-175 cm/59-63 kg /wskaźnik smukłości 43-44
 - mężczyźni 183-187 cm/75-77 kg /wskaźnik smukłości 43-44
- Aspekty fizjologiczne:
 - tenis – dyscyplina acykliczna, zmienna intensywność, różny czas trwania,
 - podczas meczu występują wysiłki o dużej intensywności od 4-10 s do 60-90 s, czas przerw między punktami 20-25 s, przy zmianie stron 90 s, między setami 120 s,
 - proporcje między pracą, a wypoczynkiem podczas gry na podstawie czasu trwania akcji i przerw - 1:1 do 1:4,
 - rola szlaków energetycznych dominujących podczas gry:
 - » 70% system beztlenowy niekwasomlekowy,
 - » 20% system beztlenowy, kwasomlekowy,
 - » 10% system tlenowy.
- Liczba spotkań w ciągu roku (zawodnicy wysokiego wyczynu) – 80-120, liczba turniejów – 24-28, wskaźnik zwycięstw – min 60%.

Charakterystyka psychologiczna

- Tenis to sport indywidualny, który generalnie powoduje większy stres niż w sportach zespołowych.
- Tenis to sport złożony, wymagający wysokiego poziomu koordynacji i szybkości oraz taktyki, dlatego może być bardzo frustrujący.
- Zawodnik musi podejmować tysiące decyzji w bardzo krótkim okresie czasu (automatyzm ruchów/podświadomość reakcji)

- Czas gry jest relatywnie krótki, większość czasu meczu to przerwy.
- Nie ma długich przerw i możliwości wymiany zawodnika na innego.
- Przy pewnych uderzeniach zawodnik ma czas na myślenie przed uderzeniem.
- Na pewnych poziomach współzawodnictwa gra odbywa się bez sędziów; zawodnik musi pogodzić się z faktem, że jego przeciwnik sędziuje po swojej stronie.
- System liczenia punktów oznacza, że zawodnik nigdy nie może do końca czuć się bezpieczny.
- System „przegrany odpada” powoduje, że nie ma powrotu do rozegranego meczu.
- Na poziomie profesjonalnym podróże zajmują większą część roku.
- Zmienne warunki gry: różne nawierzchnie, piłki, godziny gry, pogoda i klimat.
- Bardzo duże zaangażowanie rodziców.

Zagadnienia organizacyjne

- Turniejowy charakter oraz całoroczny sezon
- Współzawodnictwo w tenisie składa się z turniejów oraz rozgrywek drużynowych. Turnieje rozgrywane są zwykle systemem pucharowym (przegrywający odpada), przy czym zawodnik z reguły rozgrywa przynajmniej jeden mecz dziennie. Turnieje międzynarodowe trwają najczęściej tydzień, turnieje Wielkiego Szlema nawet dwa tygodnie. Są jednak także imprezy trzydniowe (od piątku do niedzieli), w których zawodnikowi przychodzi rozegrać nawet kilka meczów w ciągu dnia. W niemal wszystkich turniejach dochodzi do tego jeszcze debel. Konsekwencją tego są szczególne wymagania wobec zawodników. Często gra się całe serie turniejów, podczas których trzeba przemieszczać się nawet z kontynentu na kontynent albo grać na zmianę raz w hali, a raz na wolnym powietrzu.
- Wzrastająca profesjonalizacja tenisa turniejowego oraz związana z tym zależność zawodników od pozycji na liście rankingowej prowadzi u najlepszych do niemal całorocznego sezonu rozgrywkowego.
- Możliwość gry oraz uczestnictwa w zawodach w różnych kategoriach wiekowych oraz klasach rozgrywkowych

W przeciwieństwie do innych dyscyplin sportu, w tenisie można brać udział w zorganizowanym współzawodnictwie niemal w każdym wieku i na każdym poziomie. Wiele **czołowych zawodników uprawiających** inne dyscypliny sportu, po zakończeniu kariery sportowej próbuje swoich sił w tenisie uczestnicząc w zawodach nierzadko do późnego wieku. Nie ma chyba drugiej takiej dyscypliny sportu, w której byłoby tak wielu aktywnych zawodników w różnym wieku.

ROZDZIAŁ III: ZAGADNIENIA ORGANIZACYJNO-PRAWNE

Organizacja tenisa w Polsce

Struktura organizacyjna polskiego tenisa



Polski Związek Tenisowy (PZT)

1. Informacje ogólne

Nazwa międzynarodowa: Polish Tennis Association

Rok założenia: 27 sierpnia 1921

Siedziba: ul. Konduktorska 4 lok. 10, 00-775 Warszawa

Adres internetowy: www.pzt.pl

Forma prawna: stowarzyszenie o zasięgu ogólnopolskim; członkami zwyczajnymi PZT są wojewódzkie związki tenisowe i kluby sportowe, członkami wspierającymi – osoby prawne lub fizyczne popierające cele Związku.

Zgodnie z Ustawą o sporcie (art.13) Polski Związek Tenisowy ma **wyłączne prawo do:**

- 1) Organizowania i prowadzenia współzawodnictwa sportowego o tytuł Mistrza Polski oraz o Puchar Polski;
- 2) Ustanawiania i realizacji reguł sportowych, organizacyjnych i dyscyplinarnych we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez Związek;
- 3) Powołania kadry narodowej oraz przygotowania jej do igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy;
- 4) Reprezentowania tenisa w międzynarodowych organizacjach sportowych.

Nadzór nad PZT sprawuje Minister właściwy ds. kultury fizycznej.

2. Zadania PZT:

- a) organizacja krajowego współzawodnictwa sportowego,
- b) przygotowanie reprezentacji Polski w różnych kategoriach wiekowych do udziału w międzynarodowym współzawodnictwie sportowym i zapewnienie warunków ich udziału w tym współzawodnictwie,

- c) popularyzacja tenisa oraz działalność edukacyjna i wychowawcza w tym zakresie,
- d) reprezentowanie tenisa w międzynarodowych organizacjach sportowych,
- e) ustalanie składu kadry narodowej z wyjątkiem kadry olimpijskiej i przedstawianie go Ministrowi właściwemu do spraw kultury fizycznej,
- f) szkolenie i doskonalenie zawodowe trenerów,
- g) szkolenie sędziów,
- h) określanie warunków i trybu zmiany przynależności zawodnika do klubu sportowego,
- i) prowadzenie spraw związanych z przyznawaniem licencji klubom tenisowym, zawodnikom, trenerom i sędziom,
- j) prowadzenie postępowań dyscyplinarnych na zasadach ustalonych w regulaminach PZT,
- k) prowadzenie działalności na rzecz osób niepełnosprawnych.

Wojewódzkie Związki Tenisowe (WZT)

W strukturach polskiego tenisa działa 16 WZT:

WZT realizują zadania PZT w terenie w szczególności:

- 1) organizacja współzawodnictwa na terenie województwa;
- 2) szkolenie kadry wojewódzkiej;
- 3) doszkalanie trenerów klubowych;
- 4) współpraca z władzami samorządowymi województwa.

Kluby sportowe

Zgodnie z ustawą o sporcie z dnia 25 czerwca 2010:

Art. 3: „Klub sportowy działa jako osoba prawna”

- Spółka kapitałowa (akcyjna, z o.o.).
- Fundacja.
- Stowarzyszenie rejestrowe.

Art. 4: „Szczególnym rodzajem klubu sportowego jest uczniowski klub sportowy. Działa on na zasadach przewidzianych w przepisach ustawy z 7 kwietnia 1989 – Prawo o stowarzyszeniach.”

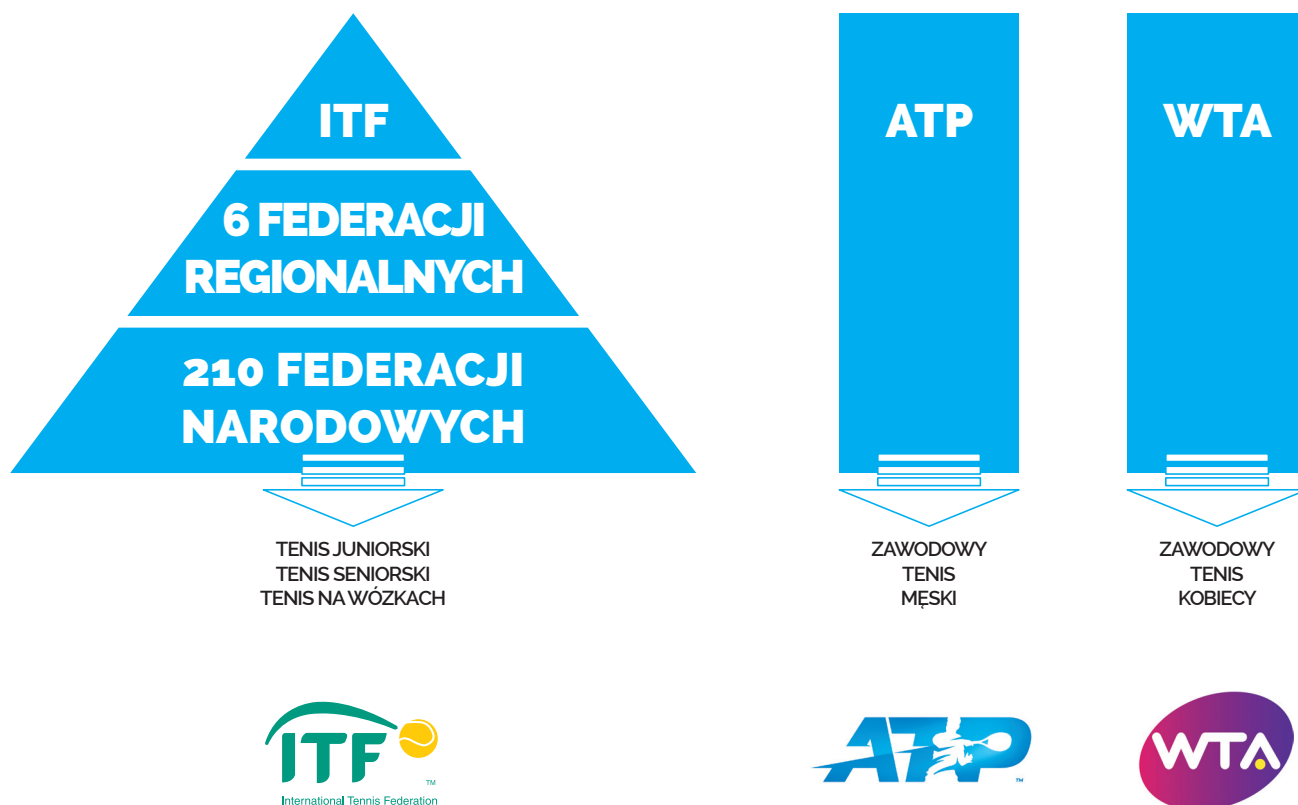
Wg stanu na dzień 31 grudnia 2021 członkami PZT było 381 klubów, zaś licencję PZT posiadały 321 kluby (uwaga: w przypadku licencji obowiązuje definicja klubu tenisowego, przez który rozumie się każdy podmiot prowadzący działalność sportowo-szkoleniową w tenisie).

Główne cele i zadania klubów:

- 1) organizacja współzawodnictwa klubowego i lokalnego;
- 2) nabór oraz selekcja do tenisa;
- 3) upowszechnianie tenisa w środowisku lokalnym;
- 4) współpraca z władzami samorządowymi;
- 5) szkolenie zawodników.

Organizacja tenisa na świecie

Struktura organizacyjna światowego tenisa



System współzawodnictwa w Polsce

System współzawodnictwa indywidualnego

RANGA TURNIEJU	TURNIEJE MŁODZIEŻOWE	TURNIEJE KOBIEC I MĘCZYŻYN POWYŻEJ 18 LAT
	KATEGORIA	
ranga 1	HMP MP	HMP MP
ranga 2	Super Seria OTK, Puchar Polski	Puchar Polski
ranga 3	OTK (Ogólnopolski Turniej Klasyfikacyjny)	pucharowe, grupowe, grupowo-pucharowe
ranga 4	MW (Mistrzostwa Województwa)	MW
ranga 5	WTK (Wojewódzki Turniej Klasyfikacyjny)	pozostałe

Kategorie wiekowe:

mężczyźni i kobiety
do lat 18 – U18 juniorzy
do lat 16 – U16 kadeci
do lat 14 – U14 młodzicy
do lat 12 – U12 skrzaty
do lat 10 – Tennis10

UWAGI: system rozgrywek – pucharowy, grupowy – tzw. turnieje szesnastkowe, mieszany grupowo-pucharowy; podstawą zakwalifikowania do turnieju jest lista rankingowa PZT.

Edycja letnia MP kadetów U16 nosi nazwę Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Do imprez o randze mistrzowskiej należy zaliczyć turniej o nazwie Supermasters PZT, rozgrywany w miesiącu grudniu w kategorii do lat 11 (10 najlepszych chłopców i 10 dziewcząt).

W turniejach rangi mistrzowskiej (Mistrzostwa Polski, Supermasters) mogą brać udział zawodnicy, którzy posiadają numer PESEL zgodnie z przepisami ustawy z dnia 24 września 2010 r. o ewidencji ludności (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r. poz. 388).

Zadaniem Wojewódzkich Związków Tenisowych jest organizacja mistrzostw województw oraz turniejów wojewódzkich. W mistrzostwach województwa mogą brać udział jedynie zawodnicy mający miejsce zamieszkania lub reprezentujący klub mający siedzibę na terenie danego województwa. W turniejach wojewódzkich nie mogą brać udziału zawodnicy sklasyfikowani na pozycji 1-20 na liście PZT w danej kategorii wiekowej.

System współzawodnictwa drużynowego

Informacje ogólne

- Rozgrywki drużynowe są prowadzone w następujących kategoriach wiekowych:
 - » kobiety i mężczyźni powyżej 18 lat (od 2022 Superliga)
 - » juniorzy U18
 - » kadeci U16
 - » młodzicy U14
 - » skrzaty U12
- jest tylko jedna edycja rozgrywek;
- w rozgrywkach mogą uczestniczyć drużyny wystawione przez kluby posiadające aktualną licencję klubową PZT. W rozgrywkach każdej kategorii wiekowej z jednego klubu mogą startować 2 drużyny;
- nadzór nad rozgrywkami sprawuje Dział Sportu PZT oraz SuperLIGA SA;
- terminy rozgrywek określa Kalendarz imprez PZT na dany rok.

Organizacja rozgrywek

- Rozgrywki prowadzone są w dwóch etapach: eliminacje oraz finały. Celem rozgrywek eliminacyjnych jest wyłonienie 8 drużyn do rozgrywek finałowych. Formuła rozgrywek jest uzależniona od liczby zgłoszonych drużyn (2-4 turnieje eliminacyjne + spotkania preeliminacyjne).

Listy kolejności – ranking PZT

PZT prowadzi rankingi w następujących kategoriach wiekowych:

- Skrzaty/U12 - do 12 lat
- Młodzicy/U14 - do 14 lat
- Kadeci/U16 - do 16 lat
- Juniorzy/U18 - do 18 lat
- Kobiety i Mężczyźni

Podstawowe informacje o rankingu

- ranking krocący biorący pod uwagę wyniki uzyskane w ciągu 52 tygodni;
- listy kroczące we wszystkich kategoriach wiekowych ukazują się w pierwszej środzie każdego miesiąca;

- ranking wspólny singlowy+deblowy – kategorie młodzieżowe;
- oddzielnie ranking singlowy i deblowy w kategorii kobiet i mężczyzn;
- o kolejności zawodników na listach klasyfikacyjnych krajowych w kategoriach młodzieżowych decyduje suma punktów zdobytych w okresie 12 miesięcy:
 - » w maksymalnie 6 turniejach w grze pojedynczej, w których dany zawodnik uzyskał najwyższą liczbę punktów,
 - » 50% punktów w maksymalnie 6 turniejach w grze podwójnej, w których dany zawodnik uzyskał najwyższą liczbę punktów,
 - » punkty zdobyte w rozgrywkach drużynowych (singiel + 50% debl),
 - » punkty zaliczone zawodnikowi na listach międzynarodowych po ich przeliczeniu zgodnie z przelicznikiem.

UWAGA! Od ogólnej liczby punktów zaliczonych do klasyfikacji są odejmowane tzw. „punkty karne” za naruszenie przepisów Kodeksu Postępowania Zawodnika.

- o kolejności zawodników na listach klasyfikacyjnych krajowych w kategorii kobiet i mężczyzn powyżej 18 lat decyduje suma punktów zdobytych w okresie 12 miesięcy:
 - » w maksymalnie 6 turniejach w grze pojedynczej oraz oddzielnie w grze podwójnej, w których dany zawodnik uzyskał najwyższą liczbę punktów,
 - » punkty zdobyte w rozgrywkach drużynowych,
 - » punkty zaliczone zawodnikowi na listach międzynarodowych po ich przeliczeniu zgodnie z przelicznikiem.

Zagadnienia prawne

Polski Związek Tenisowy i Wojewódzkie Związki Tenisowe

Regulaminy Sportowe

- Regulamin turniejowy PZT i WZT
- Regulamin DMP
- Przepisy gry w tenisa
- Wytyczne PZT do prowadzenia współzawodnictwa w ramach programu Tenisa10

Ustawy i przepisy dotyczące sportu (tenisa)

- Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010

Badania lekarskie

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie trybu orzekania o zdolności do uprawiania danego sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21. roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21. a 23. rokiem życia.
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 lutego 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie kwalifikacji lekarzy uprawnionych do wydawania zawodnikom orzeczeń lekarskich o stanie zdrowia oraz zakresu i częstotliwości wymaganych badań lekarskich niezbędnych do uzyskania tych orzeczeń.

Organizacja wypoczynku dzieci i młodzieży

- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 marca 2016 roku w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży (Dz. U. z 2016 r., poz. 452): obowiązuje wszystkich organizatorów wypoczynku dla dzieci i młodzieży.

Ubezpieczenie trenerów i instruktorów

Praca instruktora wiąże się z odpowiedzialnością wobec innych osób, a przede wszystkim wobec własnych klientów. Mogą być nimi zarówno osoby dorosłe, ale także dzieci i młodzież. Mamy wpływ na ich kondycję i zdrowie, niestety czasem, w wyniku wypadku lub niedopatrzenia, nie jesteśmy w stanie uniknąć negatywnych skutków naszej pracy. Co wtedy robić? Jaki jest zakres odpowiedzialności prawnej trenera?

Ważne jest to, aby coraz większa liczba szkoleniowców świadomie podchodziła do swojej pracy. Dbała nie tylko o warsztat trenerski, ale też o **własną ochronę w postaci ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej**. Posiadanie przez trenera odpowiedniej polisy OC, to nie tylko gwarancja bezpieczeństwa finansowego w przypadku wyrządzenia szkody swojemu klientowi. To także jeden z istotnych elementów marketingu i wizerunku trenera albo wzmaga jego wiarygodność jako profesjonalisty w oczach klientów.

Co to jest OC?

OC (odpowiedzialność cywilna) trenera to ubezpieczenie, którego założeniem jest ochrona ubezpieczeniowa, przed finansowymi skutkami szkód wyrządzonych osobom trzecim (szkody osobowej lub rzeczowej) w następstwie przeoczenia, niedopatrzenia lub uchybienia podczas treningu. Ogólna zasada brzmi: ten kto wyrządził szkodę, obowiązany jest do jej naprawienia!

Ubezpieczenie OC dla trenerów pokrywa koszty odszkodowań, rozpraw sądowych, orzeczników w sytuacji szkody na zawodniku lub w mieniu. Zgodnie, bowiem z treścią art. 444 kodeksu cywilnego w razie uszkodzenia ciała lub wywołania rozstroju zdrowia **naprawienie szkody obejmuje** wszelkie wyniki z tego koszty np.: koszty leczenia, lekarstw, koszty konsultacji ze specjalistami, czy koszty sprzętu rehabilitacyjnego. Jeżeli poszkodowany utracił całkowicie lub częściowo zdolność do pracy zarobkowej, albo jeżeli zwiększyły się jego potrzeby lub zmniejszyły widoki powodzenia na przyszłość, może on żądać od zobowiązanego do naprawienia szkody odpowiedniej renty. **Poszkodowany klient może** również, na podstawie art. 445 kodeksu cywilnego, żądać zadośćuczynienia za ból i cierpienie spowodowane szkodą. W razie uszkodzenia mienia, naprawienie szkody obejmuje koszty naprawy zniszczonej rzeczy oraz zwrot utraconych korzyści.

W jakich sytuacjach?

Trener mimo doświadczenia i teoretycznej wiedzy może popełnić błąd skutkujący szkodą np.:

- podczas treningu na korcie ze względu na nie zachowanie zasad bezpieczeństwa (złe ustawienie graczy) zawodnik został uderzony piłką lub rakieta przez współwiczającego, przewrócił się na piłce leżącej na korcie i złamał nogę.
- podczas demonstracji sposobu wykonania ćwiczenia uszkodzi sprzęt, ubranie poszkodowanego.

Zakres odpowiedzialności instruktora/trenera

Warto pamiętać, że nasz zawód jest deregulowany. Oznacza to, że formalnie nie potrzeba żadnego konkretnego wykształcenia,

aby go wykonywać. Natomiast brak odpowiedniego wykształcenia może być istotnym czynnikiem zwiększającym naszą odpowiedzialność w przypadku wypadku.

Zakres odpowiedzialności trenera różni się w zależności od umowy, na podstawie której świadczy on usługi.

- **Umowa o pracę z klubem** – odpowiedzialność ponosi w pierwszej kolejności klub, który następnie może wystąpić z regresem do trenera, jednak do wysokości 3 krotności jego wynagrodzenia.
- **Umowa cywilnoprawna z klubem** – odpowiedzialność ponosi w pierwszej kolejności klub, który następnie może wystąpić z regresem do trenera, do wysokości wyrządzonej szkody.
- **Prowadzenie własnej działalności gospodarczej** – odpowiedzialność ponosi wyłącznie trener i jest on obowiązany pokryć wyrządzoną przez siebie szkodę w pełnej wysokości.

Organizacja turnieju tenisowego

Główną funkcją turniejów dziecięcych i juniorskich jest:

- przygotowanie uczestników do przyszłej kariery wyczynowej
- stymulowanie (motywowanie) do pracy
- uzupełnianie procesu treningowego
- dostarczanie trenerowi i zawodnikom danych przydatnych do planowania treningu
- zdobywanie doświadczeń poprzez rozegranie odpowiedniej liczby spotkań, wiedzy i umiejętności dotyczących taktyki, rytuałów itp.
- dostarczanie wiedzy w zakresie identyfikacji talentów. Należy jednak pamiętać, że rezultaty sportowe są jednym z elementów systemu identyfikacji talentów i to nie najważniejszym – zwłaszcza w młodszych kategoriach.

Turnieje powinny odbywać się w ściśle określonych terminach i formie wynikającym z ramowych planów szkolenia dla poszczególnych kategorii wiekowych.

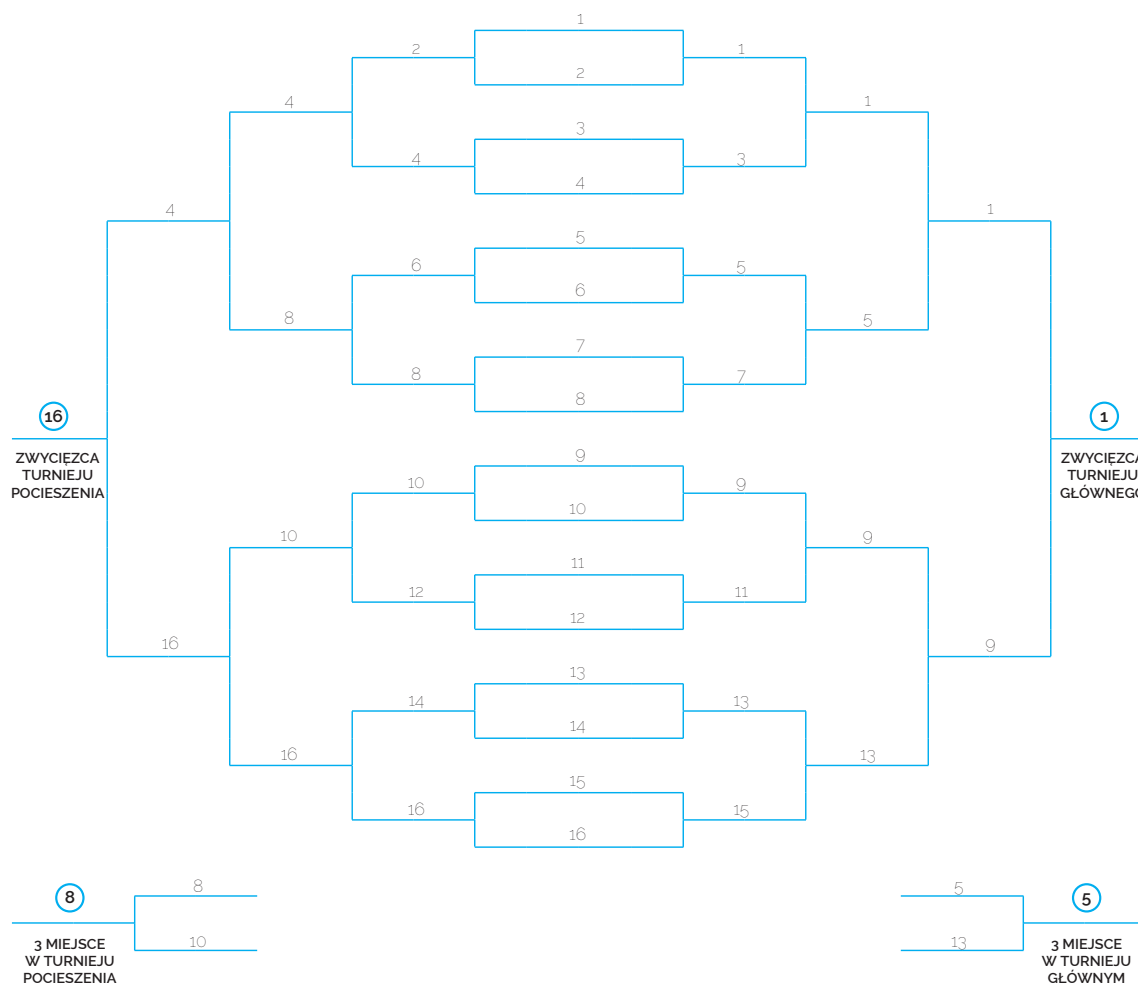
FORMAT TURNIEJU:

- 1) pucharowy;
- 2) pucharowy – do dwóch przegranych;
- 3) pucharowy z ustaleniem miejsc wszystkich zawodników;
- 4) każdy z każdym;
- 5) system mieszany;
- 6) system „gra o tabelę”;
- 7) system „gra o tabelę” sterowany przez nauczyciela wg Kaziemierza Piłbiera;
- 8) systemy przeprowadzania rozgrywek drużynowych.

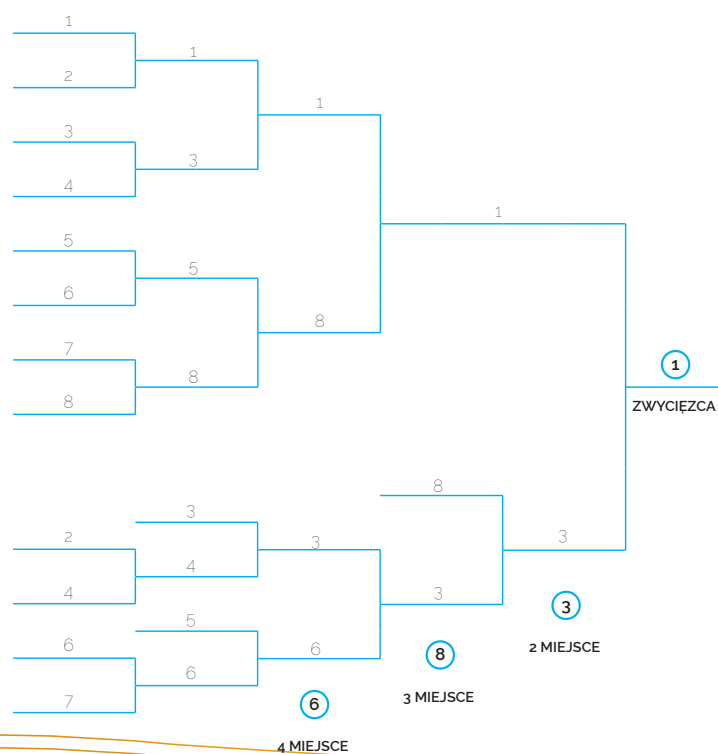
Ad 1) SYSTEM PUCHAROWY

Zalety: szybkość przeprowadzenia

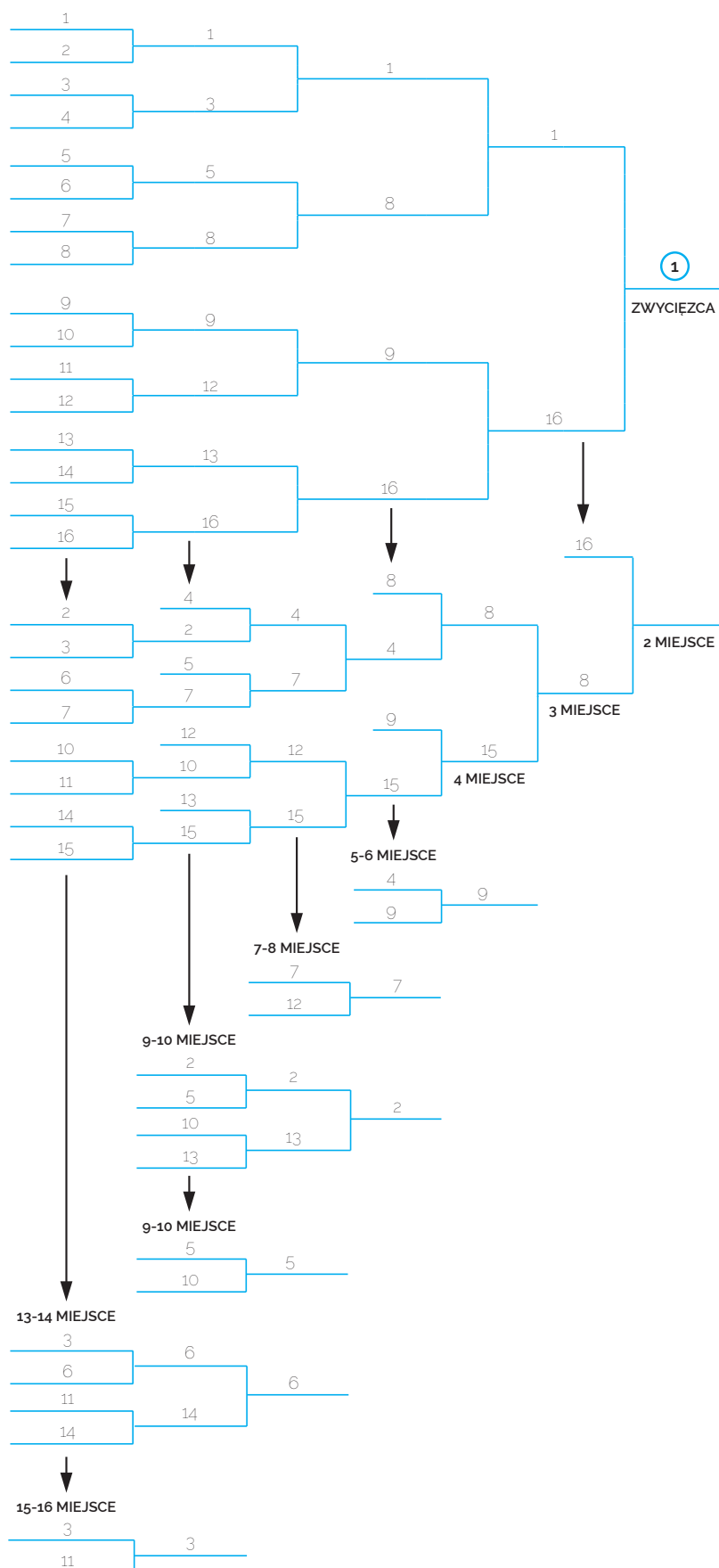
Wady: 50 % uczestników odpada po pierwszej rundzie



Ad 2) SYSTEM PUCHAROWY „DO DWÓCH PRZEGRANYCH”



Ad 3) SYSTEM PUCHAROWY Z USTALENIEM MIEJSC WSZYSTKICH ZAWODNIKÓW



Ad 4) SYSTEM „KAŻDY Z KAŻDYM”

Lp.	IMIĘ I NAZWISKO	1	2	3	4	ZW.	GEMY	SETY	MIEJSCE
1		x							
2			x						
3				x					
4					x				

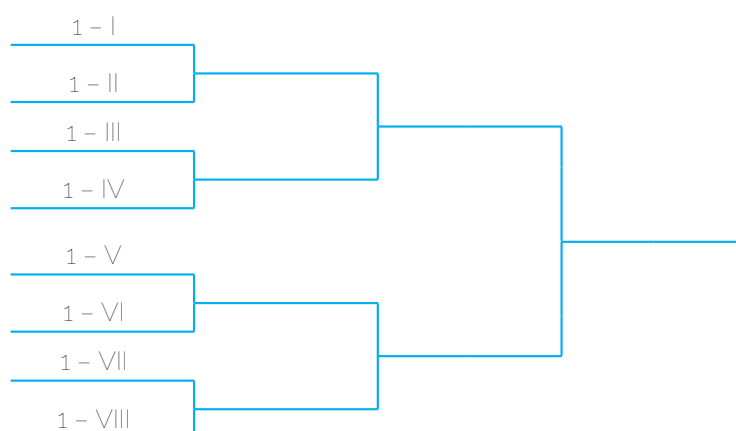
Ad 5) SYSTEM MIESZANY (przykład z grą na czas, dla 32 uczestników – 104 mecze)

Charakterystyka:

- gry są przerywane na sygnał dźwiękowy; aktualnie rozgrywaną piłkę należy dokończyć; o wyniku spotkania decydują tylko w pełni zakończone gemy (możliwe są remisy); o miejscu w tabeli grupy decydują w kolejności: liczba zdobytych punktów (zw. – 2, prz. – 0, re. – 1), liczba wygranych gemów, różnica pomiędzy wygranymi i przegranymi gemami, bezpośredni pojedynek między zawodnikami i w ostateczności losowanie,
- turniej rozpoczyna się od losowania grup, w których mecze rozgrywane są systemem “każdy z każdym” (48 meczów) np.

GRUPA I	GRUPA II	GRUPA III	GRUPA IV	GRUPA V	GRUPA VI	GRUPA VII	GRUPA VIII
skład: 1. 2. 3. 4.	skład: 1. 2. 3. 4.	skład: 1. 2. 3. 4.	skład: 1. 2. 3. 4.	skład: 1. 2. 3. 4.	skład: 1. 2. 3. 4.	skład: 1. 2. 3. 4.	skład: 1. 2. 3. 4.
plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4	plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4	plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4	plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4	plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4	plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4	plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4	plan meczów: seria a: 1 – 4 2 – 3 seria b: 1 – 3 4 – 2 seria c: 1 – 2 3 – 4
tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m	tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m	tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m	tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m	tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m	tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m	tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m	tabela: 1 m 2 m 3 m 4 m

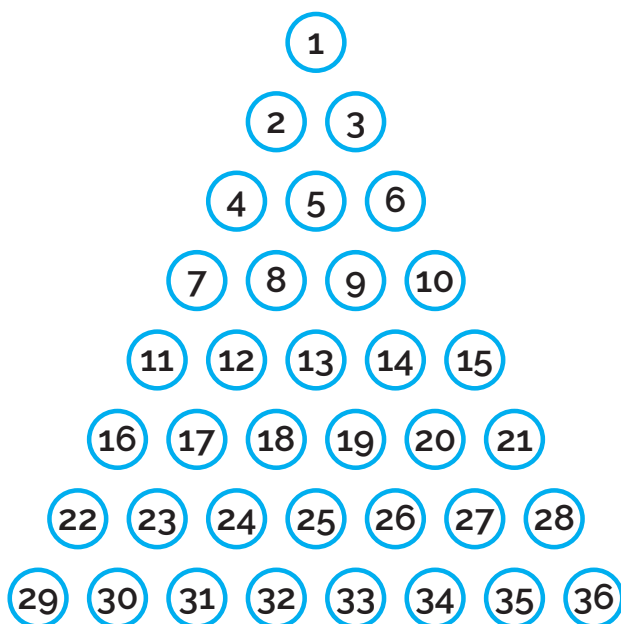
- W drugiej fazie turnieju zwycięzcy grup rozgrywają między sobą turniej systemem k.o., podobnie zajmujący drugie miejsca itd. (56 meczy), np.:



ZALETY:

- zawodnicy rozgrywają od 4 do 6 meczy, przy czym w drugiej fazie turnieju, gdy przegrywający odpada z dalszej gry trafiają na mniej więcej równych sobie poziomem;
- umożliwia organizatorom dokładne rozplanowanie czasowe turnieju od początku do końca jego trwania.

Ad 6) SYSTEM „GRA O TABELĘ” SZKOLNA LISTA RANKINGOWA – przykładowy regulamin



- Lista rankingowa UKS przy szkole nr ma kształt piramidy
- Każdy z zawodników może zaprosić do rywalizacji graczy znajdujących się w tym samym szeregu - na lewo od jego pozycji, lub w szeregu powyżej - na prawo od jego pozycji. I tak np. zawodnik nr 8 może wezwać na pojedynek zawodnika nr 7 oraz graczy nr 5 i 6.
- Jeżeli zawodnik zaproszony na pojedynek dozna porażki, to spada on na pozycję o jedno miejsce niżej (spychając przy okazji także innych), a zwycięzca awansuje na jego miejsce. Natomiast jeżeli wygra on partię, to obaj zawodnicy pozostają na swoich miejscach
- Nie wolno zapraszać na pojedynek tego samego zawodnika dwa razy pod rząd, ani też częściej niż raz w miesiącu.
- Zawodnik zaproszony, w przypadku przegranej, ma prawo do rewanżu po upływie przynajmniej dwóch tygodni od dnia, w którym doznał porażki.
- Mecze rozgrywane są do dwóch setów wygranych (trzeci set rozgrywany jest jako tiebreak). Jeżeli do momentu gdy do zakończenia czasu gry na korcie pozostaje 10 min. wynik meczu nie zostanie rozstrzygnięty, to za zwycięzcę zostaje uznany zawodnik, który zdobył do tego czasu więcej gemów (liczą się zakończone gemy). Jeżeli wynik jest remisowy to należy rozegrać decydującego gema.
- Zawodnicy nie mają obowiązku stawiać się do gry o miejsce częściej niż jeden raz w tygodniu.
- Zaproszenie do rywalizacji następuje za pośrednictwem nauczyciela.
- Wypożyczenie piłek oraz rezerwację kortu do gry powinien uzgodnić z nauczycielem zapraszający do gry.
- Po zakończeniu meczu zawodnicy wspólnie informują o wyniku nauczyciela, a zwycięzca wręcza pokonanemu wcześniej przygotowany, drobny upominek (np. słodycze).
- Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie jak i sprawy sporne rozstrzyga nauczyciel.

Ad 7) SYSTEM „GRA O TABELĘ” STEROWANA PRZEZ TRENERA

SPIS NAZWISK – tabela

Lp.	IMIĘ I NAZWISKO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

PLAN GIER

SOBOTA		NIEDZIELA		DODATKOWY DZIEŃ	
godz.	kto z kim	godz.	kto z kim	godz.	kto z kim
8:00	7 - 8	8:00	6 - 8	8:00	8 - nauczyciel
9:00	5 - 6	9:00	4 - 7	9:00	6 - 7
10:00	3 - 4	10:00	2 - 5	10:00	2 - 3
11:00	1 - 2	11:00	1 - 3	11:00	1 - gość

Rozgrywki o tabelę (jednego i drugiego typu) można bardzo uatrakcyjnić przyznając: miesięczne nagrody dla najlepszych, nagrody za największy postęp, dla najaktywniejszego, nagrodę pocieszenia za największy spadek, przeprowadzając losowanie nagród wśród wszystkich aktywnych, itp.

Ad. 8) SYSTEMY PRZEPROWADZANIA ROZGRYWEK DRUŻYNOWYCH

System „Puchar Davisa”

- kolejność gier: A1-B2, A2-B1, A1A2-B1B2, A2-B2, A1-B1

System „2 + 1”

- kolejność gier: A1-B1, A2-B2, A1A2-B1B2

System „drużyny jednolite”: 4-osobowe, 5-osobowe, 6-osobowe

- 6-osobowe (kolejność gier):**
 - gry pojedyncze: A1-B1, A2-B2, A3-B3, A4-B4, A5-B5, A6-B6, po których zakończeniu rozgrywane są
 - gry podwójne: A1A3-B1B2, A2A6-B3B4, A4A5-B5B6
 - przykład: liga w Niemczech, liga uniwersytecka w USA
- 4-osobowe**
 - rozgrywa się 4 single + 2 deble
 - jeżeli po rozegraniu wszystkich gier wynik jest remisowy 3:3 to decyduje:
 - a. większa liczba wygranych setów,
 - b. zwycięstwo pierwszego debła
 - przykład: rozgrywki młodzieżowe w Polsce

5-osobowe

- rozgrywa się 5 singli + 2 deble
- przykład: ekstraklasa męska w Polsce

System „drużyny mieszane”

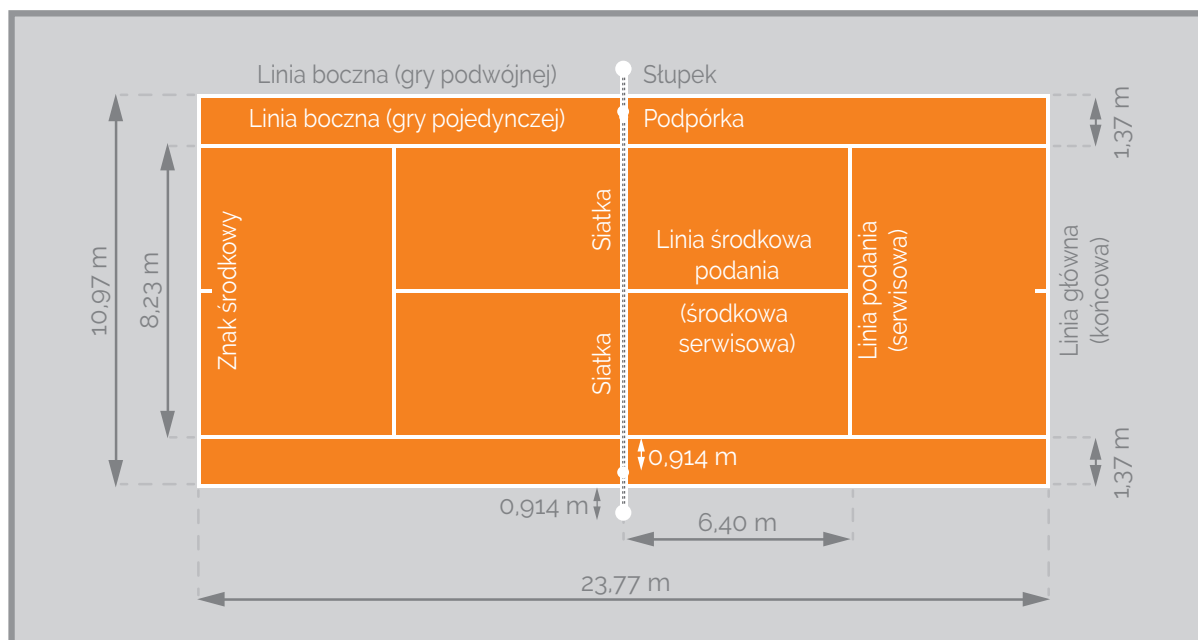
- kobieta + mężczyzna**
 - kolejność gier: M1-M2, K1-K2, M1K1-M2K2
 - przykład: Puchar Hopmana
- 2 kobiety + 4 mężczyzn**
 - rozgrywa się 4 single męskie, 2 single damskie, 2 deble męskie, 1 debl damski
 - przykład: rozgrywki ligowe w Polsce do 1990 r.
- 3 kobiety + 6 mężczyzn**
 - rozgrywa się 4 single męskie, 2 single damskie, 2 deble męskie, 1 debl damski
 - przykład: rozgrywki drużynowe w Czechosłowacji w latach 80-tych

L.p.	FORMAT TURNIEJU	MINIMALNA LICZBA GIER KAŻDEGO ZAWODNIKA	LICZBA STARTUJĄCYCH ZAWODNIKÓW I LICZBA GIER W TURNIEJU				UWAGI
			8	16	32	64	
1.	Pucharowy.	1	8	16	32	64	Zawodnicy pokonani w półfinałach rozgrywają spotkanie o 3 m-ce.
2.	Pucharowy z turniejem pocieszenia.	2	16	32	64	128	Zawodnicy pokonani w półfinałach rozgrywają spotkanie o 3 m-ce.
3.	Pucharowy do dwóch przegranych.	2	14	28	56	X	
4.	Pucharowy z ustaleniem miejsc wszystkich uczestników.	4	15	37	69	X	
5.	Każdy z każdym.	7	28	X	X	X	
6.	Każdy z każdym w grupach czteroosobowych i spotkaniami o miejsca 1-2,3-4 itd.	4	16	X	X	X	
7.	Każdy z każdym w grupach czteroosobowych z finałami grupowymi.	6	X	48	X	X	W finale A spotykają się zwycięzcy grup, w finale B – zajmujący 2 miejsce w grupie itd.
8.	Mieszany.	5 9	20 –	– 72	– –	X X	Dwie grupy eliminacyjne po czterech lub ośmiu zawodników.

Tab. Liczba spotkań w zależności od wybranego formatu turnieju

ROZDZIAŁ IV: SPRZĘT I URZĄDZENIA

Kort tenisowy



WSPÓŁCZESNY KORT TENISOWY WG PRZEPISÓW MIĘDZYNARODOWYCH

Kort tenisowy stanowi prostokąt o długości 23,77 m i szerokości 8,23 m (do gry pojedynczej) lub 10,97 m (do gry podwójnej). Przedzielony jest przez środek siatką zawieszoną na sznurze lub metalowej linie przymocowanej lub przechodzącej na wysokości 1,07 m przez wierzchołki dwóch słupków. Na środku kortu siatka powinna być ściągnięta do wysokości 0,914 m nad ziemią przy pomocy paska. Zarówno pasek, jak i taśma muszą być w kolorze całkowicie białym.

Środki słupków do gry podwójnej powinny znajdować się w odległości 0,914 m od każdej linii bocznej kortu do gry podwójnej.

Jeżeli używana jest siatka do gry pojedynczej, środki słupków powinny znajdować się w odległości 0,914 m od każdej linii bocznej kortu do gry pojedynczej. W przypadku, gdy do gry pojedynczej ma być użyty kort do gry podwójnej, siatka musi być podparta do wysokości 1,07 m przy pomocy dwóch podpórek, których środki powinny znajdować się w odległości 0,914 m od każdej linii bocznej kortu do gry pojedynczej.

Linie ograniczające krótsze i dłuższe boki kortu zwane są odpowiednio **liniami głównymi** (końcowymi) i **liniami bocznymi**.

Po każdej stronie siatki w odległości 6,40 m i równoległe do niej, wytyczone są **linie podania** (linie serwisowe). Pole po każdej stronie siatki, zawarte pomiędzy liniami podania, a liniami bocznymi, podzielone jest na dwie równe części, zwane **polami podania**, przy pomocy **linii środkowej podania** (środkowej serwisowej) wytyczonej w połowie odległości między liniami bocznymi i równoległe do nich.

Obie linie główne przedzielone są w połowie wyimaginowanymi przedłużeniami linii środkowej podania przy pomocy odcinków linii o długości 10 cm, zwanych dalej **znakami środkowymi**, wyrysowanymi wewnątrz kortu, stycznie i prostopadle do linii głównych.

Wszystkie wymiary kortu stanowią odległości pomiędzy zewnętrznymi krawędziami odpowiednich linii. Wszystkie linie muszą być jednokolorowe, kontrastującego z kolorem nawierzchni kortu.

Minimalna rekomendowana odległość między liniami głównymi a ogrodzeniem kortu

	MIN. WYBIEG TYLNY	MIN WYBIEG BOCZNY
Zawody międzynarodowe	6,40 m	3,66 m
Zawody rekreacyjne/klubowe	5,48 m	3,05 m

Minimalna wysokość hali oraz natężenie światła

	WYSOKOŚĆ HALI	NATĘŻENIE ŚWIATŁA
Zawody międzynarodowe/oficjalne krajowe	9,14 m	500 lux
Zawody rekreacyjne/klubowe	8,00 m	300 lux

STAŁE URZĄDZENIA KORTU

Do stałych urządzeń kortu zalicza się tylne i boczne ogrodzenia, trybuny, widzów, wszystkie inne urządzenia wokół kortu i nad nim oraz sędziego głównego, sędziów liniowych, sędziego siatki i dzieci do podawania piłek, jeżeli znajdują się na właściwych pozycjach.

W meczu gry pojedynczej rozgrywanym na korcie z siatką do gry podwójnej i podpórkami, słupki i część siatki między nimi a podpórkami są zaliczane do stałych urządzeń kortu i nie są uważane za słupki ani za część siatki.

NAWIERZCHNIE KORTOWE

Ogólnie nawierzchnie kortowe dzieli się na porowate i nieporowate. Nawierzchnia ziemna i trawiasta są zawsze porowate.

Ta sama nawierzchnia na korcie krytym jest szybsza niż na korcie otwartym.

Podział nawierzchni ze względu na ich szybkość

KATEGORIA	PRZYKŁADY
Kategoria 1 – wolne.	Korty ziemne i inne luźne nawierzchnie mineralne.
Kategoria 2 – średnio-wolne.	Korty twarde akrylowe i niektóre dywanowe.
Kategoria 3 – średnie.	
Kategoria 4 – średnio-szybkie.	Korty trawiaste, sztuczna trawa i niektóre dywanowe.
Kategoria 5 – szybkie.	

Rakieta tenisowa

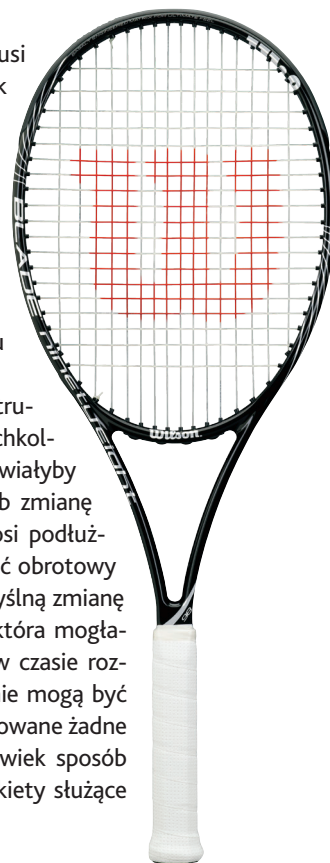
HISTORIA

- Gra w piłkę odbijaną dłonią popularna była już w starożytności.
- Następnie zaczęto używać rękawic lub owijano dłonie skórzanymi paskami dla wzmocnienia uderzeń.
- Z tych wzmocnień dłoni wytworzyła się rakieta, która upowszechniła się od XV wieku, początkowo w formie drewnianej packi, następnie ramy naciąganej sznurkiem, rzemieniami lub nawet pergaminem.
- 1923 – opatentowanie pierwszej rakiety o pełnej konstrukcji metalowej (Dayton).
- 1925 – opatentowanie pierwszej rakiety o konstrukcji aluminiowej (Birmal).
- 1976 – Howard Head konstruuje pierwszą rakietę oversize – Prince Advantage.
- Na początku lat 80-tych pojawiają się rakiety grafitowe w połączeniu z innymi materiałami np. włókno szklane, boron, tytan. Z tego okresu pochodzą także różne pomysły designerskie: kształty główek, sposoby naciągania, nowinki techniczne.
- 1987 – pojawienie się rakiet wide-body (szeroka rama pusta w środku) – Wilson Profile.

- Na początku lat 90-tych Wilson zaprezentował rakietę typu Hammer. Było to odzwierciedlenie kolejnego etapu poszukiwań związanych tym razem z rozłożeniem masy rakiety, czyli zwiększenia siły uderzenia.
- Koniec lat 90-tych pojawienie się rakiet typu stretched, czyli przedłużonych, dawały większą siłę uderzenia i zasięg, ale miały zdecydowanie niższą manewrowość.
- Kolejną innowacją były rakiety „ultra light”. Zostały one skonstruowane z myślą o przede wszystkim o graczach rekreacyjnych. Nowe materiały, systemy tłumienia drgań oraz nowe technologie produkcji to większy komfort gry oraz ochrona nadgarstka i łokcia.

WSPÓŁCZESNA RAKIETA WG PRZEPISÓW ITF

- Powierzchnia uderzenia rakiety musi być płaska; stanowi ją splot skrzyżowanych strun, połączonych z ramą i na przemian przeplecionych i stykających się ze sobą w miejscu skrzyżowania; gęstość splotu naciągu musi być jednolita, a w szczególności nie mniejsza w środku, niż w jakimkolwiek innym miejscu. Rakieta musi być zaprojektowana i naciągnięta w taki sposób, aby jej elementy służące odbijaniu piłki były identyczne po obydwu stronach.
- Struny muszą być pozbawione jakichkolwiek przedmiotów lub urządzeń przymocowanych w celu innym, niż zapobieżenie lub ograniczenie zużycia lub drgań.
- Rama rakiety musi mieć całkowitą długość nie przekraczającą 73,66 cm wraz z uchwytem oraz całkowitą szerokość nie przekraczającą 31,75 cm. Długość powierzchni naciągu nie może przekraczać 39,37 cm, a szerokość – 29,21 cm.
- Rama wraz z uchwytem musi być pozbawiona jakichkolwiek przedmiotów lub urządzeń zastosowanych w celu innym, niż ograniczenie zużycia, drgań lub rozmieszczenia masy. Wielkość i umiejscowienie takich urządzeń lub przedmiotów musi w oczywisty sposób służyć takiemu celowi.
- Rama wraz z uchwytem oraz struny muszą być pozbawione jakichkolwiek urządzeń, które umożliwiłyby materialną zmianę kształtu lub zmianę rozmieszczenia masy wzdłuż osi podłużnej rakiety, co mogłoby zmienić obrotowy moment bezwładności lub umyślną zmianę jakiejkolwiek cechy fizycznej, która mogłaby wpłynąć na pracę rakiety w czasie rozgrywania punktu. Do rakiet nie mogą być przymocowane ani w nią wbudowane żadne źródła energii, które w jakimkolwiek sposób mogłyby wpłynąć na cechy rakiety służące odbijaniu piłki.



BUDOWA RAKIETY

Rakieta składa się z ramy (frame) oraz wplecionego w nią naciągu (strings).

Taśma ochronna
(bumperguard)

System przelotek
(grommets)

Krawędź główki
(rim)

Ramiona
(shoulders)

Mostek
(bridge, yoke)

Uchwyt, rączka (grip)
(pokrycie trzonka)

Stopka
(butt, flange)

Piętka, nakładka, końcówka stopki
(butt cap, end cap)

Główka
(head)

Serce
(heart,
throat)

Shaft
(trzon)

Trzonek
(handle)

RAMA RAKIETY

Właściwości fizyczne rakiety

1. Ciężar.
2. Długość.
3. Typ konstrukcji/materiał.
4. Wielkość (powierzchnia) główki/kształt główki/sweet spot.
5. Szerokość i kształt przekroju ramy.
6. Balans.
7. Sztywność/elastyczność.
8. Inercja.
9. Grubość raczki.
10. Układ naciągu/liczba strun.
11. Sposób naciągania/siła naciągania.

Właściwości związane z grą (charakterystyka użytkowa)

1. Dynamika odbicia piłki.
2. Kontrola.
3. Komfort/przyjemność gry/czucie.
4. Zdolność do nadania rotacji piłce.
5. Poziom tłumienia drgań.
6. Manewrowość.
7. Uniwersalizm.

Ciężar

Producenci rakiet używają następującej klasyfikacji pod względem ich ciężaru (bez naciągu):

- rakiety bardzo lekkie (ultralight frame) – poniżej 240 gramów,
- rakiety lekkie (lightweight frame) – 240-280 gramów,
- rakiety średnie (midium-weight frame) – 280-320 gramów,
- rakiety ciężkie (heavyweight frame) – powyżej 320 gramów.

Ciężar naciągu to 15-18 gramów.

Długość ramy

Jeszcze nie tak dawno kwestia długości rakiety nie miała żadnego znaczenia, gdyż wszyscy gracze używali rakiet o tej samej długości. W latach 90-tych pojawiły się następujące nazwy: extra-long, stretch, long-body, extended length. Są to terminy, których zaczęli używać producenci dla określenia rakiet o długości przekraczającej standardowe 27 cali (685,8 cm). Poniżej przedstawiamy mocne i słabe strony rakiet przedłużonych oczywiście przy założeniu, że pozostałe charakterystyki rakiety są takie same (ciężar, balans, inercja, elastyczność). Pamiętajmy o tym, że te ogólne uwagi nie muszą dotyczyć każdego gracza.

	RAKIETA TRADYCYJNA	RAKIETA PRZEDŁUŻONA
siła	mniejsza	większa
kontrola	większa	mniejsza
manewrowość	większa	mniejsza
rotacja	mniejsza	większa
siła serwisu	mniejsza	większa
drgania	mniejsze	większe
zasięg	mniejszy	większy

Konstrukcja ramy

Pierwsze rakiety były wykonane z drewna. O różnym czuciu rakiety i komforcie gry decydowały różne gatunki drewna. Wśród tych pierwszych rakiet było niewielkie zróżnicowanie pod względem wielkości główki, długości ramy, systemu naciągania. Najłabszą stroną rakiet drewnianych był ich duży ciężar i niska sztywność, które ograniczały techniczne innowacje. Sprzęt miał niewielki wpływ na grę przez wiele lat. Dużym krokiem w rozwoju rakiety okazało się użycie do jej produkcji

stopów aluminiowych, które pozwoliły producentom na wyprodukowanie większych, bardziej sztywnych i lżejszych rakiet. Gracze zaczęli uderzać piłkę mocniej i bardziej dokładnie. Siła szybko wzięła górę nad finezją. Wkrótce pojawił się nowy konkurent – rama kompozytowa, zrobiona z grafitu i włókna szklanego.

Mówiąc o ramach rakiet należy zwrócić uwagę na ich dwie główne cechy: typ konstrukcji (materiał) oraz typ ramy.

Rodzaje materiałów do konstrukcji rakiet i ich właściwości:

MATERIAŁ	CIĘŻAR	SZTYWNOŚĆ	TWARDOŚĆ	SIŁA	TŁUMIENIE
ALUMINIUM	Przeciętny	Elastyczny	Przeciętny	Przeciętny	Dobry
FIBERGLAS	Ciężki	Elastyczny	Twardy	Przeciętny	Dobry
KEVLAR	Przeciętny	Przeciętny	Twardy	Dobry	Bardzo dobry
GRAFIT	Lekki	Sztywny	Twardy	Dobry	Przeciętny
TYTAN	Ciężki	Bardzo sztywny	Bardzo twardy	Bardzo dobry	Przeciętny
KARBON	Bardzo lekki	Bardzo sztywny	Bardzo twardy	Bardzo dobry	Przeciętny

UWAGA: niektóre komponenty stanowią niewielki procent masy rakiety.

Wielkość (powierzchnia) główki rakiety

Wśród producentów nie ma generalnie zgody w kwestii nazewnictwa raket w zależności od wielkości główki. Jeden producent może określać raketę o rozmiarze główki 98 cali² jako midsize, drugi zaś jako mid-plus. Oto zestawienie, które może być pomocne w klasyfikacji raket:

1. Rozmiar tradycyjny
(stare rakietki drewniane) 60-79 cali² (387-510 cm²)
2. Midsize 80-90 cali² (516-580 cm²)
3. Mid-plus 91-100 cali² (587-654 cm²)
4. Oversize 101-115 cali² (660-752 cm²)
5. Super oversize powyżej 115 cali² (powyżej 752 cm²)

Sweet-spot

Sweet-spot – pole centrycznego uderzenia na powierzchni strun, pozwalające na optymalne wykorzystanie własności fizycznych rakiety i ruchu uderzeniowego dla pełnej kontroli nad uderzeniem piłki.

Balans

Balans rakiety zależy od podłużnego (od czubka główki do stopki) rozłożenia jej masy. Balans oznacza środek ciężkości rakiety. Jest on mierzony w centymetrach od stopki rakiety.

Ze względu na balans, rakietki można podzielić na:

1. Wyważone na główkę – HH head heavy – powyżej 335 mm
2. Wyważone na rączkę – HL head light – do 325 mm
3. Wyważone równomiernie – EB even balance – 325-335 mm

Dwie rakietki o tym samym ciężarze, ale różnie wyważone, dają zupełnie inne uczucie podczas gry. Oto przykład dobrze obrazujący kwestię balansu rakietki tenisowej. Weźmy zwyczajny młotek. Nieważne jak go chwycimy, czy za trzonek, czy za główkę, zawsze będzie ważył tyle samo. Jeśli chwycimy go za trzonek, poczujemy, że jest ciężki na główkę i trudno jest nim wziąć zamach. Jeśli chwycimy go odwrotnie, czyli za główkę, wyda się on lżejszy i łatwiej będzie nim manewrować. W obu przypadkach trzymamy w ręku taki sam ciężar, ale mamy zupełnie inne odczucie tego ciężaru. Tak właśnie można opisać balans rakietki.

Sztywność (elastyczność)

Sztywność rakietki jest określana poprzez wielkość odchylenia jej ramy, które pojawia się po przyłożeniu do niej siły. Jest to techniczny sposób opisu tego jak odchyła się rakietka w momencie uderzenia piłki. W przypadku producentów raket sztywność ramy określana jest w tzw. jednostkach RA. Na raketę (bez naciągu) sztywno umocowaną w specjalnym urządzeniu oddziałuje się określonym ciężarem. Wielkość odchylenia to określona liczba jednostek RA. Im wyższy RA tym rama sztywniejsza. **Oto nieoficjalna klasyfikacja sztywności raket:**

wartość RA

- | | |
|-------|-------------------|
| 0-55 | bardzo elastyczna |
| 55-60 | elastyczna |
| 61-65 | średnio sztywna |
| 66-70 | sztywna |
| >70 | bardzo sztywna |

Manewrowość (inercja, ciężar podczas zamachu)

Inercja oznacza czucie rakietki podczas zamachu. To jest najlepszy sposób na to, aby zrozumieć jak jest rozłożony ciężar w raketce. Spróbujmy wyjaśnić zjawisko inercji na następującym przykładzie.

Weźmy dwie „identyczne” rakietki. Obydwie ważą 300 gramów i są wyważone dokładnie w środku. W pierwszej raketce masa ramy jest rozłożona następująco: 150 g na czubku i 150 g na końcu uchwytu. W drugiej: 100 g na czubku, 100 g na końcu uchwytu i 100 g dokładnie w środku. Obydwie ważą 300 g, obydwie mają balans dokładnie po środku. Która rama będzie wydawała się cięższa podczas zamachu? Dlaczego?

Oczywiście, że ta rama, która waży 50 g więcej na czubku główki będzie wydawała się cięższa, a przez to trudniejsza w manewrowaniu. Będziemy mieli odczucie, że tą raketą jest trudniej wykonać zamach. Rama, która jest cięższa w główce da nam więcej siły i kontroli, ale będzie trudniejsza w manewrowaniu.

Rakietki dla dzieci

Obecnie, praktycznie wszyscy producenci sprzętu tenisowego oferują pełną gamę raket przeznaczonych dla dzieci. Przeważnie stosują także oznaczenia kolorystyczne odpowiadające kolejnym poziomom wtajemniczenia, a także w celu kształtowania odpowiednich chwytów wielokolorowe owijki oraz oznaczenia na stopce rakietki.

Tabela: Charakterystyka raket dla dzieci

DŁUGOŚĆ	CIĘŻAR (BEZ NACIĄGU)	ROZMIAR GŁÓWKI
17' (432 mm)	145-150 g	400-420 cm ²
19' (485mm)	155-170 g	500-530 cm ²
21' (535mm)	175-190 g	550-580 cm ^{2*}
23' (585mm)	190-215 g	600-630 cm ^{2*}
25' (635mm)	215-230 g	640-680 cm ²
26' (660mm)	220-245 g	640-680 cm ²

*rakietki firmy Head 690 cm²

UCHWYT / RĄCZKA RAKIETY (ang. grip)

Rozmiar uchwytu (rączka rakietki + owijka bazowa) mierzony jest jako jego obwód określony w calach. Najbardziej popularne i produkowane dzisiaj rozmiary uchwytów to:

- 4 1/8 cala – L1
- 4 1/4 cala – L2
- 4 3/8 cala – L3
- 4 1/2 cala – L4
- 4 5/8 cala – L5

L1-L5 to oznaczenia wg systemu europejskiego.

Rodzaje owijek

Pierwsze rakietki nie miały żadnych owijek na rączce – uchwyt był drewniany. Wraz z rozwojem gry i technologii produkcji raket, trzymanie drewnianej rączki stawało się coraz trudniejsze ze względu

du na coraz mocniejsze uderzanie piłki. Producenci zaczęli owijać drewniane rączki skórzanymi owijkami. Ten rodzaj owijek jest używany do dziś, ale w ciągu ostatnich lat bardzo wzrosła popularność owijek syntetycznych. Zarówno jedno jak i drugie mają swoje plusy i minusy.

1. Owijki podstawowe (bazowe, główne):
 - a. owijki skórzane;
 - b. owijki syntetyczne.
2. Owijki dodatkowe (overgrips, owijki zewnętrzne).

Można je ogólnie podzielić na dwie kategorie: lepkie, czyli zwiększające przyczepność oraz suche – wchłaniające pot.

NACIĄG

Definicje:

Naciąg – struna o odpowiedniej długości (zwykle ok. 12 m) i parametrach fizycznych.

Naciąg – spłot skrzyżowanych strun, część rakiety tenisowej od której odbija się piłka.

Historia

1. Do naciągania pierwszych rakiet w latach 70-tych XIX wieku używano naciągów naturalnych wykonanych z jelit baranich. Naciąg naturalny został wynaleziony w roku 1875 (Pierre Babolat).
2. W okresie międzywojennym pojawiły się próby wykorzystania strun metalowych, niestety brak pomysłu na odpowiednią konstrukcję przelotek powodowało uszkodzenia ramy rakiety i w rezultacie tego typu naciągi się nie przyjęły. Wyjątek stanowiła firma Dayton.
3. Zmniejszenie pogłowia owiec w okresie II wojny światowej zmusiło producentów do poszukiwania nowego surowca. Po okresie eksperymentów z różnymi zwierzętami, ostatecznie zaczęto wykorzystywać jelita wołowe.
4. Dwie podstawowe ujemne strony naciągu naturalnego: wysoki koszt oraz mała wytrzymałość, spowodowały, że rozpoczęto produkcję naciągów syntetycznych – początkowo z nylonu, poliesterów i kevlaru (pojedynczo lub w kombinacjach).
 - a. lata 50-te – „syntetyczna rewolucja” – nylon (uniwersalność),
 - b. lata 80-te – wiele włóknisty Poliamid (siła i komfort) oraz naciągi mono rdzeniowe Poliester (kontrola i rotacja),
 - c. od lat 80-tych – ulepszone materiały i nowe kształty naciągów,
 - d. 2013 – pierwszy mono rdzeń z naturalnego poliamidu.

Charakterystyka strun

Właściwości fizyczne struny

1. Grubość.
2. Kształt przekroju.
3. Typ konstrukcji.
4. Kolor.
5. Twardość rdzenia lub płaszcz (otuliny, otoczki, owinięcia).
6. Sztywność/elastyczność.
7. Odporność na ścieranie/uszkodzenia.
8. Odporność na wilgoć.
9. Rozciągliwość/utrzymywanie naprężenia/utrata napięcia.
10. Sprężystość.

Właściwości związane z grą

1. Dynamika odbicia piłki.
2. Komfort/przyjemność gry/czucie piłki.
3. Wytrzymałość/trwałość/żywoćność akceptowalna/wiek.
4. Rotacja.
5. Poziom tłumienia drgań.
6. Łatwość gry.
7. Uniwersalizm.

Kwestia naciągu (odpowiednie napięcie strun, rodzaj i jakość, wiek) ma kluczowe znaczenie dla jakości gry.

Oto dziesięć zasad dotyczących naciągu:

1. Niższe napięcie strun to większa moc uderzenia.
2. Wyższe napięcie strun to większa kontrola uderzenia.
3. Dłuższe struny to większa siła uderzenia.
4. Mniejsza gęstość naciągu – większa siła uderzenia.
5. Cieńsze struny – większa siła uderzenia.
6. Wyższa elastyczność strun – większa siła uderzenia i lepsze tłumienie drgań.
7. Bardziej miękkie struny – mniejsze drgania.
8. Cieńsze struny – większa możliwość nadawania rotacji piłce.
9. Mniejsza gęstość naciągu – większa rotacja
10. Większa elastyczność strun – większa strata napięcia po naciągnięciu.

Grubość strun

Grubość strun oznacza ich średnicę mierzoną przed ich rozciągnięciem. Jest ona mierzona w milimetrach i pogrupowana w kategorie referencyjne. Ze wszystkich dostępnych grubości, rozmiar 16 (1.26-1.34 mm) jest najbardziej popularny. Dla większości graczy to ta grubość naciągu jest najlepszą kombinacją siły, kontroli i trwałości. Cięższymi strunami gra się lepiej, ale nie są one zbyt wytrzymałe. Następujące zestawienie pokazuje jak grubość strun wpływa na łatwość gry. Pamiętajmy o tym, że konstrukcja struny wpływa na jej reakcję.

	STRUNY GRUBSZE	STRUNY CIĘSZE
Siła	mniejsza	większa
Kontrola	większa	mniejsza
Rotacja	mniejsza	większa
Trwałość	większa	mniejsza
Utrzymywanie naprężenia	to samo	to samo

DOBÓR RAKIETY TENISOWEJ

Ogólne zasady

Chcąc dokonać odpowiedniego wyboru rakiety należy zwrócić uwagę na następujące parametry:

1. Ciężar
2. Długość
3. Wielkość główki
4. Sztywność ramy
5. Wyważenie (balans)
6. Rozmiar uchwytu

Oto 12 głównych zasad dotyczących ramy rakiety:

1. Cięższa rama, to większa siła uderzenia.
2. Cięższa rama, to mniejsze jej vibracje.
3. Cięższa rama, to większy „sweet spot”.
4. Sztywna rama, to większa siła uderzenia.
5. Sztywna rama, to większy „sweet spot”.
6. Sztywna rama, to większe obciążenie (drgania) na rękę.
7. Sztywna rama daje bardziej jednolitą reakcję piłki na całej powierzchni główki.
8. Większa główka, to większa siła.
9. Większa główka, to większy „sweet spot”.
10. Większa główka lepiej opiera się skręceniom.
11. Dłuższa rama, to większa prędkość kątowna, a to oznacza większą siłę uderzenia.
12. Dłuższa rama, to większa rotacja piłki.

Wpływ ciężaru rakiety na grę

Ogólnie można powiedzieć, że dla początkujących, dla kobiet i młodych graczy maksymalny ciężar rakiety nie powinien przekroczyć 310 g (zaleca się 230-290 g), mężczyźni (seniorzy) powinni grać raketami o ciężarze pomiędzy 290 a 350 g.

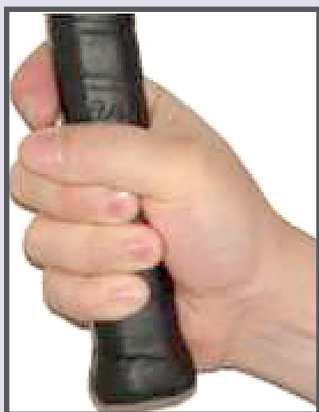
Długość rakiety

Dobór długości rakiety dla dziecka. Generalnie jeśli dziecko dotyka ziemi raketą trzymaną w dłoni to jest ona zbyt długa. ITF zaleca, aby odległość ta wynosiła minimum 3 cm, a Francuska Federacja Tenisowa 5 cm.



Rozmiar uchwytu

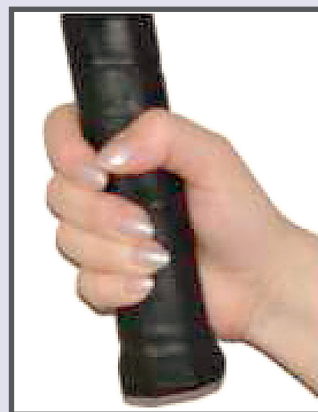
1. złap swobodnie raketę za uchwyt ręką grającą;
 2. odwróć raketę, aby zobaczyć układ kciuka i palców na ręczce;
 3. spróbuj umieścić palec wskazujący drugiej dłoni pomiędzy piętą dłoni, a palcem serdecznym.
- Uchwyt jest prawidłowy, jeśli palec można wsunąć swobodnie.



ZA MAŁA



PRAWIDŁOWA



ZA DUŻA

Piłka tenisowa

HISTORIA

- Piłki tenisowe początkowo wyrabiane były z materiału lub baraniej skóry, wypełnieniem ich była sierść zwierząt, wełna, piasek, ziemia, trociny, kreda, do obwiązywania służył sznurek wykonany z jelit i mięśni zwierzęcych.
- W roku 1480 król Ludwik XI wydał zarządzenie nakazujące produkowanie odpowiedniej jakości piłek: dobrej jakości skóra wypełniana wełną. Można uznać, że była to pierwsza próba standaryzowania ich jakości.
- Inne rodzaje pierwszych piłek:
 - » owinięty wełną i ściśnięty sznurkiem żołądek barani (Szkocja),
 - » kombinacja kitu i włosów ludzkich (okres panowania Henryka VIII).
- Wiek XVIII: ¾ calowe paski wełny owinięte mocno wokół jądra w kształcie małej piłki zrobionej z twardo zbitych pasków. Całość ściśnięta w różnych kierunkach sznurkiem, na wierzchu obszyte z białego materiału.
- Wiek XIX: pojawiają się piłki z jądrem kauczukowym (ok.1840), a następnie od lat 70-tych z wulkanizowanej gumy. Pokrycie stanowiła flanela, a następnie filc.
- Kolejnym etapem w rozwoju było skonstruowanie piłki z rdzeniem gumowym pustym w środku, wypełnionej gazem po ciśnieniu.
- Obecnie piłki są skonstruowane z dwóch połówek, pokrytych specjalnym filcem, a szwy zrobione z wulkanizowanej gumy.
- Pierwsze piłki były koloru czarnego lub białego w zależności od koloru kortu; w 1972 roku ITF wprowadził do przepisów piłki koloru żółtego (badania wskazywały, że są one lepiej widzialne w telewizji); na Wimbledonie żółte piłki dopuszczono do gry dopiero w roku 1986.
- 1989 – wprowadzenie specjalnych piłek do gry na dużej wysokości (high altitude balls).

Opakowania na piłki

- Przed rokiem 1925 piłki pakowane były w papier lub kartonowe pudełka.
- 1925 Wilson Western Sporting Goods Company wprowadza puszki kartonowe.
- 1926 Pennsylvania Rubber Company po raz pierwszy prezentuje hermetycznie zamknięte puszki metalowe.
- Połowa lat 80 – puszki plastikowe.

PIŁKA W PRZEPISACH

Przepisy ITF

ITF dopuszcza grę czterema typami piłek, z których jeden jest przeznaczony do gry na dużej wysokości n.p.m. Podstawowe różnice pomiędzy tymi piłkami wynikają z ich różnych właściwości dynamicznych i aerodynamicznych.

Piłka typu 1 (szybka) ma niski koziół i jest przeznaczona do gry na wolnych nawierzchniach.

Piłka typu 2 (średnio-szybka) ma średni koziół i jest przeznaczona do gry na nawierzchniach o średniej szybkości.

Piłka typu 3 (wolna) ma wysoki koziół i jest przeznaczona do gry na szybkich nawierzchniach.

- a. Piłka musi mieć jednolitą zewnętrzną powierzchnię. Jeżeli są jakieś łączenia, nie może być na nich szwów.
- b. Dopuszczalne kolory to żółty lub biały.
- c. Piłka bezciśnieniowa - ciśnienie wewnętrzne tej piłki powinno być mniej więcej równe ciśnieniu zewnętrznemu (nie większe niż 7kPa)
- d. Piłka ciśnieniowa - jej ciśnienie wewnętrzne jest większe, niż ciśnienie zewnętrzne.

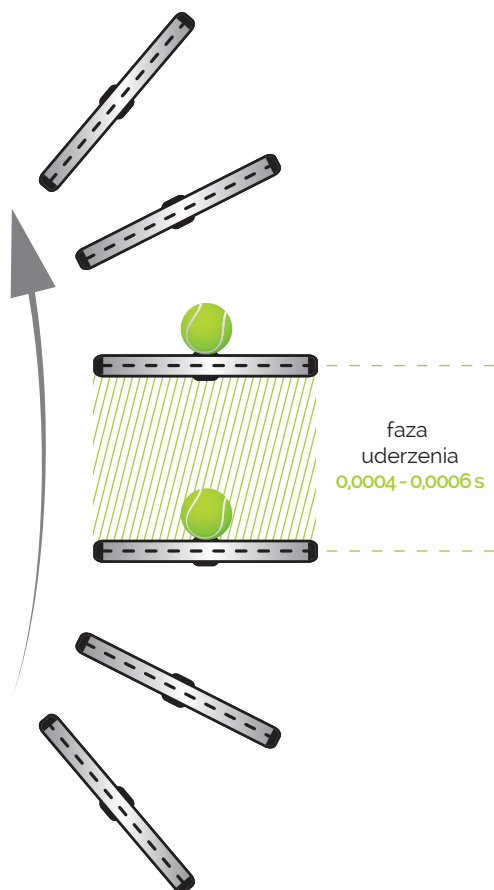


ROZDZIAŁ V: MECHANIKA TENISA

opr. Adam Królak

Mechanika rakiety i naciągu

W uderzeniu piłki rakieta najistotniejszym czynnikiem decydującym o sterowaniu piłką w granicach kortu, nad siatką i zgodnie z zamierzeniem taktycznym jest „faza uderzenia” /rys. 1/. Kontakt strun rakiety z piłką odbywa się w bardzo krótkim przedziale czasu wynoszącym 4 – 6 milisekund /0,004 – 0,006 s/.

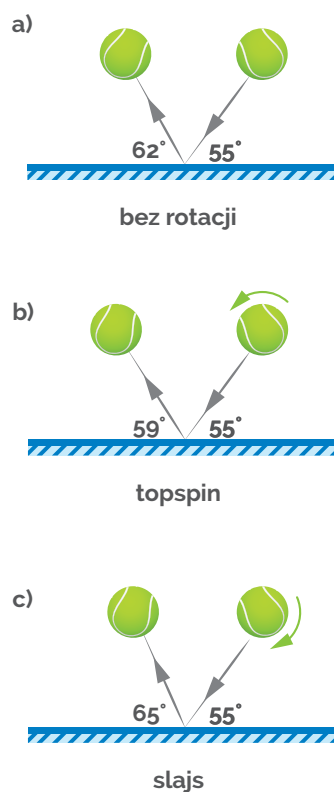


Rys. 1. Faza uderzenia /kontaktu strun rakiety z piłką/.

Mechanika piłki i nawierzchni (sterowanie lotem)

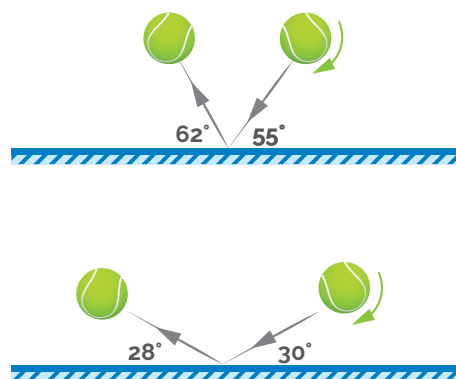
Przepisy dokładnie określają rozmiary kortu oraz wysokość siatki, lecz nie wprowadzają ograniczeń dotyczących nawierzchni. Rodzaje nawierzchni, szczególnie ich twardość (elastyczność) i szorstkość (faktura) mają istotne znaczenie dla gry, powodują bowiem, że korty są uznawane za wolne, szybkie i bardzo szybkie. Rodzaj nawierzchni wyraźnie rzutuje na skuteczność gry zawodników. Szybkość kortu zależy, przede wszystkim, od współczynnika tarcia, stąd określenie szybki lub wolny kort odnosi się do małej lub dużej utraty prędkości piłki przy odbiciu. Ważne jest w jaki sposób kąt padania i rodzaj nawierzchni kortu wpływają na prędkość piłki po odbiciu oraz kąt odbicia.

Kąt padania, a kąt odbicia piłki



Rys. 2. Wpływ kierunku rotacji piłki na kąt odbicia przy identycznym kącie padania: a) bez rotacji, b) z rotacją awansującą, c) z rotacją wsteczną.

Przy identycznym kącie padania, wynoszącym 55°, kąt odbicia jest uwarunkowany kierunkiem rotacji piłki – zawsze posiada większą wartość niż kąt padania (rys.2).



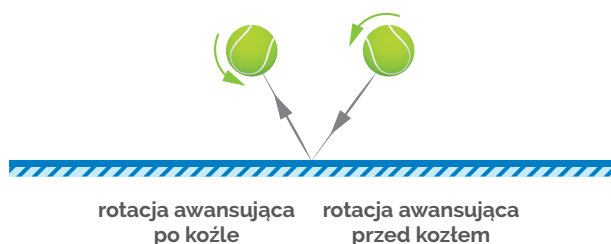
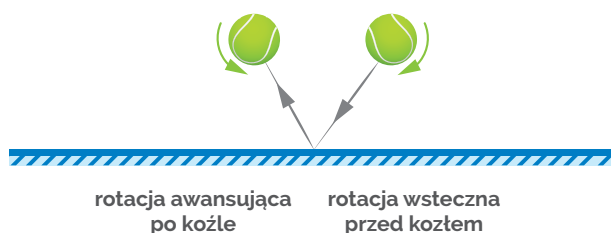
Rys. 3. Wpływ granicy kąta (45°) padania piłki na kąt jej odbicia, przy zachowaniu identycznego kierunku rotacji.

Wysokość odbicia piłki w zależności od nawierzchni

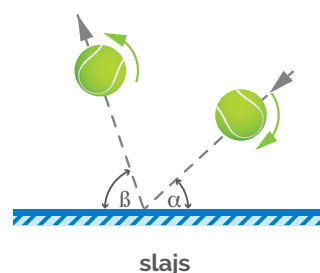
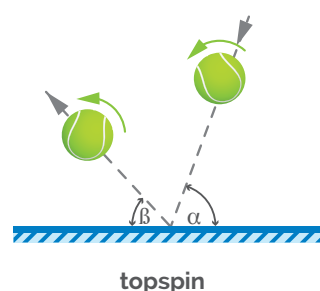
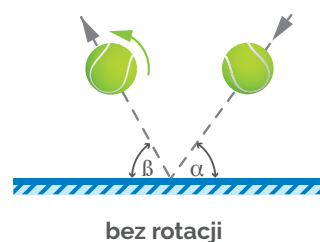


Rys. 4. Wysokość odbicia piłki na różnych nawierzchniach w zależności od kierunku rotacji: A – bez rotacji, B – z rotacją awansującą, C – z rotacją wsteczną

Siła tarcia ma istotny wpływ na kąt odbicia piłki oraz kierunek rotacji po kozle. Piłka bez rotacji przed kozłem nabiera po kozle rotacji awansującej, a z rotacją awansującą przed kozłem zwiększa po kozle swoją rotację awansującą. Piłka z rotacją wsteczną przed kozłem może nie tylko stracić swą pierwotną rotację, ale przy dużym współczynniku tarcia i małym kącie odbicia może zyskać rotację awansującą.

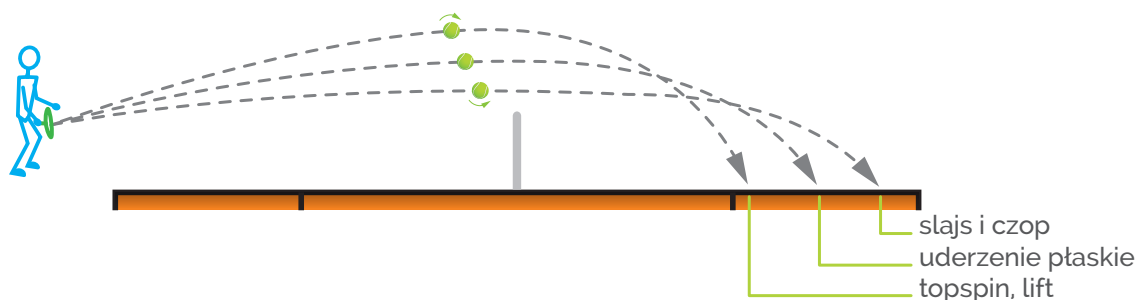


Rys.5. Zmiana kierunku rotacji piłki



Rys.6. Kierunek rotacji piłki przed zetknięciem się z podłożem i kierunek rotacji po kozle

Rysunek 6 obrazuje jak różne kierunki rotacji przed zetknięciem się piłki z podłożem dają w efekcie jeden kierunek rotacji po kozle. Muszą być jednak zachowane pewne warunki, bo nie dotyczy to wszystkich sytuacji, kiedy piłka z rotacją wsteczną przed kozłem nabiera rotacji awansującej po kozle.

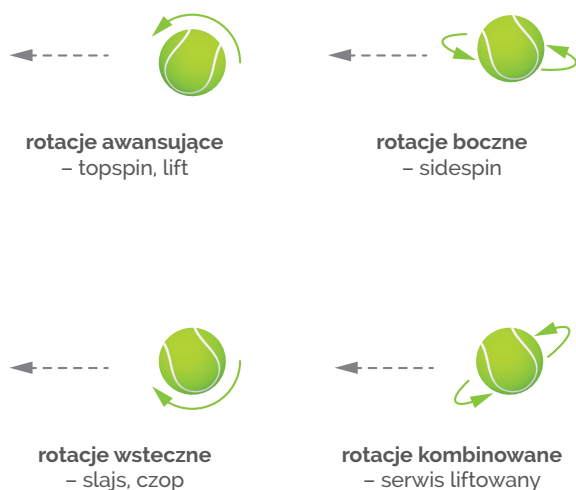


Rys. 7. Wpływ kierunku rotacji na długość lotu piłki.

Może to mieć miejsce wtedy, kiedy jej prędkość pozioma przed kozłem będzie bardzo duża, kąt padania bardzo mały i prędkość pionowa także bardzo mała. Powoduje to bardzo małą utratę energii na pokonanie siły tarcia. W takich sytuacjach piłka może wchodzić w poślizg podczas kontaktu z podłożem, bez utraty posiadanych wcześniej obrotów wokół własnej osi, co spotyka się na nawierzchniach bardzo szybkich, np. kortach trawiastych i lakierowanym parkiecie.

Uderzenia rotacyjne

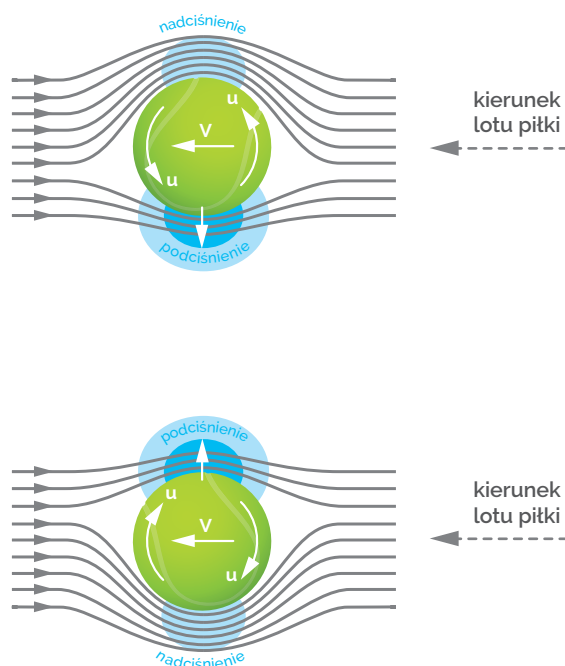
Uderzenia rotacyjne to takie, w wyniku których piłka podczas kontaktu z rakietą uzyskuje poza prędkością liniową jednocześnie prędkość kątową, tzn. obraca się wokół własnej osi. Ten dodatkowy ruch wirowy piłki wpływa aktywnie na zmianę paraboli lotu, a kontakt płaszczyzny strun z piłką jest dłuższy. Daje to lepszą kontrolę wykonania uderzenia. Wydłużenie lotu piłki można uzyskać w wyniku uderzenia z rotacjami wstecznymi – slajs i czop. Skrócenie natomiast otrzymuje się poprzez uderzenie z rotacjami awansującymi – topsin i lift. Wynika stąd, że rotacje piłki zwiększają kontrolę nad wysokością i długością lotu, tym samym powiększając skalę dokładności gry (rys.7).



Rys. 8. Kierunki obrotu piłki wokół własnej osi w uderzeniach rotacyjnych

Zwiększenie precyzji gry istotnie wiąże się z opanowaniem i zastosowaniem uderzeń rotacyjnych, zapewniających lepszą kontrolę nad sterowaniem piłki. Obok rotacji awansujących i wstecznych wyróżniamy jeszcze rotację boczną – sidespin oraz rotacje

kombinowane lub złożone – awansująco-boczną i wsteczno-boczną (rys. 8).



Rys. 9. Przepływ powietrza wokół piłki w zależności od kierunku jej rotacji wokół własnej osi

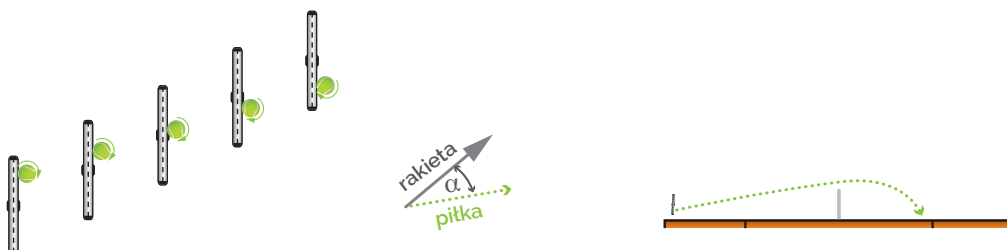
Efekt w postaci zmiany paraboli lotu piłki, uzyskiwany dzięki nadaniu piłce ruchu obrotowego, jest dawno zaobserwowanym zjawiskiem fizycznym. Badał je niemiecki fizyk Heinrich G. Magnus, który w 1852 r. odkrył występowanie siły nośnej przyłożonej do bryły obracającej się w gazie wokół osi poprzecznej do kierunku jego przepływu (tzw. **efekt Magnusa**). Ruch obrotowy piłki wokół osi poprzecznej do kierunku przepływu powietrza powoduje przy uderzeniach z rotacją awansującą zagęszczanie się drobin powietrza w strefie wierzchołka piłki, tworząc nad nią swoistą poduszkę, która spycha piłkę w dół. Wpływa to w zależności od wielkości rotacji na skracanie paraboli lotu piłki.

Przy uderzeniach z rotacją wsteczną zagęszczenie cząsteczek powietrza ma miejsce pod piłką i tworzy także swoistą poduszkę powietrzną z siłą nośną, skierowaną pionowo w górę. Pozwala to na wydłużenie paraboli lotu piłki w porównaniu do klasycznej paraboli piłki uderzonej bez rotacji (rys. 9).

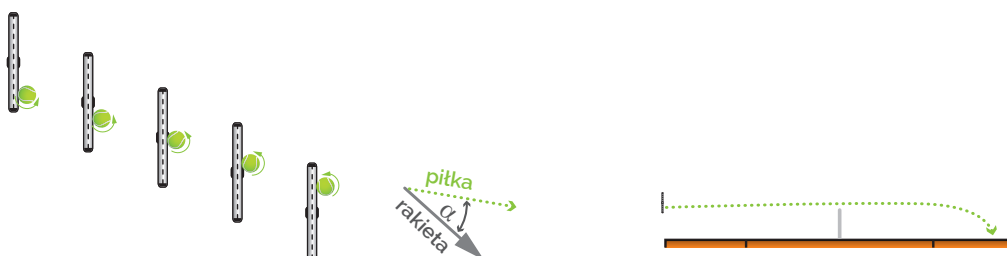
TOPSPIN



LIFT


UDERZENIE
PŁASKIE


CZOP



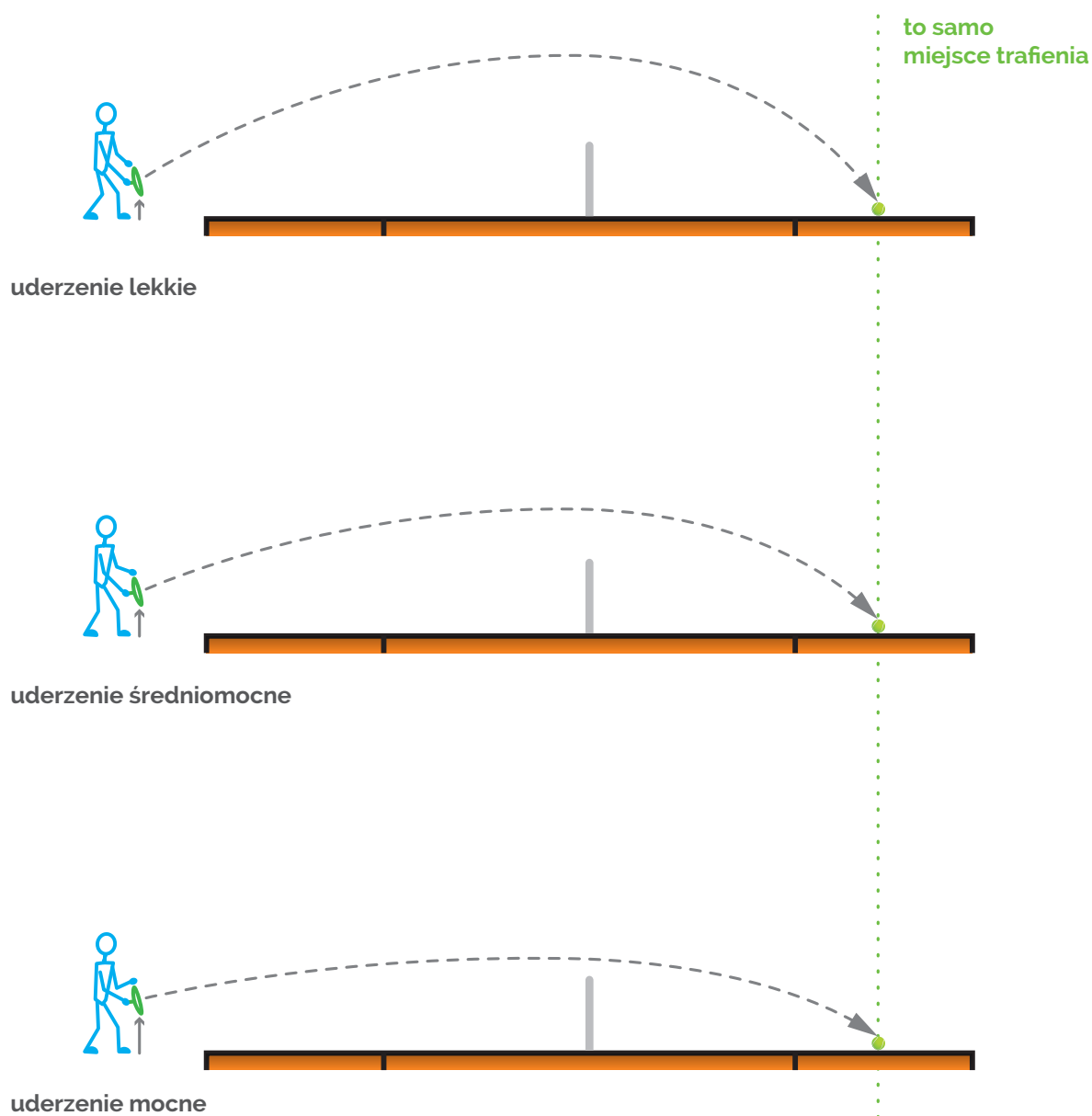
SLAJS



Rys. 10. Kierunek ruchu rakiety /płaszczyzna strun/ i tor lotu piłki w zależności od rodzaju uderzenia.

Uderzenia rotacyjne ułatwiają sterowanie wysokością i długością lotu piłki w granicach kortu. Odnosi się to do uderzeń, wykony-

wanych z tego samego miejsca i przy zachowaniu tej samej siły (rys. 7).



Rys. 11. Zależność pomiędzy torem lotu piłki i jego długością, a siłą uderzenia.

Topspin jest uderzeniem przede wszystkim bezpiecznym. Nawet bardzo mocno uderzoną piłkę można „zmieścić” w korcie, gdyż w końcowej fazie lotu stromo opada w dół. Slajs natomiast wymaga znacznie większej precyzji oraz wyższego poziomu czucia rakiety i piłki. Piłka bowiem leci nisko nad siatką i bardzo płasko w końcowej części swego toru, w taki sposób jakby chciała go jeszcze wydłużyć. To „przedłużenie” lotu piłki i zazwyczaj niski jej odskok po koźle powoduje, że slajs stał się jednym z najskuteczniejszych uderzeń przygotowujących atak do siatki. W praktyce topspin określamy uderzeniem bezpiecznym, nie tylko ze względu na uzyskiwany margines dokładności gry nad siatką i w strefie linii końcowej, ale także z uwagi na fakt, że po topspinie przeciwnika wzrasta łatwość i bezpieczeństwo

własnego uderzenia z rotacją awansującą. Trudniej jest natomiast odegrać topspinem piłkę mającą rotację wsteczną. Uwiadamia to jak znaczącą rolę w tenisie odgrywa wszechstronność techniczna zawodnika.

ROZDZIAŁ VI: INSTRUKTOR/TRENER

Rola i zadania instruktora/trenera tenisa

Instruktor/trener to osoba, która uczy, trenuje, wyjaśnia i pomaga ludziom opanować nowe elementy techniki w tenisie, pomaga poprawić grę i w pełni wykorzystać potencjał gracza. Powinien być dla uczniów autorytetem. Instruktor/trener rozumie, zna i zaspokaja społeczne, emocjonalne i osobiste potrzeby zawodników.

Trener ma wiele obowiązków i funkcji. Trener jest:

- Opiekunem: dba o dobro swojego zawodnika.
- Instruktorem: ukierunkowuje działanie.
- Nauczycielem: przekazuje nową wiedzę i idee.
- Motywatorem: pracuje nad pozytywnym podejściem do gry.
- Nadzorującym dyscyplinę: tworzy system kar i nagród.
- Menedżerem: prowadzi i ukierunkowuje swoich podopiecznych.
- Administratorem: zajmuje się sprawami organizacyjnymi, prowadzi dokumentację.
- Specjalistą od PR: utrzymuje kontakty z mediami i publicznością.
- Przyjacielem: pociesza, doradza, podtrzymuje na duchu.
- Kolegą: utrzymuje dobre kontakty z zawodnikami.
- Naukowcem: analizuje, ocenia, bada i wyciąga wnioski.
- Studentem: uczy się, doskonali swój warsztat.

Trener powinien łączyć wszystkie te role i podejmować decyzje zgodnie ze swoją filozofią, doświadczeniem i wiedzą.

NIEZBĘDNE UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE /OBSZARY DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ

Poziom gry

Poprawne demonstrowanie uderzeń stosownie do poziomu trenowanych uczniów.

- Prawidłowe nagrywanie (dogrywanie) piłek.
- Umiejętność utrzymania wymiany piłek, gry.
- Zdolność pełnienia wobec ćwiczących roli sparringpartnera.

Wiedza fachowa i umiejętności metodyczne

- Umiejętność diagnozowania i poprawiania techniki oraz taktyki.
- Umiejętność swobodnego posługiwania się terminologią tenisową.
- Umiejętność doboru i zastosowania we właściwej kolejności ćwiczeń umożliwiających opanowanie poszczególnych umiejętności tenisowych.
- Umiejętność poprawnego objaśniania ćwiczonych elementów oraz ukierunkowania obserwacji na demonstrowane elementy.
- Planowanie i analizowanie przebiegu procesu treningowego dla swoich zawodników.

Umiejętności organizacyjne

- Umiejętność bezpiecznego przeprowadzenia zajęć.
- Umiejętność zorganizowania, przeprowadzenia i sędziowania zawodów tenisowych stosownie do poziomu swoich zawodników.

- Podstawowe umiejętności marketingowe.

Wizerunek zewnętrzny/image

- Punktualność.
- Dobra postawa/prezencja.
- Miły wyraz twarzy i mowa ciała.
- Należyty ubiór.
- Kontakt wzrokowy z uczącymi się.
- Świadomość swojej wiedzy i umiejętności - pewność siebie.

Dobra umiejętność komunikowania się z uczniami

- Prawidłowe operowanie głosem.
- Znajomość imion ćwiczących.
- Unikanie monologów.
- Posługiwanie się raczej pozytywnymi sformułowaniami niż negatywnymi.
- Uważne słuchanie swoich podopiecznych.
- Stosowanie częściej pochwał niż nagan.
- Stosowanie analogii do wyjaśniania różnych zagadnień.
- Posługiwanie się językiem dostosowanym do wieku i zainteresowań ćwiczących.
- Rozwiązywanie problemów poprzez zadawanie pytań.

Zbigniew Czajkowski za godnego uznania trenera uważa tego, który:

- Wychowuje swoich uczniów, rozwija ich osobowość, uczy samodzielności i właściwych postaw.
- Potrafi ich doprowadzić do wysokich wyników sportowych; dając im radość i satysfakcję.
- Przyczynia się do rozwoju swojej dziedziny sportu, bada jej dzieje;
- Dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi (dokształcanie trenerów, rozwój teorii i metodyki treningu swojego sportu, publikacje).
- Wyszkolił, obok zawodników, także wysokiej klasy trenerów.

Wybitny trener skutecznie szkoli i wychowuje swoich uczniów nie tylko dzięki swojej wiedzy i umiejętnościom, ale też przez to, **kim jest** (osobowość) i **jaki jest** (styl kierowania, pracowitość, punktualność, poczucie humoru).

„Każdy wielki trener kroczy własną drogą” – Nikołaj Ozolin

FILOZOFIA PRACY INSTRUKTORA/TRENERA

Ucząc ludzi grania w tenisa należy mieć określoną filozofię. Filozofia – to sposób postrzegania przez trenera sytuacji i zdarzeń w swoim życiu. To ocena przeszłości, pogląd na teraźniejszość i oczekiwania względem przyszłości. Filozofia określa każdą myśl, każde działanie i każdą decyzję podjętą przez człowieka. Trenerom oprócz własnej filozofii życia potrzebna jest także filozofia pracy. Żeby posiadać własną filozofię, trener powinien dobrze znać siebie samego, swoich zawodników, dyscyplinę sportu, w której pracuje oraz co chce osiągnąć w zawodzie trenera.

Wiedza o samym sobie wymaga umiejętności obiektywnego patrzenia na siebie. Zadajcie sobie następujące pytania: dlaczego zostałem trenerem? Czy jestem dobrym trenerem? Co mogłoby uczynić mnie jeszcze lepszym trenerem? Czy wkładam w swoją pracę serce? Trener powinien pogłębiać wiedzę o sobie samym, pytając innych co sądzą o nim i jego pracy, starając się zrozumieć swoje uczucia i reakcje na określone sytuacje.

Trener powinien znać swoich zawodników, wiedzieć jak bardzo poświęcają się tenisowi, jakie mają cele i oczekiwania, powinien znać ich pochodzenie, środowisko, a także umiejętności techniczne, taktyczne, fizyczne i psychiczne. Rozumieć kierunek ich myślenia, a także brać pod uwagę czynniki zewnętrzne (rodzinę, przyjaciół, dom, innych zawodników).

Pośród wielu możliwych zadań trzy wydają się najważniejsze:

- Pomóc zawodnikowi rozwijać się jako jednostce.
- Pomóc mu wygrywać.
- Dostarczyć mu rozrywki.

Dobry trener powinien brać pod uwagę wszystkie trzy, ponieważ każde z nich ma wpływ na rezultat końcowy – zwycięstwo lub przegraną. Filozofia „zwycięstwo za wszelką cenę” ignoruje rozwój zawodnika, natomiast filozofia „najpierw sportowcy, potem zwycięstwa” pozwala zachować proporcje pomiędzy uczciwą grą, duchem współzawodnictwa i sprawiedliwością. Ta filozofia, przywiązująca wagę do rozwoju zawodnika, szybciej doprowadzi do lepszej gry, większej wytrwałości i satysfakcji zarówno u zawodnika jak i u trenera. A także pomoże zbudować trwałe stosunki pomiędzy trenerem i jego podopiecznym oparte na wzajemnym szacunku.

STYLE PRACY INSTRUKTORA/TRENERA

Aby stać się lepszym instruktorem/trenerem, należy przeanalizować ich najczęściej spotykane style pracy:

Trenerzy muszą dopasować swój styl trenowania do różnych zawodników i sytuacji. Za najlepszy, szczególnie w pracy z tenisistami zawodowymi, uważa się styl współpracy. Ten styl zgodny jest z filozofią „najpierw sportowcy, potem zwycięstwa”, i oznacza, że:

- tenis jest tylko jednym z aspektów życia człowieka;
- zawodnik szanuje i ceni trenera, a trener zawodnika;
- trener wraz ze swoim podopiecznym razem podejmują decyzje i dążą do zrealizowania stawianych celów;
- szanuje się zasady fair play;
- zawodnicy w stu procentach wykorzystują swój potencjał, co zwiększa ich szanse na osiągnięcie sukcesu;
- szanuje się przeciwników, działaczy i sędziów.

Kształcenie i doskonalenie zawodowe instruktorów i trenerów

PRZEPISY PRAWNE REGULUJĄCE KWESTIE WYKONYWANIA ZAWODU INSTRUKTORA/TRENERA

23 lipca 2013 roku w Dzienniku Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej została opublikowana ustawa z dnia 13.06.2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (zwana „ustawą deregulacyjną”). Podpisana przez Prezydenta 9 lipca 2013. ustawa deregulacyjna dotyczy również zawodów wykonywanych w świecie sportu. Dokonuje ona między innymi zmiany w ustawie z dnia 25.06.2010 r. o sporcie (zwana dalej „uos”). Zmiany te dotyczą art. 41 i art. 42 uos, które dotychczas regulowały kwalifikacje zawodowe w sporcie.

Jak wynika z art. 25 ustawy deregulacyjnej, nowelizacja ustawy o sporcie została dokonana poprzez: zmianę brzmienia art. 41 uos, który regulował tytułowy zawodowe trenera i instruktora sportu, a także poprzez uchylenie w całości art. 42 uos, regulującego uznanie kwalifikacji uzyskanych przez trenerów i instruktorów sportu za granicą.

	STYL AUTOKRATYCZNY	STYL DEMOKRATYCZNY	STYL NIEINGERUJĄCY
Filozofia	Nastawiona na zwycięstwo	Podmiotem działania jest zawodnik	Brak
Cele	Wykonanie zadania	W celu wykonania zadania trener powinien nawiązać dobrą komunikację z zawodnikiem.	Brak zadań / podkreśla się samodzielność zawodnika
Podejmowanie decyzji	Trener	Trener przy współudziale zawodnika	Zawodnik
Stosunki pomiędzy zawodnikiem i trenerem	Zależność zawodnika od trenera	Niezależność zawodnika	Nieokreślone
Sposób komunikacji	Trener mówi	Trener pyta, słucha, mówi	Trener słucha
Kto ocenia sukces?	Trener	Zawodnik z pomocą trenera	Nie określono
Rozwój zawodnika	Trener mało wierzy w zawodnika pod warunkiem pełnego podporządkowania się	Trener wierzy w zawodnika	Nie określono
Rola trenera w motywowaniu	Motywacja zewnętrzna	Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna	Brak motywacji
Struktura treningu	Sztywna	Elastyczna	Brak

Mianowicie art. 41 uos ma obecnie następujące brzmienie:

- „1. Zorganizowane zajęcia w zakresie sportu w związku sportowym oraz w klubie sportowym uczestniczącym we współzawodnictwie organizowanym przez polski związek sportowy może prowadzić wyłącznie trener lub instruktor sportu w rozumieniu ustawy.
2. Do zadań trenera lub instruktora sportu należy poza prowadzeniem zajęć, o których mowa w ust. 1 przekazywanie aktualnej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu treningu sportowego i współzawodnictwa sportowego w danym sporcie.
3. Trenerem lub instruktorem sportu w sportach, w których działają polskie związki sportowe, może być osoba, która:
- 1) ukończyła 18 lat;
 - 2) posiada co najmniej wykształcenie średnie;
 - 3) posiada wiedzę, doświadczenie i umiejętności niezbędne do wykonywania zadań trenera lub instruktora sportu;
 - 4) nie była skazana prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo”.

PROGRAM LICENCJONOWANIA TRENERÓW I INSTRUKTORÓW POLSKIEGO ZWIĄZKU TENISOWEGO

Generalnym celem opracowanego przez Polski Związek Tenisowy programu licencjonowania trenerów i instruktorów tenisa (Program LTT – Licencjonowani Trenerzy Tenisa) jest usystematyzowanie spraw związanych ze szkoleniem oraz stałym podnoszeniem kwalifikacji kadr szkoleniowych.

Program LTT został zapoczątkowany 1 grudnia 2007 roku.

W ramach programu LTT została przygotowana specjalna witryna internetowa poświęcona trenerom i ich sprawom /www.trenerzy.pzt.pl/. Znajdują się tam wszelkie informacje dotyczące warunków przystąpienia do programu, regulamin licencjonowania oraz aktualne informacje o organizowanych kursach i konferencjach trenerskich w Polsce. Na stronie umieszczane są wszelkie aktualności z dziedziny szkolenia i doszkalania trenerów tenisa w Polsce i na świecie.

Praktyczne aspekty pracy instruktora/trenera

UMIEJĘTNOŚĆ KOMUNIKOWANIA SIĘ INSTRUKTORA/TRENERA

Pojęcie i znaczenie komunikowania się

Komunikowanie się jest procesem przekazywania i odbierania informacji pomiędzy dwiema lub więcej osobami. Każdy, kto chce być dobrym instruktorem/trenerem powinien nauczyć się dobrze komunikować. Dobra komunikacja stanowi sedno pracy instruktora/trenera. Umiejętności komunikowania się odróżniają trenerów odnoszących największe sukcesy od tych, którzy takich sukcesów nie mają. Zbyt często zdarzają się rozbieżności pomiędzy tym, co trener chce przekazać, a tym jak to odbierają i rozumieją zawodnicy i vice versa. Oznacza to, że istnieje potrzeba dobrej komunikacji.

Zasadniczym celem komunikacji pomiędzy zawodnikiem a trenerem jest wzajemne zrozumienie się i wynikające stąd obopólne korzyści. Komunikacja:

- pozwala na przekazywanie informacji,
- wpływa na motywację,

- służy przekazywaniu informacji zwrotnej (ocen) w procesie nauczania,
- jest niezbędnym „spoiwem” zespołu.

Trener powinien umieć komunikować się w następujących sytuacjach:

- gdy objaśnia zawodnikom sposób wykonania zadania,
- gdy rozmawia z rodzicami,
- gdy rozmawia z sędziami, mediami, kibicami, sponsorami itd.

Komunikacja jest nieskuteczna wtedy, gdy:

- przekazywana treść jest nieodpowiednia (błędna, niewłaściwa, nieprawdziwa),
- brak jest umiejętności werbalnych lub niewerbalnych, bądź też są one niespójne,
- brak jest uwagi ze strony słuchacza,
- błędna jest interpretacja treści lub intencji przekazu,
- występuje opór przeciwko słuchaniu,
- występuje frustracja wynikająca z faktu, że słuchacz nie ma okazji do wypowiedzenia się.

Doskonalenie komunikacji

Trener musi zdawać sobie sprawę z tego, że komunikacja jest ważna dla niego samego, dla zawodników i dla jego pracy trenerskiej. Należy stosować naturalny i łatwy dla siebie sposób komunikowania się – być sobą.

Trenerzy powinni pokazać swoim zawodnikom, że są otwarci na wymianę myśli i odczuć. Komunikowanie się to nie walka, a kwestia wzajemnego zrozumienia się:

- Aby stać się wiarygodnym trzeba być uczciwym: wypowiadaj się fair, w sposób budzący zaufanie, mów to co myślisz i do czego masz pełne przekonanie.
- Należy być uczciwym, jeśli chodzi o swoją wiedzę; jeżeli się czegoś nie wie, to trzeba się do tego przyznać.
- Należy być opiekuńczym: pokaż zawodnikom, że ci na nich zależy, a nie tylko na ich tenisie. Spędzaj z nimi czas. Pomagaj im i zachęcaj. Zwracaj uwagę na ich troski, postępy, zmiany.
- Trzeba być konsekwentnym: stosuj te same zasady zawsze (a nie raz tak, raz inaczej) i w stosunku do wszystkich zawodników. Zawsze dotrzymuj słowa.
- Staraj się, aby Twoje wypowiedzi nie powodowały wrażenia, że uważasz się za nieomylnego. Zamiast kategoriicznych stwierdzeń, rozpoczynaj zdania od słów: „Moim zdaniem ...”.

Aby skutecznie porozumiewać się z uczniami trenerzy powinni dobrze ich znać. Dlatego też w nauczaniu stosunek mówienia do słuchania 50/50 jest z reguły bardziej efektywny niż np. 90/10. Komunikacja składa się z dwóch elementów: treści (zwykle wyrażanej słowami) oraz emocji (odczuć z tym związanych, wyrażanych najczęściej niewerbalnie).

Umiejętności komunikowania się można się nauczyć. W szczególności w codziennej praktyce należy doskonalić:

- komunikację werbalną: przekazywanie informacji słownych (mówienie) oraz pozyskiwanie informacji (słuchanie),
- komunikację niewerbalną: informacje przekazywane są bez wypowiedzania słów,
- komunikowanie w różnych sytuacjach, w tym: przekazywanie negatywnych/przykrych informacji.

KOMUNIKACJA WERBALNA

– przekazywanie informacji słownych (mówienie)

Opanowanie umiejętności efektywnego mówienia.

- Należy uwzględnić z kim się komunikujemy – dzieci czy dorośli.
- Znaj i używaj imion ćwiczących.
- Pomyśl zanim coś powiesz i skoncentruj się na jednej kwestii – nie mów o wielu sprawach na raz.
- Stosuj proste i bezpośrednie przekazy, oraz dostarczaj informacji natychmiast.
- Używaj „ja”, „uwagam” itp. przekazując swoje opinie i poglądy.
- Bądź konkretny w swoich wypowiedziach – unikaj nudnych monologów.
- Przekazuj jasne i spójne informacje: przekaz werbalny musi być zgodny z przekazem niewerbalnym.
- Zawsze, gdy to tylko możliwe stosuj sformułowania pozytywne (np. zamiast „nie uderzaj piłki za późno” powiedz „uderz piłkę bardziej z przodu”).
- Staraj się rozgraniczyć w swoich wypowiedziach stwierdzenia faktów od opinii.
- Posługuj się opinią w celu wywołania dyskusji – „Moim zdaniem nie starałeś się! A jakie jest twoje zdanie?”.
- Jeśli twoje słowa tracą z czasem swoją moc, spróbuj powiedzieć tę samą rzecz w nieco inny sposób.
- Staraj się dostosować swoje wypowiedzi do cech odbiorcy: np. w rozmowie z dziećmi nie można posługiwać się językiem dorosłych.
- Staraj się uzyskać informację zwrotną o tym jak twoje słowa zostały zrozumiane/zinterpretowane.
- Mówiąc staraj się wyrażać swoje opinie w ograniczonym czasie (nie dłuższym niż 15 sek. w normalnej codziennej rozmowie), a następnie przełącz się na słuchanie.
- Unikaj sarkazmu/ironii, zwłaszcza w stosunku do małych dzieci.

Opanowanie umiejętności efektywnego zadawania pytań.

- Aby wspomóc proces uczenia się, zwykle lepiej jest zadawać pytania zawodnikom np. „co w danej sytuacji można zrobić”, niż im to wyłożyć „kawa na łąkę”.
- Pozwalaj zawodnikom aktywnie angażować się w to, co wspólnie robicie.
- Odwołuj się do ich poprzednich doświadczeń i zachęcaj do twórczego myślenia; np. po błędnym zagraniu pytaj: „W jaki sposób byś uderzył tę piłkę?”
- W procesie nauczania dąż do rozwinięcia niezależności i autonomii u swoich zawodników.
- Nauczając, kiedy tylko jest to możliwe, zadawaj pytania zamiast podpowiadać gotowe rozwiązania: Co? Jak? Kiedy? Gdzie?, itd.
- Pytania otwarte pomagają uzyskać bardziej użyteczne informacje niż zamknięte.

Przekazywanie ocen i udzielanie pochwał/nagród:

- Nagrody mogą zwiększyć lub zmniejszyć motywację.
- Nie wszyscy zawodnicy reagują w ten sam sposób na przekazywane im oceny.
- Bądź pozytywny, ale uczciwy: oszczędnie stosuj negatywną krytykę.
- Jeśli oceniasz lub analizujesz postępowanie zawodnika staraj się raczej podpowiadać rozwiązania niż opisywać to, co było źle wykonane.

- Pochwała powinna być natychmiastowa i szczera.
- Chwal przede wszystkim starania i podejście zawodnika, a w dalszej kolejności rezultat sportowy. Zawodnicy powinni odczuwać satysfakcję nie tylko ze swoich wyników, ale i z dobrze wykonywanej pracy oraz postępów we wszystkich dziedzinach (także np. w rozwijaniu umiejętności psychicznych, społecznych, a nie tylko typowo sportowych).
- Stosuj procedurę „kanapki” tj.
 - » pochwal co zawodnik wykonał poprawnie „dobry chwyt rakiety”),
 - » przekaz informację co było złe („ale spóźniłeś zamach i przez to moment trafienia piłki”),
 - » zachęć do pracy, dalszego postępu, zwykle podpowiadając jak wykonać np. dane uderzenie lepiej, „postaraj się rozpocząć zamach wcześniej i trafić bardziej przed sobą”).
- Często demonstruj przekazując tym samym informację niewerbalną.
- Wyznaczaj swoim zawodnikom trudne, ale możliwe do zrealizowania cele.
- Stosuj często kooperujący styl zarządzania.
- Pamiętaj o poczuciu humoru.
- Zachowuj spokój, kiedy twój uczeń popełnia błędy. Nie poprawiaj go natychmiast już po pierwszym błędzie, może sam go skoryguje. Jeśli się tak stanie, to pochwal go za tę umiejętność.
- Generalnie początkujących chwal częściej niż zaawansowanych.
- Nie chwal zawodnika, jeśli na to nie zasługuje np. jeżeli trafi do celu używając złej techniki.
- Pielęgnuj poczucie satysfakcji i wewnętrzną motywację zawodnika np. „możesz być z siebie dumny po tym, jak dzisiaj trenowałeś”.
- Można stosować nagrody rzeczowe, ale to powinno być jedynie celem do pielęgnowania motywacji wewnętrznej, która jest znacznie silniejsza w dłuższej perspektywie czasu.

Zastosowanie słów kluczowych – wytrychów dla usprawnienia komunikacji jest w określonych sytuacjach bardzo efektywnym narzędziem komunikowania i wspomaga proces uczenia się zawodnika. Słów kluczowych używa się aby:

- zwrócić uwagę ucznia na szczególnie istotne elementy,
- zwiększyć jego percepcję,
- poprawić jakość wykonania zadania,
- zwiększyć kontrolę wewnętrzną (psychiczną) i zaufanie we własne siły.

Stosowanie słów kluczowych bywa użyteczne, ponieważ dzięki nim zwiększamy uwagę zawodnika, pomagamy mu lepiej zapamiętać dany element oraz zwiększamy jego koncentrację na zadaniu np. komenda „idź” w momencie nagrania krótszej piłki zachęca do ataku do siatki.

Paralingwistyka - sposób wymawiania słów stosowany w celu zwiększenia uwagi uczniów lub do podkreślenia szczególnie istotnych elementów wypowiedzi:

- ton głosu,
- artykulacja,
- tempo,
- głośność,
- rytm.

Postaraj się zmieniać ton, tempo, rytm głosu w celu podtrzymania uwagi swoich słuchaczy i podkreślenia szczególnie ważnych elementów twojej wypowiedzi.

KOMUNIKACJA WERBALNA – odbieranie informacji (słuchanie)

Są trenerzy, którzy pragną słyszeć jedynie swój głos. Czasami wydaje się, że otrzymują wynagrodzenie od każdego wypowiedzianego słowa. Tacy trenerzy z reguły niechętnie słuchają wypowiedzi swoich zawodników, podczas gdy umiejętność słuchania jest istotną częścią prawidłowego komunikowania się.

Jak efektywnie słuchać?

- Staraj się uważnie słuchać wypowiedzi swoich uczniów, okaż swoje zainteresowanie i staraj się im nie przerywać.
- Staraj się zrozumieć punkt widzenia mówiącego.
- Nie osądzaj przedwcześnie wypowiedzi, daj mu ją dokończyć.
- Staraj się pomóc mówiącemu wyrazić jego myśli np. „Przepraszam, czy mógłbyś to powtórzyć – głębiej wyrazić”, „Jeśli cię dobrze rozumiałem, to...”
- Zwracaj uwagę na główny nurt wypowiedzi.
- Staraj się nie przygotowywać odpowiedzi w czasie, gdy rozmówca jeszcze mówi.

Przymiowanie ocen własnej pracy

- Reaguj w sposób uczciwy.
- Nie bój się przyznać, że nie miałeś racji.
- Staraj się uzyskać bliższe informacje ze strony zawodnika, rodzica, itp.
- Wysłuchaj oceny do końca.
- Nie tłumacz się lub nie oceniaj zanim dana osoba nie skończyła wypowiedzi.
- Wyraż swoją wdzięczność oceniającemu, niezależnie czy jest to ocena pozytywna czy negatywna oraz gdy się z nią zgadzasz lub nie.

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Komunikacja niewerbalna jest często ważniejsza i ma silniejsze oddziaływanie niż komunikacja werbalna. „**Czyny przemawiają dobitniej niż słowa**” (mają większą wymowę). Informacje niewerbalne są zazwyczaj przekazywane nieświadomie. Informacje niewerbalne, które mogą stanowić do 90% wszystkich przekazywanych informacji, są jednak trudniejsze do odpowiedniego zinterpretowania.

Komunikacja niewerbalna powinna być spójna z komunikacją werbalną, w przeciwnym razie każde słowo lub gest może być źle zinterpretowany. Dobry trener musi kontrolować informacje niewerbalne przekazywane zawodnikom, rodzicom, itd. Każdy ruch/czyn na korcie jest formą komunikacji niewerbalnej. Trzeba pamiętać, że zawodnicy widzą w trenerze wzór do naśladowania. Elementy składowe komunikacji niewerbalnej to mowa ciała oraz jej poszczególne aspekty.

Wyraz twarzy

Twarz jest najbardziej ekspresyjną częścią ciała. Przekazujemy informacje oczami, brwiami, ustami, mięśniami twarzy, itd. Ilość czasu, w którym pozostajemy w kontakcie wzrokiem dostarcza wielu informacji. Należy pamiętać o tym, że im dłużej pozostajemy z kimś w kontakcie wzrokiem, tym więcej okazji do sytuacji pozytywnych bądź konfliktowych. Uśmiech zazwyczaj rozluźnia atmosferę, nie należy zatem obawiać się uśmiechania. Jednakże nie można także przesadzać!

Gesty i inne ruchy ciała

Zwróć uwagę co robisz ze swoimi rękami, ramionami, głową. Ich ruchy powinny wspierać słowa i pomagać w efektywnym komu-

nikowaniu się. Trenerzy pracujący za granicą powinni pamiętać, że te same gesty mogą mieć różne znaczenie w różnych kulturach.

Postawa ciała

Staraj się utrzymywać wyprostowaną postawę demonstrując w ten sposób pewność siebie, energię i otwartość, nawet gdy jesteś zmęczony. Ponadto trener powinien chodzić zdecydowanym, pewnym krokiem.

Kontakt poprzez dotyk

Należy mieć świadomość różnic i tradycji społecznych i kulturowych, w tym związanych z płcią. Należy trzymać się oczywistych/wyznaczonych granic moralnych i prawnych.

- Klepięcie po plecach jest dobrym sposobem wyrażenia zadowolenia z zawodnika.
- Uściśnięcie dłoni lub przybicie „piątki” jest dobrym sposobem okazania aprobaty.
- Zmarszczenie brwi może być dobrym sposobem okazania wątpliwości.
- Objęcie za ramię jest dobrym sposobem okazania uczucia.
- Lekkie dotknięcie ramienia mówiącego można zastosować, aby taktownie mu przerwać.
- Aby uświadomić poprawny sposób wykonania uderzenia możesz poprowadzić ramię ćwiczącego.

Ubiór i wygląd ogólny

- Należy nosić czyste ubranie.
- Należy nosić rzeczy w dobrym stanie (bez dziur, wyprasowane itp.).
- Należy dbać o higienę: zęby, ręce, paznokcie, zapach ciała, włosy (długie lub krótkie, ale czyste) itp.

Należy być świadomym tego, że w każdej kulturze istnieją stereotypy oparte na wyglądzie zewnętrznym.

Świadomość przestrzeni, a związki międzyludzkie

Ludzie komunikują się także poprzez odpowiednie wykorzystanie przestrzeni (zachowanie odległości od innych osób). Można wyróżnić cztery wyraźne strefy:

- intymna (dla kochanków; bliskich...),
- osobista (rozmowa z kolegami),
- społeczna (w relacjach formalnych),
- publiczna (występująca przy nauczaniu klasy lub prowadzeniu treningu).

Warto zauważyć, że świadomość przestrzenna często zależy od tradycji kulturowych.

KOMUNIKACJA W RÓŻNYCH SYTUACJACH

W trakcie pracy trenerskiej z zawodnikami często pojawiają się konflikty. Trener musi wiedzieć jak postępować w sytuacjach konfliktowych, aby utrzymać dobry kontakt z podopiecznymi. Lepiej jest przeanalizować przyczyny nieporozumień, aby zrozumieć ich źródło.

Jak reagować w sytuacjach konfliktowych?

- Nie pozwól ować się emocjom, by to one przemawiały przez ciebie.
- Spróbuj zrozumieć punkt widzenia drugiej osoby.
- Pokaż drugiej osobie, że ci na niej zależy.
- Zapytaj drugą osobę, jak jej zdaniem można rozwiązać ten problem.
- Podaj możliwe rozwiązania, jeżeli druga osoba nie udziela odpowiedzi.

- Komunikuj się w konstruktywny sposób.
- Nie pozwalaj sobie na sarkazm lub cynizm.
- Omów problem bezpośrednio z zainteresowaną osobą.
- Zapytaj o to, jakie były oczekiwania drugiej osoby – może okazać się, że tu leży przyczyna całego problemu.
- Staraj się koncentrować się bardziej na rozwiązaniach niż na problemach.
- Jeśli nie znajdujecie rozwiązania od razu, dajcie sobie czas do namysłu i umówcie się na następną rozmowę nieco później.

Indywidualne komunikowanie się z uczniem

- Staraj się zrozumieć indywidualne potrzeby i oczekiwania ucznia.
- Staraj się, aby rozmowa była prowadzona w neutralnym miejscu, stwarzającym poczucie bezpieczeństwa wam obu.
- Staraj się usunąć bariery, które stwarza rozmowa z pozycji zwierzchnika/władcy.
- Mów łagodnym/łagodniejszym głosem.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy, zwłaszcza jeżeli przekazujesz negatywne informacje.
- Dostosuj uwagi do wieku, osobowości, doświadczenia, inteligencji, poziomu gry i nastroju każdego ucznia.
- Włącz do swoich wypowiedzi osobiste odnośniki: imiona uczniów, inne cechy charakterystyczne.
- Stosuj w odpowiednich momentach/sytuacjach zasadę pozytywnej kanapki.

Komunikowanie się przed meczem

- Dostosuj swoje uwagi do rodzaju meczu.
- Przekaż najważniejsze rady w sposób pozytywny, pomoże to zbudować u zawodnika pewność siebie.
- Zachęcaj zawodnika do walki.
- Pokazuj, że go wspierasz, zachęcasz, ale przy tym jesteś pozytywny i spokojny.

Komunikowanie się w trakcie meczu (kiedy podpowiadanie jest dozwolone)

- Zapytaj z zawodnika przed meczem, czy lubi jak dużo mu się mówi.
- Kiedy wygrywa, zachęcaj go do utrzymania tego samego poziomu pobudzenia.
- Kiedy ma kłopoty, spraw żeby ochłonął na chwilę i pomyślał – pomóż mu znaleźć rozwiązanie.
- Unikaj krytyki (metoda pozytywnej kanapki).
- Skoordynuj komunikację werbalną i niewerbalną, głos i ciało powinny wyrażać to samo.
- Pokaż zawodnikowi swoje pełne zaangażowanie.
- Unikaj jakichkolwiek negatywnych gestów, np. kiedy zawodnik popełni „głupi” błąd.

Komunikowanie się po meczach

- Unikaj wygłaszania komentarzy zaraz po meczach, daj zawodnikowi ochłonąć, natomiast niezależnie od tego czy wygrał czy przegrał, wykonaj jakiś uspokajający gest np. poklepij go po ramieniu.
- Omów mecz dopiero wtedy jak wróci z szatni, albo nawet następnego dnia.
- Nigdy nie ignoruj zawodnika niezależnie od jego postawy i rezultatu meczu.

Komunikowanie się z grupą – drużyną

- Upewnij się, że wszyscy dobrze cię widzą i słyszą.
- Jeżeli spotykasz ich pierwszy raz, opowiedz im trochę o sobie i swoich poglądach, tak żeby mogli cię lepiej zrozumieć.
- Stwarzaj otwartą atmosferę, taką, która zachęci zawodników do wyrażania swoich poglądów.
- Mów na temat wspólnych celów, ustalaj wspólne zasady i procedury.
- Staraj się zrozumieć poglądy grupy i jej członków.
- Bądź przygotowany na odpowiadanie na pytania.
- Weź pod uwagę wielkość drużyny lub grupy.

Umiejętności asertywne

- Nie bój się mówić „nie”. W grzeczny sposób wyjaśnij dlaczego.
- Pochwal, a następnie wyjaśnij swój punkt widzenia („Chociaż rozumiem/czuję pod jaką byłeś presją, to twoje zachowanie było nie do zaakceptowania”).
- Jeśli to możliwe stosuj krytykę na zmianę z pochwałą, ale jeśli to konieczne bądź bezpośredni.
- Stawiaj czoło problemom natychmiast, gdy je sobie uświadomisz.

Komunikowanie się z zawodnikiem po zwycięstwie

- Pochwal za dobrą grę.
- Nie popadaj jednak w euforię. Bądź realistą – sprowadzaj zawodnika na ziemię. Kieruj jego uwagę na następny mecz.
- Zachęcaj zawodnika do kontynuowania pracy i dawania z siebie wszystkiego na treningach i w meczach.

Komunikowanie się z zawodnikiem po porażce

- W takim wypadku zawodnik jest mniej otwarty w rozmowie/chętny do rozmowy.
- Zawodnik bardziej potrzebuje trenera po porażce niż po wygranej meczu.
- Nigdy nie ignoruj zawodnika.
- Często wystarczy klepięcie po plecach i krótkie: „pech”.
- To czego zawodnik najbardziej potrzebuje po porażce to wsparcie.
- Poczekaj aż u zawodnika opadną emocje.
- Najpierw wysłuchaj przemyśleń i odczuć zawodnika odnośnie meczu, a dopiero potem przekaż mu swoje.
- Kontroluj/panuj na swoimi emocjami po porażce podopiecznego.
- Zaakceptuj/pogódź się z faktem, że zawodnik może chcieć być przez chwilę sam.
- Możesz być wściekły, krytyczny, ale nie sarkastyczny.
- Nie używaj negatywnej krytyki, ani nie zawstydzaj swojego zawodnika.
- Podkreślaj/kładź nacisk na postawę a nie na wynik.
- Zwróć uwagę, że mecz nie jest celem samym w sobie, ale tylko częścią/elementem całej kariery i rozwoju zawodnika.
- Jeżeli zawodnik jest przybity po dotkliwej porażce, to odwróć jego uwagę, skoncentruj się na jego pozasportowych wartościach, zainteresowaniach, kolegach – „to tylko gra”.
- Wyciągnij jeden lub dwa pozytywne wnioski z porażki np. poprzez znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Co byś zrobił inaczej, gdybyś miał grać jeszcze raz?”
- Unikaj stwierdzenia: „A nie mówiłem” / „Mówiłem, że tak będzie”.

Komunikowanie się z trenerem przeciwnika

- Przywitaj się z nim przed meczem.
- Podczas meczu nie wdawaj się w zbytnie dyskusje oraz wymianę poglądów.
- Traktuj go jak kolegę. To zawodnicy rywalizują, a nie trenerzy.
- Nie bój się poprosić go o radę/opinię/sugestie po meczu.

Komunikowanie się z sędziami

- Bądź przykładem dla swoich zawodników jeśli chodzi o rozmawianie z sędziami.
- Szanuj ich, wyrażaj swoje opinie w sposób grzeczny, akceptuj ostateczne decyzje.
- Znaj przepisy gry w tenisa, przepisy rozgrywania turniejów oraz kodeks postępowania zawodnika.

Komunikowanie się z rodzicami

- Miej podejście otwarte i nastawione na współpracę. Rodzice stanowią ważną część zespołu/ekipy.
- Spotkaj się z rodzicami na początku sezonu. Określ główne założenia i cele.
- Próbuj porozmawiać z nimi po treningu.
- Miej z nimi bezpośredni kontakt, a nie tylko przez zawodników.

Komunikowanie się w roli trenera-rodzica

- Oddziel obowiązki trenera i rodzica.
- Traktuj swoje dziecko tak jak każdego innego zawodnika.
- W domu bądź rodzicem, nie zaczynaj pierwszy rozmów o tenisie.
- Nie oczekuj więcej od swojego dziecka, ponieważ jesteś jego trenerem.

Postępowanie wobec nagannego zachowania uczniów

- Ustal z góry kodeks dyscypliny i upewnij się, że zawodnicy go znają oraz zgadzają się, że jest sprawiedliwy.
- Ignoruj takie zachowania, w których zawodnicy błaznują lub się popisują.
- Karz w prawidłowy sposób i rób to rzadko.
- Nakładaj kary adekwatne do rodzaju przewinienia.
- Nakładaj kary „bezosobowo” (nie uzewnętrzniając emocji i swojej osobowości).
- Bądź konsekwentny w karaniu zawodników.
- Nie karz, jeżeli nie jesteś pewien adekwatności kary.
- Po odbyciu kary zaakceptuj zawodnika jako wartościowego członka zespołu.
- Nigdy nie karz zawodnika za popełnianie błędów.
- Jeżeli jesteś wzburzony – poczekaj, aż się uspokoisz i dopiero wtedy podejmij decyzję o nałożeniu kary.
- Zanim ukarzesz zawodnika daj mu ostrzeżenie.

Komunikowanie się z działaczami klubowymi lub związkowymi

- Zwracaj uwagę na swój wygląd zewnętrzny.
- Spotykaj się regularnie ze swoim szefem, prezesem itp.
- Informuj ich o swojej pracy (plan pracy i jego realizacja).
- Prowadź dokumentację, która potwierdza wykonaną pracę i jej efekty.
- Bądź zawsze punktualny i przygotowany na spotkania.

- Swoje uwagi wyrażaj z punktu widzenia zawodowca.
- Nie reaguj natychmiastową negacją na ich propozycje, nawet jeśli byłyby naprawdę złe.
- Uznaj ich udział w osiągniętych sukcesach.
- Szanuj ich i ich pracę, podtrzymuj dobre stosunki.
- Potwierdź pisemnie ważne uzgodnienia.
- Pamiętaj, że część działaczy, to mogą być rodzice twoich podopiecznych, co skutkuje nagromadzeniem czynników emocjonalnych.

ZASADY DOBREGO POKAZU (DEMONSTROWANIE UDERZEŃ)

Powiedzenie „*Obraz jest wart tyle, co tysiąc słów*” jest wyjątkowo trafne w przypadku nauczania tenisa. Instruktor/trener musi umieć poprawnie oraz w przystępny sposób pokazać uderzenia. Należy mieć przy tym na uwadze następujące wskazówki:

- Zanim przejdziesz do pokazu wyjaśnij, dlaczego dana umiejętność, czy uderzenie jest niezbędne 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.
- Stosuj zasadę stopniowania trudności.
- Upewnij się, czy wszyscy ćwiczący mogą dokładnie obserwować twój 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 twojego pokazu z różnej perspektywy np. z tyłu i z boku.
- Nie zapominaj, że do zademonstrowania niektórych uderzeń, możesz wykorzystać także samych uczniów.
- Używaj przyborów dostosowanych do wieku ćwiczących np. wielkość i ciężar piłki lekarskiej.
- Sprawdź kort i salę treningową pod względem bezpieczeństwa.

PAMIĘTAJ:

- w 80 % uczenie następuje przez patrzenie i naśladowanie;
- w 20 % ludzie uczą się słuchając, czytając i przetwarzając informacje.

PRAWIDŁOWE NAGRYWANIE PIŁEK

Instruktor musi umieć dobrze nagrywać piłki tzn. starannie dorzucić lub dograć rakieta piłkę tak, aby umożliwić uczącemu się wykonanie danego ćwiczenia. W związku z tym powinien opanować sześć rodzajów nagrywania z różnych pozycji na korcie:

- podrzucenie oraz dorzucenie piłki ręką
- dogranie piłki rakieta po koźle
- dogranie piłki rakieta z powietrza
- dogrywanie piłek z wykorzystaniem uderzenia kontrolnego

- nagrywanie piłek wolejem w sytuacji wymiany
- nagrywanie piłek z forhendu i z backhendu po koźle w sytuacji wymiany.
- nagrywanie piłek z wykorzystaniem maszyny – korekta szkoleniowca stojącego obok.

W przypadku **dorzucania piłek**, czynność tą 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. Gdy piłki są dorzucane przez siatkę to zarówno nagrywający jak i ćwiczący powinni być ustawieni blisko siatki.

Podrzucenie piłki następuje z boku i nieco z przodu od zawodnika. Podrzucać piłkę może instruktor, współćwiczący lub sam ćwiczący. Umiejętność poprawnego podrzucenia piłki sobie samemu jest ważnym elementem edukacji tenisisty.

Dogrywanie piłki rakieta po uprzednim jej skosłowaniu następuje zazwyczaj z połowy kortu lub z linii końcowej. Ten rodzaj nagrywania pozostawia ćwiczącemu więcej czasu na przygotowanie się do uderzenia.

Dogrywanie piłki rakieta 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 głowce rakiety.

UWAGA! Aby zapewnić sobie dużą efektywność nagrywania, kosze z piłkami należy ustawić z boku, w zasięgu wolnej – niegrającej ręki. W przypadku **nagrywania wolejem** – najczęściej w pobliżu siatki – trenujący może doskonalić grę po koźle lub z powietrza. Efektywne nagrywanie piłki wolejem wymaga od instruktora opanowania umiejętności zmniejszania prędkości piłki.

Nagrywanie w ramach/w trakcie wymiany piłek po koźle następuje zwykle z połowy kortu. 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 ćwiczenie danej umiejętności w warunkach imitujących grę. Ta forma była niegdyś dominującą w nauczaniu, obecnie ustępuje wprowadzaniu piłki do gry (uczeń sam kontynuuje wymianę).

Najczęściej występujące problemy przy nagrywaniu

- piłka nagrana 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 awansującą (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 ustawiony jest za blisko ćwiczącego;
- uczestnicy zajęć muszą długo czekać w „ogonku” na swoją kolejkę.

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

Nagrywanie należy sobie tak zorganizować, aby ćwiczący otrzymywał przynajmniej dwie piłki pod rząd. Daje to mu większą szansę na odniesienie choćby częściowego sukcesu, a instruktorowi pozwala na lepszą ocenę dokonań ucznia.

BEZPIECZEŃSTWO ZAJĘĆ

Jednym z najważniejszych obowiązków instruktora/nauczyciela tenisa jest zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom zajęć.

Należy pamiętać o kluczowych zagadnieniach dotyczących bezpieczeństwa:

- sprawdź przygotowanie dzieci do zajęć (właściwy strój i obuwie, spięte włosy, zbędne ozdoby),
- nigdy nie opuszczaj kortu w trakcie lekcji,
- ustawiaj kosze z piłkami tak, aby ćwiczący nie wpadali na nie,
- przez cały czas bacznie obserwuj ruchy całej grupy – nigdy nie odwracaj się tyłem do ćwiczących (z wyjątkiem sytuacji, kiedy wymaga tego pokaz),
- ustawiaj leworęcznych tak, aby nie dochodziło do kolizji z raketami innych uczniów,
- ustawiaj ćwiczących w bezpiecznej odległości od siebie tak, aby w trakcie ćwiczeń nie dochodziło do uderzania współćwiczących raketami lub piłkami,
- unikaj ćwiczeń stwarzających niebezpieczeństwo trafienia piłką zagrąną przez któregoś ze współpartnerów lub osób ćwiczących obok,
- regularnie pilnuj usuwania piłek z kortu, aby zapobiec nastąpieniu na nie i ewentualnemu skręceniu nogi przez ćwiczących,
- aby zapobiec poślizgnięciom usuwaj z kortu wodę lub inne zanieczyszczenia,
- dopilnuj, aby zawsze była pod ręką apteczka pierwszej pomocy, zgłoś się na kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, żebyś wiedział co robić w razie nagłego wypadku czy kontuzji.

Czy nauczyciel/trener/instruktor może przewozić uczniów swoim prywatnym samochodem?

Nie. Odpowiedzi na zadane pytanie należy szukać w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (DzU z 2003 r. nr 6, poz. 69) oraz

w Ustawie z dnia 26 stycznia 1982 r. Karta Nauczyciela (DzU z 2006 r. nr 97, poz. 674 z późn. zm.). Ani nauczyciele, ani rodzice nie mogą przewozić nie swoich dzieci swoimi prywatnymi samochodami z tego względu, że nie są zawodowymi kierowcami! Odpowiedzialność za przewóz leży po stronie zawodowego kierowcy, co nie zwalnia pedagogów ze sprawowania opieki nad uczniami w czasie podróży.

Czy nauczyciel/trener/instruktor może podać lek dziecku?

Nigdy wedle własnego uznania nawet w sytuacjach udzielania pierwszej pomocy. Tylko na podstawie upoważnienia udzielonego przez opiekuna prawnego na piśmie, w przypadku chorób przewlekłych (np. astma, cukrzyca, itp.).

Czy nauczyciel/trener/instruktor może udzielić pierwszej pomocy?

Ma obowiązek. Powinien mieć ukończony kurs pierwszej pomocy, choć nie ma takiego wymogu prawnego.

Jak powinien zachować się nauczyciel/trener/instruktor w razie wypadku?

Wezwać służby ratunkowe, równocześnie zabezpieczając poszkodowanego przed możliwością pogorszenia się jego stanu. W razie konieczności i tylko w przypadku posiadania umiejętności, podjąć resuscytację krążeniowo-oddechową, czyli zespół czynności mających na celu przywrócenie akcji serca.

Czy trener/instruktor sprawując opiekę nad grupą małoletnich musi ich mieć cały czas w zasięgu wzroku?

Nie. Musi sprawować opiekę w sposób umożliwiający skuteczne oddziaływanie na każdego członka tej grupy, uzależniając sposób oddziaływania indywidualnie na każdego członka tej grupy do jego wieku, stopnia rozwoju i predyspozycji osobistych.

Gdzie leży granica oddziaływania (użycie siły fizycznej) trenera/instruktor na małoletnich i pełnoletnich?

Powyższe uregulowanie jest w przepisach kodeksu karnego art. 25 i art. 26 regulujących sprawę obrony koniecznej i stanu wyższej konieczności. Stan wyższej konieczności, to np. zapobieżenie wypadkowi, ochrona innych uczestników lub osoby, która sobie szkodzi.

Czy instruktor może wypuścić samo dziecko – do 10-go roku życia – w drogę do domu bez opieki? Jak powinien zachować się instruktor jeśli nikt z prawnych opiekunów nie odbiera dziecka np. z kolonii czy obozu?

Powinien poczekać na opiekunów, dostarczyć dziecko osobiście, zawiadomić policję.

Czy instruktorowi tenisa wolno jest samodzielnie organizować kąpiel dzieci na basenie lub kąpielisku otwartym?
Absolutnie nie.

Czy instruktor tenisa powinien znać przepisy dotyczące organizacji kąpeli na akwenach otwartych lub zamkniętych?

Tak, w zakresie informacji, że muszą takie zajęcia prowadzić osoby uprawnione oraz, że nie może to odbywać się na kąpieliskach niestrzeżonych.

Czy trener/instruktor tenisa powinien znać przepisy dotyczące bezpiecznego transportu dzieci na obozy, treningi, zgrupowania?
Tak.

Czy instruktorowi tenisa wolno jest organizować zajęcia nocne typu podchody? Jeśli tak to w jakich przypadkach?

Ogrodzony teren, bezpieczna trasa, brak protestów ze strony uczestników, odpowiednia liczba kadry, tak by z każdą grupą dzieci był minimum jeden opiekun.

Czy w tenisie, ze względów bezpieczeństwa, wolno jest zagrać z pełną siłą w przeciwnika stojącego np. przy siatce?

Tak, ale nie ze względów bezpieczeństwa tylko wynika to z przepisów gry.

Czy trener/instruktor może wyrazić zgodę na spożycie niewielkiej ilości alkoholu przez podopiecznych z okazji np. sukcesu sportowego, urodzin, imienin itd.?

Nie.

Czy trenerowi/instruktorowi wolno jest opuścić teren zgrupowania, obozu np. podczas nocy, gdy wszyscy uczestnicy śpią?

Tak jeśli dzieci mają zapewnioną odpowiednią opiekę.

Czy instruktor podczas obozu, zgrupowania, może spożyć niewielką ilość alkoholu w czasie gdy uczestnicy tego nie widzą?

Nie.

Komu może przekazać dziecko instruktor podczas obozu?

Tylko osobom upoważnionym na piśmie przez prawnych opiekunów i oczywiście im samym.

Czy trener/instruktor powinien wiedzieć, że np. jedno z prawnych opiekunów nie ma prawa do kontaktów z dzieckiem?

Tak.

Czy instruktor tenisa ma obowiązek sprawdzenia nawierzchni pod kątem bezpieczeństwa?

Tak niezależnie od jej rodzaju i od tego do kogo należy obiekt.

Czy trener/instruktor tenisa ma obowiązek sprawdzenia przyrządów na których będą ćwiczyli uczestnicy?

Tak.

Czy trener/instruktor powinien zapoznać się z regulaminem obiektu, w którym prowadzi zajęcia?

Tak, szczególnie w zakresie przepisów bhp.

Czy trener/instruktor powinien poinformować uczestników o przepisach bezpieczeństwa wynikających z regulaminu obiektu?

Tak.

BIZNES TREERSKI

Misją klubu (centrum tenisowego, ośrodka) jest zaspokajanie oczekiwań uczestników i wzbudzanie potrzeb związanych z aktywnością fizyczną i społeczną w tenisie.

Wybrane przedsięwzięcia, w których trener tenisa może zarabiać pieniądze:

- Szkółki tenisowe.
- Kursy tenisowe: szkoły, rodziny, firmy.
- Sprzedaż sprzętu sportowego.
- Prowadzenie kawiarenki na kortach.
- Naciąganie rakiet tenisowych.
- Organizacja imprez (turnieje, imprezy towarzyskie i integracyjne, imprezy dla firm).
- Organizacja mistrzostw szkół.
- Organizacja obozów, wyjazdów tenisowych, narciarskich.

PODSTAWOWE ZASADY KURSÓW I LEKCJI

- Organizuj kursy potencjalnie przynoszące zyski klubowi.
- Oferuj kursy dla każdego członka klubu, wieku i poziomu gry.
- Organizuj kursy, w trakcie których ludzie mogą przechodzić od niższego do wyższego poziomu gry.
- Grupowe lekcje lepiej wykorzystują możliwości klubu niż indywidualne, grupy przynoszą większy dochód:
 - a. grupy, kreując więzi przyjaźni pomiędzy członkami klubu, poprawiają wykorzystanie kortów i zatrzymują w klubie członków,
 - b. treningi w grupach są tańsze,
 - c. grupy lepiej motywują, szczególnie młodzież i dzieci do zajęć,
 - d. zapewniają przyjemną naukę.
- Indywidualne lekcje to najszybszy sposób nauki, ale też pozbawione są elementów naturalnej rywalizacji już podczas nauki
 - a. są droższe,
 - b. są odwoływane, jeżeli nie ma trenera lub ucznia,
 - c. nie integrują ludzi w klubie,
 - d. przynoszą mniejsze dochody klubowi niż lekcje grupowe.
- Wypełniaj okresy mniejszego wykorzystania kortów dodatkowymi przedsięwzięciami:
 - a. turnieje / ligi / challenge / mecze,
 - b. szkoły,
 - c. emeryci.
- Zatrudniaj trenerów, którzy potrafią i chcą z entuzjazmem uczyć na każdym poziomie.
- Podpisuj umowy (z klubem, z trenerami, z uczniami itd.).
- Staraj się poznać powody, dla których ludzie trenują (tzn. np. by stracić na wadze, nauczyć się grać, udzielać się towarzysko).

Kontrola poziomu oferowanych usług

Przykładowa ankieta

Nazwisko i imię trenera

Grupa

Data

	OCENA	
TWÓJ TRENER	+	-
Profesjonalny wygląd	5	4 3 2 1
Pewność siebie i prezencja	5	4 3 2 1
Cierpliwość i stanowczość	5	4 3 2 1
Energia i entuzjazm	5	4 3 2 1
Zainteresowanie i troska o twoje postępy	5	4 3 2 1
Kreatywność i innowacyjność	5	4 3 2 1
Umiejętność komunikacji	5	4 3 2 1
Osobiste zwracanie uwagi na każdego ucznia	5	4 3 2 1
Umiejętność nauczania i grania	5	4 3 2 1
Umiejętność diagnozowania błędów	5	4 3 2 1
Stosowanie i efektywność technik korygujących	5	4 3 2 1
Dobór i stopniowanie ćwiczeń	5	4 3 2 1
Wykorzystanie czasu lekcji	5	4 3 2 1
Dobór i użytkowanie pomocy technicznych	5	4 3 2 1
Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć	5	4 3 2 1
GRUPA	+	-
Dogodność terminów zajęć	5	4 3 2 1
Zbliżone umiejętności	5	4 3 2 1
Program i forma nauczania	5	4 3 2 1
Co najbardziej ci się podobało w grupie?		
Co najbardziej ci się nie podobało w grupie?		
Czy będziesz kontynuował dalej naukę w tej grupie?	Tak / Nie	
Jeżeli nie, to dlaczego?		
Czy zarekomendujesz zajęcia w tym klubie swoim znajomym?	Tak / Nie	
Jeżeli nie, to dlaczego?		
Dodatkowe komentarze		

Ankieta pozwala nam na poznanie naszych słabych punktów w efekcie na poprawę jakości świadczonych usług.

KOMUNIKACJA Z WŁAŚCIELEŃ OŚRODKA /ZARZĄDEM KLUBU

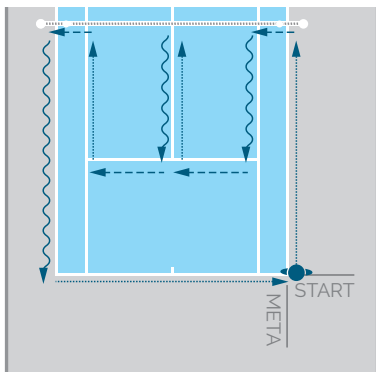
- 1. Spytaj właściciela o następujące sprawy:**
Jakie są jego oczekiwania co do zysków klubu, krótko- i długoterminowych oraz liczby członków?
Jaki jest cel działania klubu?
Jakie są oczekiwania w stosunku do zajęć tenisowych?
Jak wyobraża sobie rolę trenera w osiągnięciu powyższych celów?
Czy ma ambicje, by klub osiągał sukcesy w rywalizacji i czy jest gotów na stworzenie ku temu warunków?
Czy zależy mu na uczestnictwie w systemie licencjonowania klubów i trenerów?
- 2. Stwórz plan działania, by osiągnąć zadane cele i postaraj się uzyskać akceptację władz klubu.**
- 3. Dokonuj comiesięcznego podsumowania swojej działalności (nawet nie proszony) i przekazuj je kierownictwu klubu. Sporządź raport zawierający:**
 - dochody/koszty/zysk,
 - grupy treningowe i lekcje indywidualne,
 - liczba pozyskanych członków klubu/ośrodka,
 - wykorzystanie godzin – liczba członków klubu biorących udział w zajęciach i grających na kortach, biorących udział w imprezach,
 - porównuj swoje wyniki z konkurencją i wyciągaj wnioski.
- 4. Zadbaj o public relations – informuj media o klubie, członkach i trenerach tak często, jak to możliwe. Nawiąż kontakty z władzami samorządowymi i szkołami. Dbaj o ich podtrzymywanie.**
- 5. Przeglądaj aktualności na stronie PZT.**

WYBRANE DZIAŁANIA MARKETINGOWE

- Ogłoszenia/plakaty o prowadzeniu szkolenia w klubie w prasie, w szkołach, mediach społecznościowych.
- Roznoszenie wydrukowanych ulotek informacyjnych po okolicznych domach.
- Promowanie siebie – informacje o sukcesach, uczestnictwie w sympozjach, warsztatach szkoleniowych, w prasie, w gazecie klubowej, na tablicy informacyjnej.
- Malowanie logo sponsora na strunach rakiet – swojej, uczniów.
- Darmowe lekcje tenisa dla szkół, firm - zapraszanie na kursy.
- Lekcje tenisa dla rodziny - tańsze od normalnych.
- Darmowa lekcja dla osoby przyprowadzającej kogoś do klubu.
- Wysyłanie życzeń urodzinowych, świątecznych do swoich klientów.
- Sprzedaż klubowych ubiorów i upominków przed świętami - na prezenty.
- Organizowanie imprez integracyjnych (Wigilia Klubowa, bale karnawałowe).
- Kontakty z mediami.
- Kontakty z przedstawicielami samorządu lokalnego.
- Informowanie klientów o posiadanych uprawnieniach, licencjach i odbytych szkoleniach.
- Stworzenie warunków do pozyskiwania dobrych zawodników do klubu.

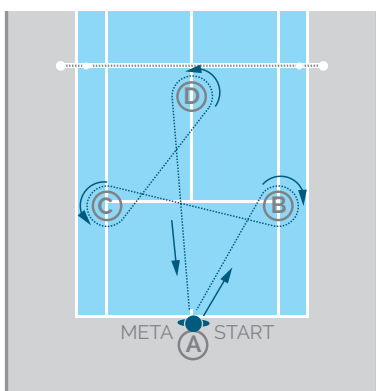
ROZDZIAŁ VII: SPRAWDZIANY, TESTY I PRÓBY W TENISIE

Sprawdziany biegowe



1. Sprawdzian biegowy ARTHURA ASHA

Uwzględnia on wszystkie sposoby poruszania się po korcie. Składa się z 12 odcinków o łącznej długości ok. 66 m i tworzących na jednej połowie kortu stylizowaną literę „M”. Zawodnik porusza się zawsze twarzą do siatki. Może być stosowany w rozgrzewce, w treningu pracy nóg, a także jako sprawdzian z pomiarem czasu lub jako współzawodnictwo dwóch zawodników biegających po dwóch częściach kortu. Przy dwu- lub trzykrotnym powtórzeniu obwodu może być sprawdzianem specjalnej wytrzymałości szybkościowej.

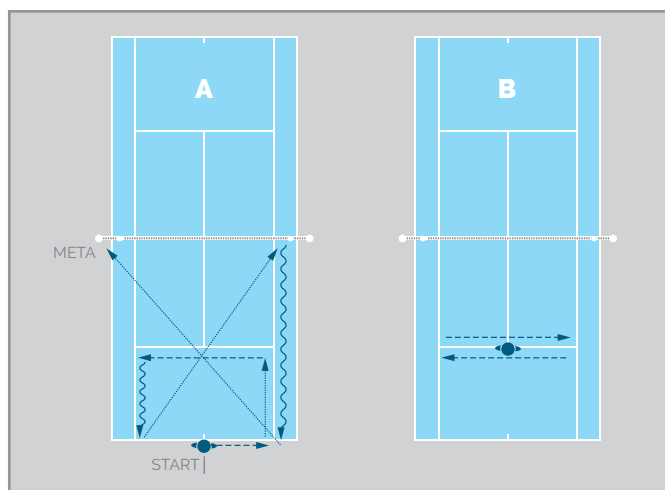


2. Sprawdzian biegowy SPALDINGA

Na jeden obwód składają się trzy mini pętle wokół znaczników ułożonych na dwóch przecięciach linii serwisowej z bocznymi i na środkowej linii serwisowej w odległości jednej długości rakiety od siatki. Zasadą jest przecięcie własnej linii dobiegu do każdego z trzech punktów po wyjściu z minipętli na następną prostą. Trzy powtórzenia całego obwodu stosuje się także dla uzyskania dodatkowych informacji o możliwościach wytrzymałościowo-szybkościowych.

3. Sprawdziany biegowe JIMMY'EGO CONNORSA

Sprawdziany te to typowe ćwiczenia kształtujące i doskonalące pracę nóg. Podstawowy bieg prezentowany na rysunku A, składa się z siedmiu odcinków (72 m). Bieg uzupełniający, to proste poruszanie się wzdłuż linii serwisowej krokiem dostawnym w pozycji wyjściowej z rakiętą przed sobą, od jednej do drugiej linii bocznej kortu do gry pojedynczej – rysunek B.

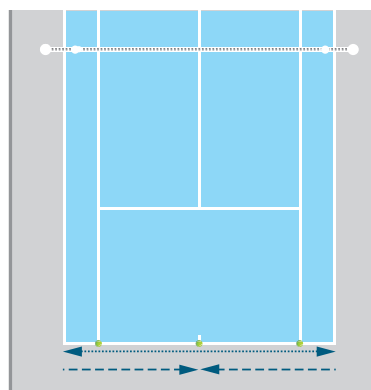


Jest to skuteczne ćwiczenie w rozgrzewce, realizuje się je także jako sprawdzian na czas (10 lub 20 powtórzeń po 8,23m) lub jako zabawa 2-4 zawodników – kto szybciej i dokładniej pokona dystans określonej liczby powtórzeń.

4. Sprawdzian zbierania piłek MARTINY NAVRATILOVEJ

Sprawdzian ten ocenia koordynację, poczucie rytmu biegowego i pracę nóg tenisisty, poruszającego się za linią końcową z zadaniem zamiany piłki trzymanej w dłoni kolejno z trzema piłkami ułożonymi w trzech miejscach na linii głównej (na znaczniku serwisowym oraz na rogach kortu do gry pojedynczej).

Start od znacznika serwisowego na środku linii końcowej, dobieg do piłki leżącej z prawej strony i zmiana z trzymaną w dłoni w ustawieniu imitującym wzorcowe ułożenie stóp dla praworęcznego do forhendu i odwrotnie (szeroki rozkrok i wypad na nisko ugiętych kolanach, z wysoko uniesioną głową), następnie powrót krokiem dostawnym (pierwszy krok przestawny – karioka) do środka, zamiana piłki i bieg do piłki ułożonej po lewej stronie, po której następuje kolejny powrót biegiem dostawnym do środka. Taki układ (dobieg i zamiana piłek z imitacją dwóch uderzeń i dwa odcinki powrotu do środka) tworzą jeden cykl. Oceniamy w sekundach z dokładnością do 0,01 s czas wykonania trzech lub pięciu pełnych cykli biegowych, a dodatkowo zwracamy uwagę na poprawność techniczną wykonania ćwiczenia. Innym sposobem oceny jest liczba pokonanych cykli całkowitych w ciągu 60 s.



Testy i próby naborowe

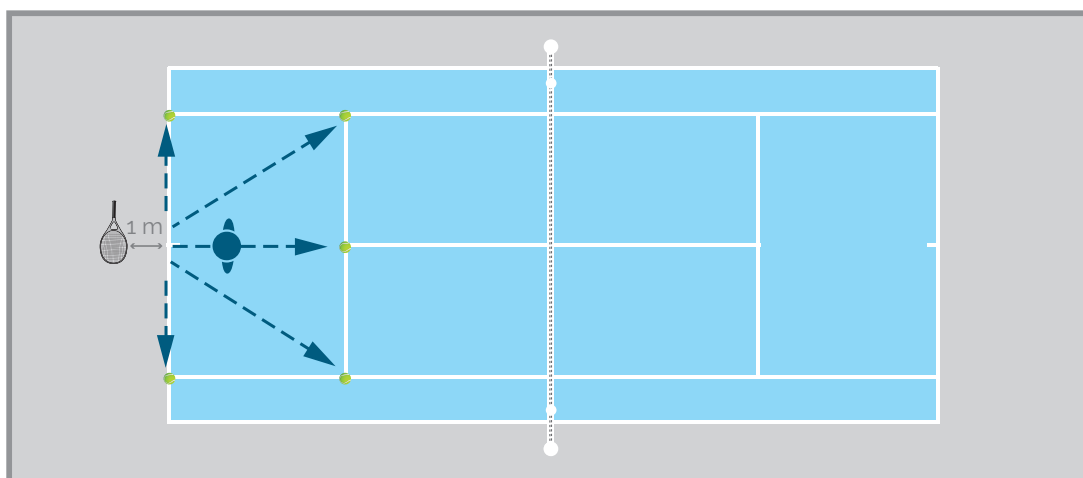
BADANA ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA	TEST / PRÓBA	LICZBA POWTÓRZEŃ
SZYBKOŚĆ	Bieg na dystansie 20-tu metrów	2
KOORDYNACJA	Test zbierania piłek	1
	Bieg wahadłowy	1
SIŁA	Rzut piłką tenisową	3
WYTRZYMAŁOŚĆ	Bieg 6 minutowy	1

BIEG NA 20 METRÓW

ZADANIE	Przebiec odcinek 20 m w jak najkrótszym czasie.
LICZBA PRÓB	Dwie próby, zalicza się najlepszy wynik.
POZYCJA WYJŚCIOWA ZAWODNIKA (Z)	Pozycja wysoka, przed linią startu (wyznaczoną w odległości 20 m od linii mety), twarzą do kierunku biegu. Mierzący (stoi na linii mety) podaje komendę „gotów”, Z rusza w dowolnym momencie.
MOMENT STARTU	Postawienie nogi wykroczonej przez Z.
MOMENT WYŁĄCZENIA STOPERA	Przekroczenie przez Z klatką piersiową linii mety, wyznaczonej na wysokości linii serwisowej po „drugiej stronie” kortu.
DOKŁADNOŚĆ POMIARU	0,1 [s].

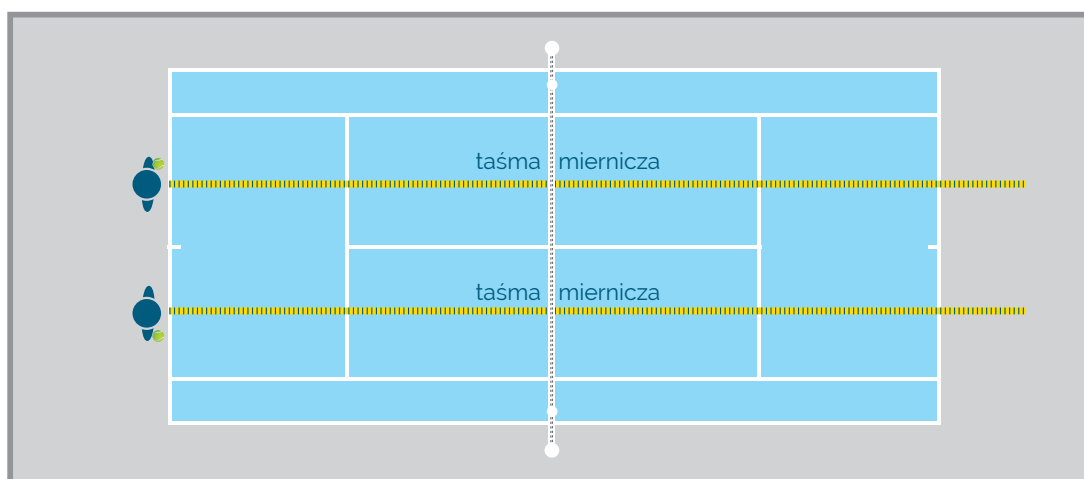
TEST ZBIERANIA PIŁEK

ZADANIE	Zebrać pojedynczo i ułożyć na strunach naciągu rakiety 5 piłek tenisowych w jak najkrótszym czasie w przypadku gdy ułożona piłka traci kontakt ze strunami rakiety, Z musi wrócić i ułożyć ją ponownie, a następnie kontynuować próbę.
UŁOŻENIE GŁÓWKI RAKIETY	W odległości 1 m za linią końcową na przedłużeniu linii środkowej kortu.
USTAWIENIE PIŁEK (UŁOŻENIE)	W punktach przecięcia linii bocznych do gry pojedynczej z liniami: <u>kończącą karo serwisowe</u> oraz <u>kończącą</u> (patrz rys. poniżej).
LICZBA PRÓB	Jedna próba.
POZYCJA WYJŚCIOWA ZAWODNIKA (Z)	Pozycja wysoka, twarzą do siatki mając pomiędzy stopami główkę rakiety.
SPOSÓB PORUSZANIA SIĘ ZAWODNIKA	Zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
MOMENT STARTU	Postawienie nogi wykroczonej przez Z.
MOMENT WYŁĄCZENIA STOPERA	Ułożenie ostatniej piłki na rakiecie przez Z.
DOKŁADNOŚĆ POMIARU	0,1 [s].



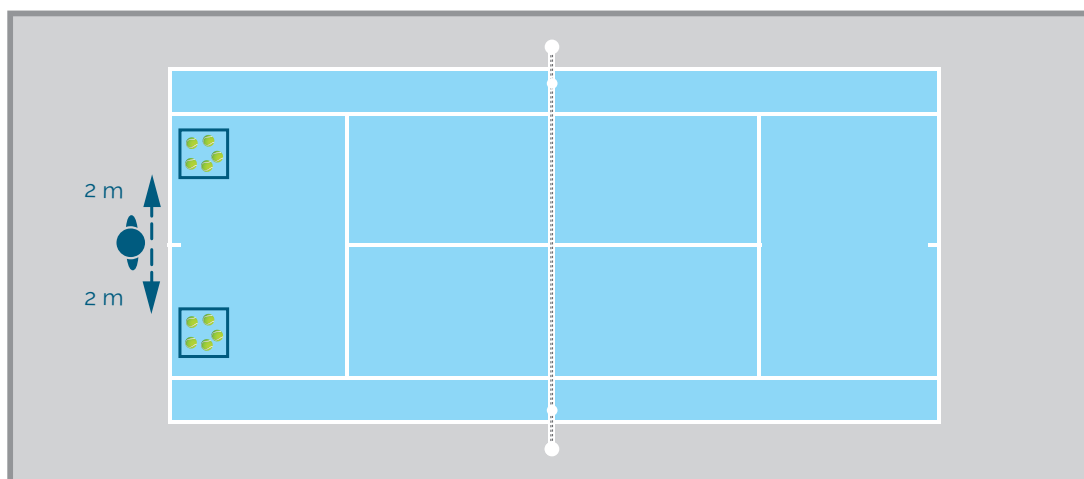
RZUT PIŁKĄ TENISOWĄ

ZADANIE	Rzucić piłkę tenisową na jak największą odległość.
USTAWIENIE ZAWODNIKA W MOMENCIE RZUTU	Klęk obunóż, za linią końcową kortu twarzą do siatki.
LICZBA PRÓB	Trzy próby, zalicza się wynik najlepszego rzutu.
SPOSÓB WYKONANIA RZUTU	Rzut piłki ręką mocniejszą („grającą”) znad głowy.
DOKŁADNOŚĆ POMIARU	do 10 cm.



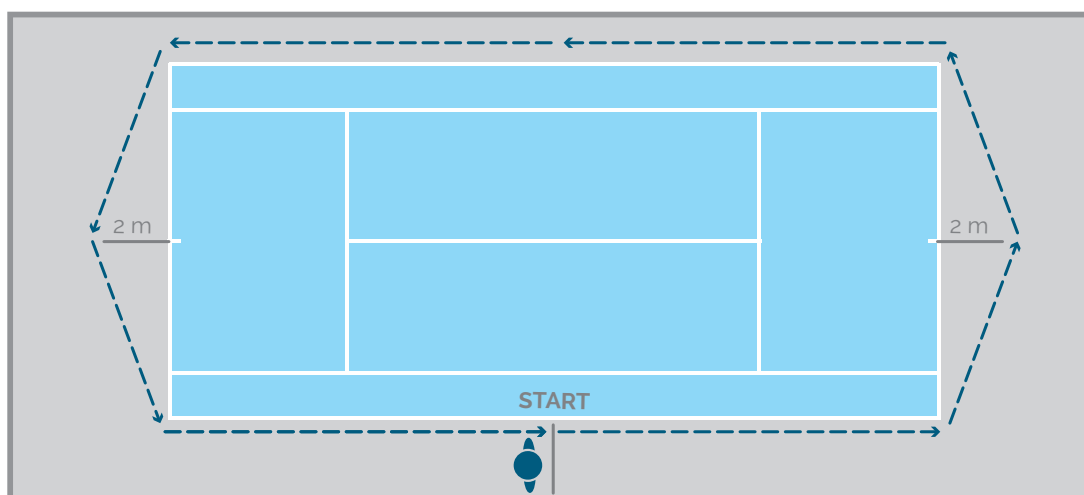
BIEG WAHADŁOWY

ZADANIE	Odrzucić (pojedynczo) do przodu „ręką grającą” 10 piłek (umieszczonych w odległości 2 m od znaku środka linii końcowej po 5 w każdym kwadracie), w jak najkrótszym czasie.
POZYCJA WYJŚCIOWA ZAWODNIKA (Z)	Za linią końcową, twarzą do siatki mając pomiędzy stopami znak środka linii końcowej.
LICZBA PRÓB	Jedna próba.
SPOSÓB PORUSZANIA SIĘ ZAWODNIKA	Krokiem odstawno-dostawnym.
MOMENT STARTU	Postawienie nogi wykroczonej przez Z.
MOMENT WYŁĄCZENIA STOPERA	Nadeptnięcie stopą przez Z na znak środka linii końcowej po odrzuceniu ostatniej piłki.
DOKŁADNOŚĆ POMIARU CZASU	0,1 [s].



BIEG 6 MINUTOWY (3 MINUTOWY)

ZADANIE	Pokonać jak najdłuższy dystans wokół kortu w ciągu 6 minut (3 minut dla 6-7 latków).
POZYCJA WYJŚCIOWA ZAWODNIKA (Z)	Pozycja wysoka.
MOMENT STARTU	Gwizdek prowadzącego.
MOMENT WYŁĄCZENIA STOPERA	Gwizdek prowadzącego po upływie 6 min.
POMIAR DYSTANSU	Liczba okrążeń z dokładnością do ½ okrążenia. W narożnikach kortu oraz 2 m za linią końcową na przedłużeniu linii środkowej należy umieścić pachotki.



Testy i próby sprawności technicznej

PRÓBA KONTROLOWANEGO TEMPA GRY

POZYCJA WYJŚCIOWA	Zawodnicy ustawiają się za liniami końcowymi, na środku kortu tenisowego.
PRZEBIEG PRÓBY	W próbie uczestniczą jednocześnie dwaj zawodnicy, z których tylko jeden ma przygotowanych 5 piłek (1 przy sobie, pozostałe 4 ułożone za zawodnikiem w odległości 3-ech metrów). Zawodnik dysponujący piłkami, wybranym przez siebie sposobem oddolnym, wprowadza piłkę do gry, rozpoczynając wymianę, której celem jest wykonanie jak największej liczby celnych uderzeń po koźle w ciągu 1-ej minuty. Efektywna realizacja zadania wymaga od grającej pary optymalnego połączenia siły i kontroli uderzeń. Niecelne zagranie (w siatkę lub w aut) liczone jest jako błąd i wymaga wprowadzenia kolejnej piłki do gry, co jest równoznaczne z utratą czasu. Próba może zostać ukończona przed upływem 1-ej minuty, jeżeli zawodnicy wyczerpią limit piłek, czyli popełnią więcej niż cztery błędy.
POMIAR CZASU	Prowadzący próbę włącza stoper w momencie dotknięcia piłki przez zawodnika rozpoczynającego próbę oraz ogłasza zakończenie próby, podając komendę „stop”, po upływie 1-ej minuty lub z chwilą popełnienia 5-go błędu. Zalecana przerwa między kolejnymi powtórzeniami wynosi 90 sekund.
IŁOŚĆ POWTÓRZEŃ	Zawodnicy wykonują próbę 10 razy (każdorazowo zmiana osoby wprowadzającej).
WYNIK POWTÓRZENIA	Wynik powtórzenia stanowi liczba celnych zagrań wykonanych przez zawodników, podzielona przez 2. Jeżeli uzyskany rezultat jest nieparzysty, to należy go zwiększyć o jedno uderzenie do wartości podzielonej przez 2.
SĘDZIOWANIE PRÓBY	Polega ono na uwzględnieniu przez trenera prowadzącego występujących różnic w liczbie popełnionych błędów w uzyskanym przez zawodników wyniku, zgodnie z zasadą, np. zawodnik A popełnił 1 błąd, a zawodnik B popełnił 3 błędy, zatem zawodnikowi A dodajemy do wyniku zawsze 1 punkt (mniejsza ilość błędów), natomiast zawodnikowi B odejmujemy od wyniku różnicę pomiędzy popełnionymi błędami.
WYNIK PRÓBY	Stanowi go najlepszy wynik uzyskany w 10 powtórzeniach.

WYZNACZENIE WSKAŹNIKA POZIOMU KONTROLOWANEGO TEMPA GRY

Dla danego zawodnika możemy go określić po przeprowadzeniu prób z kilkoma partnerami. Przyjmujemy, że poziom ten **wyznacza średnia z 3-ech najlepszych wyników prób, ale uzyskanych z różnymi zawodnikami na identycznej nawierzchni kortu.**

Prowadzenie **porównań poziomów kontrolowanego tempa gry**, może być wykonywane dla:

1. Różnych zawodników lub jednego zawodnika, ale w określonych przedziałach czasu, przy założeniu, że próby zostały przeprowadzone na identycznej nawierzchni kortu,
2. Jednego zawodnika, ale na różnych nawierzchniach kortu.

OCENA	WSKAŹNIK POZIOMU KONTROLOWANEGO TEMPA GRY	OPIS (POZIOM ZAAWANSOWANIA)
6	>28	MISTRZOWSKI - zawodnik gra w korcie na piłkę wznoszącą. Bardzo dobra kontrola piłki.
5	24-27	WYSOKO-ZAAWANSOWANY tzw. seniorski – duża precyzja i regularność w grze.
4	20-23	ZAAWANSOWANY tzw. juniorski – zawodnik o niezłej regularności, ale grający zbyt daleko za linią końcową.
3	16-19	ŚREDNIO-ZAAWANSOWANY – przeciętna regularność i przyzwoita kontrola uderzeń.
2	12-15	REKREACYJNY – początki kontroli nad piłką.
1	<11	POCZĄTKUJĄCY – początek przygody tenisowej.

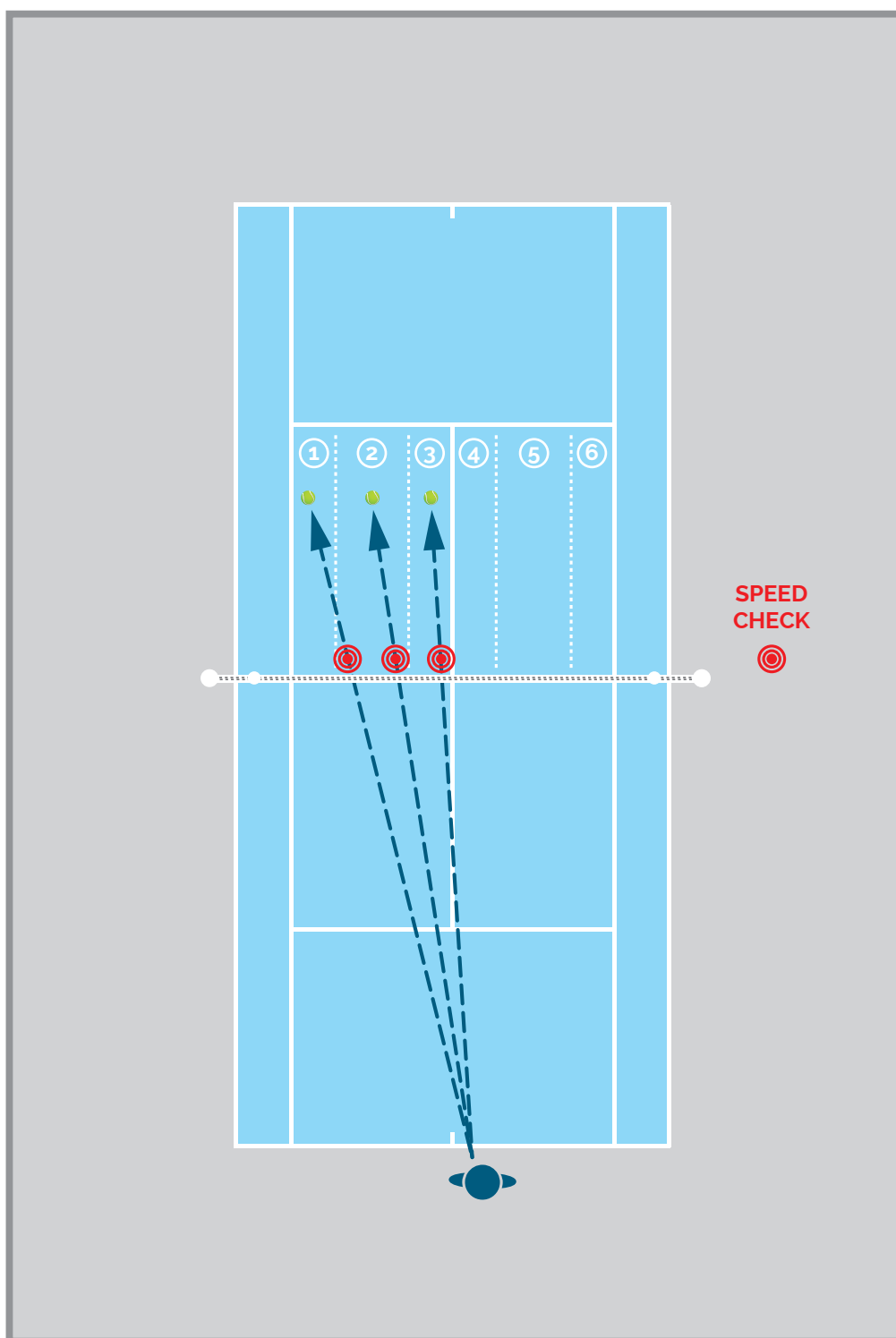
Tab. Określenie poziomu zaawansowania zawodnika na podstawie wskaźnika

[illegible]

Tab. Arkusz oceny

PRÓBA CELNOŚCI I PRĘDKOŚCI UDERZENIA SERWISOWEGO

Sposób przeprowadzania



WYMAGANIA:

- Szerokość stref 1,3,4,6 wynosi 1,1 m
- Szerokość stref 2,5 wynosi 1,9 m
- Speed Check powinien być ustawiony na linii podania w odległości 20 cm od siatki, po drugiej stronie siatki. Kąt ustawienia Speed Checka zależy od ustawienia serwującego.

ARKUSZ OCENY
S – siatka A – aut

L.P.	IMIĘ I NAZWISKO	DATA	SERWIS	STREFA 1					STREFA 2					STREFA 3					ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ	% TRAFIONYCH
				1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1			1																	
			2																	
2			1																	
			2																	
3			1																	
			2																	
4			1																	
			2																	
5			1																	
			2																	
				STREFA 4					STREFA 5					STREFA 6						
1			1																	
			2																	
2			1																	
			2																	
3			1																	
			2																	
4			1																	
			2																	
5			1																	
			2																	

TEST 100 PIŁEK

Test pozwala na punktowa ocenę umiejętności sterowania piłką poprzez uderzenia podstawowe (serwis, forhend, bekhend z głębi kortu oraz wolej z forhendu i bekhendu na półkorcie) zawodników na różnym poziomie zaawansowania. Polega on na wykonaniu 100 uderzeń w 12 seriach.

Kolejność prób:

- I seria** – 10 forhendów po przekątnej
- II seria** – 10 forhendów po linii
- III seria** – 10 bekhendów po przekątnej
- IV seria** – 10 bekhendów po linii
- V seria** – 10 wolejów Fh po przekątnej
- VI seria** – 10 wolejów Fh po linii
- VII seria** – 10 wolejów Bh po przekątnej
- VIII seria** – 10 wolejów Bh po linii
- IX seria** – 5 serwisów na zewnątrz prawego kara
- X seria** – 5 serwisów do środka prawego kara
- XI seria** – 5 serwisów na zewnątrz lewego kara
- XII seria** – 5 serwisów do środka lewego kara

Miejsce przeprowadzenia: kort do gry pojedynczej podzielony wzdłuż na cztery równe części o szerokości 205 cm oraz linią wyrysowaną za linią końcową kortu w odległości 1 m.

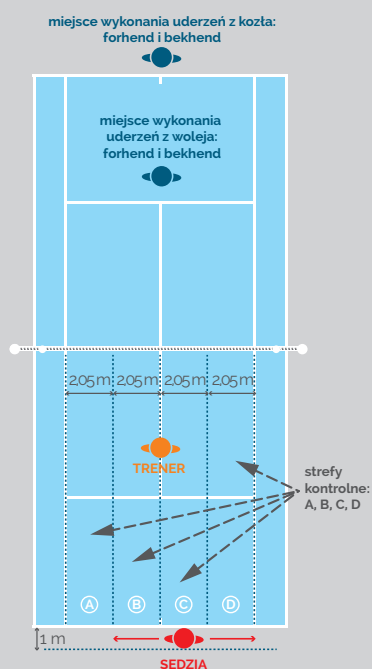
Sprzęt: 20 nowych lub lekko zgranych piłek, koszyk na piłki

Sposób przeprowadzenia: zawodnik ustawia się tuż za linią końcową kortu, na środku między liniami bocznymi, w pozycji wyciekającej do odbicia piłki z forhendu. Trener znajduje się po drugiej stronie kortu w odległości około 3-4 m od siatki. Wyznaczony sędzia, oceniający dokładność uderzenia oraz siłę, znajduje się za linią końcową po stronie trenera. Trener rozpoczyna nagrywanie piłek rakieta zgodnie z kolejnością prób. Po zakończeniu pierwszej serii 10 piłek na forhend, które powinny być zagrane po przekątnej, trener – nie robiąc przerwy, tylko informując o zmianie strefy – rozpoczyna drugą serią podań. Po wykonaniu 40 uderzeń z głębi kortu zawodnik ustawia się na środku kortu tuż za linią serwisową i rozpoczyna pierwszą serię uderzeń z woleja forhendem po przekątnej. Po wykonaniu 40 wolejów przechodzi za linię główną kortu w celu wykonania czterech serii po 5 serwisów.

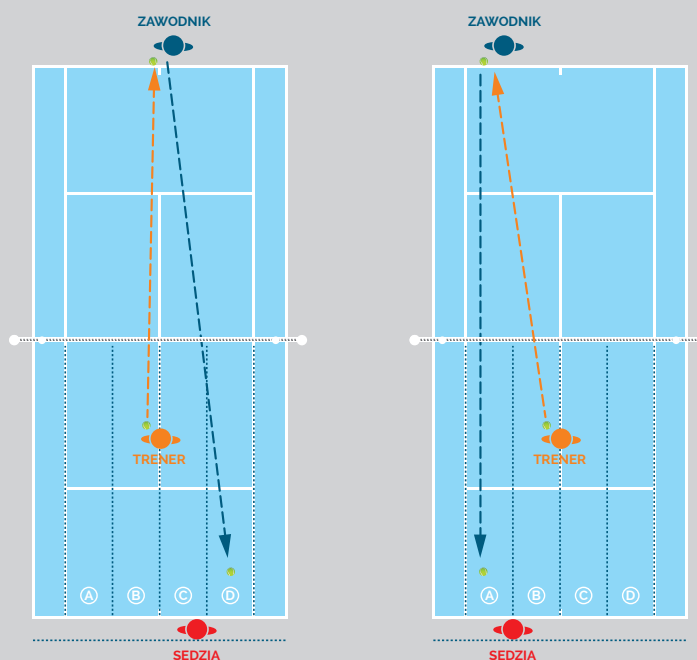
Ocena: każde uderzenie jest podwójnie punktowane, raz za dokładność (2 punkty za piłkę w podstawowym polu kontrolnym, 1 punkt za piłkę w uzupełniającym polu kontrolnym i 0 punktów – piłka autowa lub w siatce) i za siłę uderzenia (2 punkty za piłkę, której drugie odbicie będzie na zewnątrz linii wyrysowanej z tyłu kortu, 1 punkt za drugi kozioł pomiędzy tą linią, a linią końcową kortu oraz 0 punktów, jeśli piłka wykona drugi kozioł przed linią końcową kortu). Suma uzyskanych punktów za celność i siłę 100 uderzeń daje ostateczny wynik sprawdzianu – maksymalnie można ich zdobyć 400.

0-99 pkt.	– początkujący
100-149	– nowicjusze
150-174	– poziom C
175-199	– poziom B
200-224	– poziom A
225-249	– poziom AA
249-299	– poziom AAA
300-349	– mistrzowie
350-400	– zawodowcy

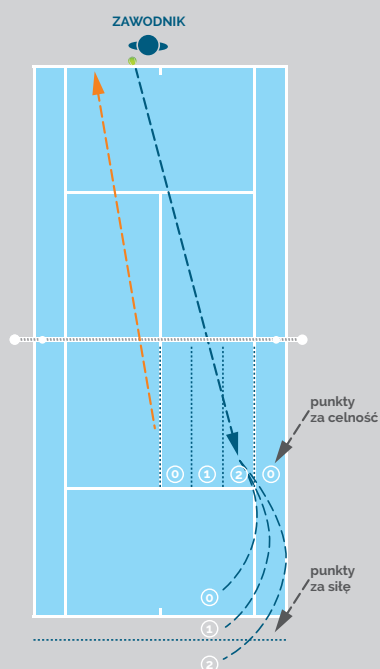
ORGANIZACJA TESTU 100 PIŁEK



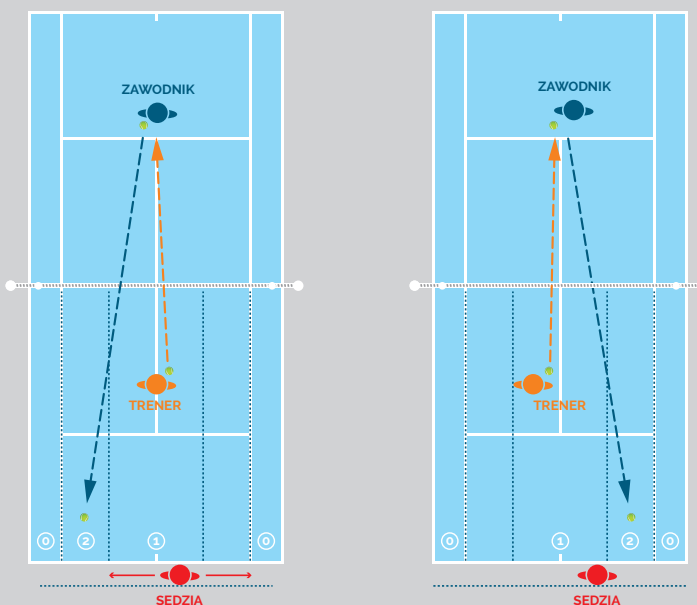
STREFY KONTROLNE ORAZ ORGANIZACJA PIERWSZEJ I DRUGIEJ SERII UDERZEŃ Z FORHENDU PO PRZEKĄTNEJ I WZDŁUŻ LINII



TEST 100 PIŁEK



STREFY KONTROLNE ORAZ ZASADY PUNKTACJI SERWISU ZA DOKŁADNOŚĆ I SIŁĘ UDERZENIA



STREFY KONTROLNE ORAZ ORGANIZACJA PIĄTEJ I SZÓSTEJ SERII UDERZEŃ Z WOLEJA Z FORHENDU

ROZDZIAŁ VIII: STRATEGIA I TAKTYKA

Taktyka – podstawowe pojęcia i definicje

STRATEGIA, TAKTYKA, STYL GRY

Przygotowanie taktyczne zmieniło się na przestrzeni lat. Osobną kwestią jest przygotowanie planu taktycznego w zależności od rodzaju nawierzchni (Over, O'Donoghue, 2008). Podobnie jak we wszystkich grach taktyka odgrywa w tenisie bardzo ważną rolę. O tenisie mówi się nawet, że jest bardziej grą myślenia niż uderzania. W dostępnych publikacjach (Schönborn, 1984, 2006, O'Donoghue, 2010, Martínez-Gallego, 2015) określa się taktykę i strategię jako jedne z ważniejszych czynników limitujących poziom sportowy w tenisie. Opisuując zagadnienia taktyki nie sposób nie rozpocząć od przytoczenia jej definicji:

TAKTYKA - celowe zastosowanie techniki w danej sytuacji. Wymaga ono procesów myślowych, które na bazie procesów postrzegania/percepcji i oceny prowadzą do wyboru właściwego rozwiązania spośród różnych możliwości decyzyjnych. Z taktyką gry w tenisa łączą się pojęcia strategii oraz stylu gry.

STRATEGIA – jest to ogólny plan gry opracowany w stosunku do konkretnego przeciwnika na danym korcie.

STYL GRY - indywidualne preferencje zawodnika/czki, co do sposobu rozgrywania meczów tenisowych wynikające z jego charakteru oraz możliwości i ograniczeń fizycznych i psychicznych.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA PRZEBIEG MECZU

Trzy podstawowe czynniki determinujące przebieg meczu to:

- zawodnik,
- przeciwnik
- środowisko (tab.1).
- Styl gry

W tenisie zawodnicy wykazują tendencję do przyjmowania stylu gry opartego na ich szczególnych zdolnościach technicznych, fizycznych, taktycznych i psychicznych. W młodym wieku zaznacza się także wpływ idoli na styl gry preferowany przez zawodnika. Poniżej opisano główne style gry oraz ich cechy charakterystyczne.

Styl atakujący / zawodnik mający

tzw. „ciąg do siatki” / grający serwis – wolej

Zawodnicy ci mają bardzo dobrze opanowane kombinacje dwóch uderzeń (serwisu i woleja oraz uderzenia atakującego i woleja) oraz szybko przemieszczają się do przodu. Cechuje ich wysoki procent celności 1-go serwisu. Starają się wywierać presję na swoich przeciwnikach zmuszając ich do obrony minięciami. Zazwyczaj są bardziej skuteczni na nawierzchniach szybkich.

Charakteryzują go następujące cechy:

- bardzo silny pierwszy serwis, pozwalający na zdobywanie bezpośrednich punktów lub wymuszanie błędów returnu;
- zarówno pierwszy, jak i drugi serwis są agresywne tak, że serwujący może grać większość pierwszych wolejów w stosunkowo optymalnej pozycji;
- doskonały wolej z obu stron;
- bardzo dobra percepcja i antycypacja znacząco zwiększają szanse wyłapania „mijanek” przeciwnika przy siatce; dzięki temu przeciwnik jest pod tak silną presją, że zwiększa się ilość popełnianych przez niego błędów;
- silny i pewny smecz ze wszystkich pozycji;
- dobrze wykształcona siła dynamiczna/skoczność, połączona ze znakomitą równowagą.

Styl agresywny / zawodnik agresywnie grający z głębi kortu i dobrze returnujący

Charakteryzują go następujące cechy:

- umiejętność gry blisko linii końcowej i przed nią oraz zagrywania możliwie często piłek w punkcie kulminacyjnym i przed nim (także półwolejem)

Tab. 1. Czynniki wpływające na przebieg meczu

ZAWODNIK	PRZECIWNIK	ŚRODOWISKO
- poziom gry - taktyczne rozumienie gry - kompetencje techniczne - rozwój fizjologiczny - cechy mentalne - doświadczenie - styl gry - poziom wytrenowania - rywalizacja	To samo co u zawodnika, a ponadto: - tor lotu piłki: kierunek, wysokość, długość, prędkość, rotacja - dobór uderzeń: pozycja piłki, pozycja zawodnika, intencje taktyczne - silne i słabe strony w taktyce gry przeciwnika	Nawierzchnia kortu: - wolne - średnie - szybkie Warunki pogodowe: - wiatr - słońce - deszcz - wysokość n.p.m. Inne czynniki środowiska: - kibice - sędziowie - czas - aspekty psychologiczne, itd.

- pewne i agresywne uderzenia z głębi kortu z forhendu i z bekhendu
- częste stosowanie odwrotnego forhendu
- umiejętność kontrolowania gry z głębi kortu i nieustannego wywierania presji na przeciwniku
- duża precyzja, także przy dużej prędkości piłek
- bardzo dobra gra kątowa
- umiejętność grania agresywnych i jednocześnie pewnych returnów
- serwis zazwyczaj nie jest największą bronią
- umiejętność grania bardzo dobrych minieć
- duża szybkość i zdolności równoważne
- duża skuteczność gry na wszystkich typach nawierzchni, a zwłaszcza na wolniejszych.

Grupa ta stale się powiększa, w jej skład wchodziłi kiedyś następujący zawodnicy: Seles, Graf, Hingis, Huber, Pierce, Sanchez-Vicario, Chang, Courier, Kafelnikow, Miedwiediew. Dzisiaj grają tak: siostry Williams, Azarenka, Szarapova, Del Potro, Berdych, Tipsarevic, Djokovic. W przeciwieństwie do grupy grających na całym korcie dominują tu, z nielicznymi wyjątkami (np. Graf) grający bekhend oburęczny.

Styl defensywny/kontratakujący

Charakteryzują go następujące cechy:

- wysokie topspiny z głębi kortu z forhendu i z bekhendu
- pozycja z reguły dalej za linią końcową
- pewna i niezwykle konsekwentna gra z głębi kortu
- daleko idąca rezygnacja z uderzeń ofensywnych lub atakujących (z dojsciem do siatki)
- dobrze rozwinięte zdolności wytrzymałościowe i duża chęć do biegania
- duża cierpliwość i samodyscyplina
- zdecydowanie większa skuteczność na nawierzchniach wolnych
- umiejętność dostosowania swojego stylu gry do przeciwnika i do nawierzchni.

Do grupy tej należeli tenisiści, którzy z biegiem czasu „przechodzili” z jednej kategorii do innej lub też znajdowali się na pograniczu jak np. Bruguera, Muster, Nadal, Murray, czy Ferrer.

Styl wszechstronny/grający na całym korcie

Ci zawodnicy potrafią grać wszystkimi stylami ponieważ stosują mieszkankę siły i regularności. Są oni bardzo skuteczni na wszystkich rodzajach nawierzchni.

Charakteryzują ich następujące cechy:

- możliwość gry serwis-wolej lub też z głębi kortu, w zależności od nawierzchni i planu taktycznego
- duża regularność i precyzja uderzeń z głębi kortu i returnów
- umiejętność gry blisko linii końcowej oraz zagrywania piłek w punkcie kulminacyjnym lub na wznoszącą
- umiejętność atakowania krótszych piłek przeciwnika tzn. zdobywania z nich bezpośrednich punktów lub zagrywania uderzeń atakujących (z dojsciem do siatki)
- bardzo dobrze rozwinięte zdolności koordynacyjne i świetna kondycja.

Ta grupa jest silnie reprezentowana we współczesnym tenisie i należą do niej zawodniczki i zawodnicy odnoszący największe sukcesy w skali światowej. Potwierdzeniem tego są takie nazwiska jak Henman, Becker, Ivanisevic, Krajicek, Sampras, Stosur, Federer, Tsonga, Stepanek. Interesujące, że w tej kategorii znajdują się w przewadze zawodnicy i zawodniczki grający bekhend jednoręczny. Oczywiście najbardziej godne polecenia jest dążenie do ukształtowania wszechstronnego stylu gry. Aby to osiągnąć, trener i zawodnicy powinni od wczesnych lat uwzględniać w zajęciach treningowych pracę nad wszystkimi pięcioma podstawowymi sytuacjami w grze, czyli nad serwisem, returnem, wymianą piłek pomiędzy zawodnikami grającymi z głębi kortu, mijaniem oraz uderzeniem piłki z dojsciem do siatki i rozegranie jej wolejem/smeczem.

Cele taktyczne na różnych poziomach zaawansowania

M. Crespo, Coaches Review Nr 6, 1995

WSTĘP

„Wydaje mi się, że niektórzy trenerzy zupełnie zapomnieli o taktycznej stronie tenisa. Oni uważają, że zawodnik uczy się taktyki podczas meczów, nie podczas treningu. Jest tak w większości przypadków dlatego, że potrafią jedynie dobrze wyjaśnić aspekty techniczne tzn. chwyt, uderzenia, korekta, ale nie wiedza dokładnie co, jak i kiedy omawiać taktykę gry ze swoimi zawodnikami, aby mogli oni poprawić swoją grę. Poniżej przedstawiam długofalowy plan, który ułatwi trenerom ustalenie celów taktycznych dla zawodników na różnych poziomach zaawansowania gry wraz z wyjaśnieniem jak realizować je w praktyce na korcie”.

ETAPY ODKRYWANIA TAKTYKI

ETAP I: Zawodnicy początkujący

Głównym celem na tym etapie szkolenia jest przekazanie zawodnikom podstaw taktyki w tenisie. Specyficzne cele taktyczne, które powinny być realizowane w tym okresie to:

a. Regularność

Koncepcja ta oznacza kombinację kontroli i bezpieczeństwa. Ponieważ jest to podstawowy cel taktyczny na wszystkich etapach, powinien być postawiony jak najwcześniej. Kiedy tylko młody gracz jest w stanie uderzać piłkę, trener powinien rozpocząć ćwiczenia regularności (gra trener – uczeń), w których zadaniem ucznia jest utrzymać wymianę kolejno 5, 10, 15, 20 piłek bez błędu.

b. Wysokość

Ta koncepcja jest wykorzystywana dość wcześnie przed początkującymi aby utrzymywać przeciwnika z tyłu kortu i mijać go łobem kiedy jest przy siatce. Uczniowie powinni uczyć się grania piłek o różnej wysokości. Najlepszym sposobem na kształtowanie tego jest granie podczas wymiany z trenerem w jego nogi, w tułów lub ponad jego głowę, ale w kort.

c. Kierunek

Jest to podstawowa taktyczna idea, która ma zastosowanie na wszystkich etapach szkolenia. Gracze powinni uczyć się:

- Kierować piłkę tam gdzie chcą (w otwarty kort).
- Umieć powtórzyć zagranie w to samo miejsce, a także zagrać w przeciwną stronę.
- Zmieniać kierunki uderzenia np. jedno na forhend, drugie na bekhend.
- Grać tylko w jedno miejsce np. cztery piłki po kolei w bekhend.
- Grać na „przeciwnogę” (jeden raz na forhend, dwa razy na bekhend).

Najlepszą metodą na ćwiczenie kierunków są ćwiczenia z kosza lub wymiana z trenerem.

d. Długość

Ta umiejętność jest ostatnim stopniem w pierwszym etapie nauczania taktyki. Gracze odkrywają wagę długości piłki kiedy chcą utrzymać przeciwnika na linii końcowej lub ściągnąć go do siatki. Najlepszą metodą na ćwiczenie długości zagrania są ćwiczenia z kosza lub wymiana z trenerem. Trener jest ustawiony na środku kortu, zawodnik gra pierwszą piłkę na niego, drugą krótką, trzecią na koniec kortu.

ETAP II: średniozaawansowani

Głównym celem taktycznym na tym etapie jest nauczanie zawodnika podstawowych sekwencji zagrań taktycznych dla wszystkich rodzajów uderzeń. Specyficznymi celami są:

a. Siła uderzenia

Wraz z postępującym rozwojem fizycznym, gracz jest w stanie uderzać piłki coraz mocniej (cel techniczny), ale musi on wiedzieć jak wykorzystywać siłę w odpowiedni sposób (cel taktyczny). Taktyczne aspekty wykorzystania siły to:

- skrócenie przeciwnikowi czasu na uderzenie
- atakowanie
- granie piłek wygrywających
- zmiana rytmu gry.

Trener powinien nauczyć zawodnika, aby:

- Nigdy nie grał piłki mocno kiedy jest w trudnym ustawieniu/ pozycji/sytuacji.
- Uderzał piłkę bardzo mocno jedynie wtedy, kiedy znajduje się ona powyżej poziomu siatki lub kiedy ma dużą przewagę punktową.

Metody treningowe:

- trening z kosza
- wymiana z trenerem
- wymiana z innym zawodnikiem.

b. Rotacja

Kiedy zawodnik nauczy się grać piłkę z rotacją (technika), musi nauczyć się także jak to wykorzystać w grze na punkty (taktyka).

Taktyczne aspekty wykorzystania rotacji:

- kontrola wysokości i długości piłki,
- kontrola siły uderzenia,
- zmiana rytmu,
- różnorodność i zaskoczenie.

Trener powinien uczyć gracza prawidłowego korzystania z rotacji:

- wysokie piłki – topspin
- łatwe niskie piłki – topspin
- trudne niskie piłki – szlajs

- średnio-wysokie piłki – uderzenie płaskie.

Metody treningowe:

- wymiana z trenerem
- wymiana z innym zawodnikiem.

c. Rytm

Rytm oznacza umiejętność kontrolowania wymiany i meczu. Zawodnik powinien wiedzieć jako kontrolować tempo wymiany.

Taktyczne aspekty wykorzystania rytmu:

- kontrolowanie wymiany
- różnorodność, zaskoczenie
- skrócenie czasu reakcji przeciwnika

Trener powinien nauczyć zawodnika:

- zmiany rytmu podczas długich wymian,
- utrzymania rytmu z graczami potrafiącymi grać na całym korcie,
- wykorzystania siły, wysokości i długości piłki do zmiany rytmu.

Metody treningowe:

- wymiana z trenerem
- wymiana z innym zawodnikiem.

d. Różnorodność

Kiedy zawodnik opanował ww. zasady taktyczne, powinien łączyć je w odpowiedni sposób. Różnorodność oznacza umiejętność łączenia. To właśnie decyduje o tzw. Indywidualnym stylu gry, który powinien być całościowy i bez słabych stron.

Metody treningowe:

- wymiana z trenerem
- wymiana z innym zawodnikiem.

UWAGA: bez zagrywania dwóch takich samych piłek po kolei.

e. Podstawowe schematy taktyczne

Na tym etapie trener powinien nauczyć zawodnika podstawowych schematów taktycznych:

1. Schematy uderzeń

SERWIS (dla praworęcznych)

- serwis ścięty na lewą stronę kara równowagi i do środka kara przewagi.
- serwis płaski w środek kara.
- serwis topspinowy do środka kara równowagi i na zewnątrz kara przewagi.

FORHEND

- Zawodnik powinien starać się go grać zawsze z $\frac{3}{4}$ kortu oraz przy większości returnów.

BEKHEND

- piłki wygrywające i atak do siatki po linii, wymianę z głębi kortu po krosie.

WOLEJE

- Gracz nie powinien grać więcej niż 3 woleje po kolei.
- Woleje wygrywające w wolny kort.

LOBY

- Należy je kierować na słabszą stronę przeciwnika.

ATAK DO SIATKI

- Po linii, a wolej w otwarty kort.

RETURN

- Ważne aby starać się wprowadzić piłkę do gry.
- Bez błędów po drugim serwisie.

2. Geometria kortu

- krycie kortu (teoria kątów)
- strefy kortu (teoria 3 stref)
- „taktyczna” praca nóg
- kierunek zagrań: approach po linii, wymiana po krosie
- bezpieczne odegranie piłki w kierunku, z którego nadleciała.

3. Schematy zagrań w zależności od wyniku

- atak w dwóch pierwszych punktach każdego gema
- atak kiedy prowadzisz
- atak kiedy przegrywasz 0-40, 15-40
- atak przy pierwszym meczbolu.

ETAP III: zaawansowani

Celem nadrzędnym na tym etapie jest ostateczne ukształtowanie własnego stylu gry. Oto kilka celów specyficznych:

a. Antycypacja

Ta umiejętność jest podstawą przy uderzeniach jak np. return, wolej, gra w półkocie, minięcie. Trenerzy powinni uczyć swoich zawodników umiejętności pozyskiwania jak największej liczby informacji na podstawie ruchu przeciwnika, charakterystyki jego gry, a także sytuacji meczowej. Kiedy zawodnik jest w stanie to robić, musi używać swojego doświadczenia i wiedzy, aby przewidywać zamiary przeciwnika, a następnie reagować tak szybko jak jest to możliwe. Antycypację można poprawić poprzez:

- obserwację podstawowych schematów taktycznych stosowanych w meczu przez przeciwnika,
- ćwiczenia z kosza
- ćwiczenia na krycie kortu
- granie treningowych meczów deblowych
- ćwiczenie sytuacji meczowych.

b. Tenis procentowy

Ten aspekt taktyki jest często wykorzystywany przy serwisie, ataku do siatki, grze przy siatce, ale także przy grze z głębi kortu, uderzeniach wygrywających, rodzajach popełnianych błędów (wymuszone–niewymuszone). W celu maksymalnego wykorzystania gry procentowej zawodnik powinien skoncentrować się na:

- swoich własnych mocnych stronach
- słabych stronach przeciwnika
- sytuacji meczowej.

Rolą trenera jest nauczanie zawodnika analizowania sytuacji meczowej podczas zmiany stron i pomiędzy punktami. Najlepszą metodą ćwiczenia gry procentowej jest treningowa gra na punkty z możliwością jej komentowania przez trenera pomiędzy punktami.

c. Odpowiedni dobór uderzeń

Umiejętność wyboru odpowiedniego uderzenia w zależności od sytuacji na korcie powinna być kształtowana już od początku uczenia taktyki wraz z rozwojem techniki gry. Z zagadnieniem tym bardzo blisko jest związana teoria trzech stref kortu. Proces nauczania przebiega tu następująco: obserwacja, wybór uderzenia, analiza po uderzeniu, informacja zwrotna. Wyboru uderzenia można nauczać poprzez wspólną obserwację przez zawodnika i trenera podstawowych schematów i sytuacji meczowych.

d. Analiza meczowa

To zagadnienie powinno już być wcześniej zasygnalizowane przy omawianiu planów meczowych, schematów rozgrywania punktów oraz podstaw pomeczowej analizy. Analiza meczowa to zdolność do robienia planów, które następnie będą mogły być zastosowane na korcie oraz do wyciągania wartościowych wniosków. Trenerzy mają tu do dyspozycji: notatki, arkusze obserwacyjne, kamerę video, komputer. Zawodnik powinien rozpocząć mecz z jasnym głównym planem taktycznym oraz z kilkoma planami alternatywnymi. Po dokonaniu analizy meczowej, zawodnik powinien wyciągnąć dwa-trzy pozytywne wnioski, które mogą mu pomóc poprawić grę w przyszłości.

e. Indywidualny styl gry

Na tym etapie rozwoju zawodnik powinien mieć swój własny styl gry, oparty na jego szczególnych technicznych, fizycznych, taktycznych i mentalnych predyspozycjach. Trener powinien wykorzystać całą swoją wiedzę o taktycznych umiejętnościach swojego zawodnika, aby zdefiniować jego styl gry.

f. Adaptacja do zmiennych warunków gry

Koncepcja ta odnosi się do umiejętności dostosowania własnej gry do gry przeciwnika, a także do zmieniających się warunków pogodowych, różnych nawierzchni, błędnych decyzji sędziowskich, reakcji publiczności, innych nieoczekiwanych sytuacji.

WNIOSKI: Taktyka powinna być nauczana stopniowo. Ta metodologia pozwoli trenerowi na zaprezentowanie nowych koncepcji i idei, które będą poprawiały taktyczne umiejętności zawodnika na kolejnych etapach jego rozwoju.

ROZWÓJ TAKTYCZNY

wg Advanced Coaches Manual

Wiek 6-10 lat

- gra z samym sobą, potem współpraca z partnerem, następnie współzawodnictwo;
- poznanie 5 sytuacji meczowych
 - » serwowanie
 - » returnowanie
 - » wymiana z głębi kortu
 - » obrona przed atakiem
 - » atak do siatki
- zwrócenie uwagi na znaczenie regularności i długości piłki;
- wstępne elementy taktyki serwisu i woleja.

Wiek 11-13 lat

- stwarzanie problemów przeciwnikowi poprzez odpowiednio zagrany serwis;
- zapoznanie z różnymi stylami gry,
- jak przeciwdziałać różnym stylom gry,
- dalsza praca nad 5 sytuacjami w grze,
- atak z półkorta i $\frac{3}{4}$ kortu,
- zajmowanie odpowiedniej pozycji na linii końcowej kortu,
- zapoznanie z koncepcją kontrataku

Wiek 14-16 lat

- różne kombinacje serwisu i woleja,
- serwis + atak na pierwszą piłkę (tzw. atak pośredni),
- wywieranie presji poprzez zwiększone tempo gry,

Wiek 17+

- pełne ukształtowanie indywidualnego stylu gry,
- atak wtedy, kiedy jest to możliwe,
- przyjęcie filozofii, że przeciwnik musi zapracować na każdy punkt (nic za darmo),
- antycypacja na podstawie wiedzy o ruchach przeciwnika, szczególnie przy „big pointach”,
- odgrywanie piłek „uciekających”.

Zasady strategii i taktyki w grze pojedynczej

UWAGI OGÓLNE

Utrzymanie piłki w grze - zagrania pewne/bezpieczne (tzw. gra regularna), a podejmowanie ryzyka

Zasadniczym celem zawodnika podczas gry jest uderzenie piłki w taki sposób, aby przeciwnik nie odbił jej z powrotem na jego pole. Można to osiągnąć w rozmaity sposób:

- dzięki pewnym/bezpiecznym zagraniom mającym na celu utrzymanie piłki w grze. Jak mawiali legendarni polscy trenerzy, bracia Kornelukowie: „Przebij piłkę, a potem niech się przeciwnik martwi”
- za pomocą uderzeń wymuszających na przeciwniku popełnienie błędu
- poprzez próby ataku i zagrywania tzw. uderzeń kończących (wygrywających)

Dwa ostatnie warianty rozgrywania piłek wiążą się z podejmowaniem zwiększonego ryzyka. Zalecany stosunek zagrań bezpiecznych do zagrań ryzykownych w zależności od poziomu umiejętności:



We wczesnych fazach rozwoju trener powinien zachęcać zawodników do utrzymywania piłki w grze, unikania prostych błędów poprzez uderzanie piłek wyżej ponad siatką oraz celowanie w większej odległości od linii ograniczających kortu. Taktyka zagrywania długich piłek (poza linię serwisową, a blisko linii końcowej) ma wiele zalet:

- zmusza przeciwnika do cofnięcia się,
- zmusza przeciwnika do uderzania piłek wysoko odskakujących od podłoża,
- w porównaniu do piłek krótkich zamyka przeciwnikowi wiele możliwości kątowych (ogranicza możliwość „gonienia”),
- trzymając przeciwnika z daleka od siatki, zmniejsza się precyzję jego zagrań.

Wywieranie presji przez zagranie tam, gdzie nie ma przeciwnika („GONIEŃ GO”)

W miarę rozwoju umiejętności zawodnicy mogą bardziej koncentrować się na precyzji uderzeń i będą częściej podejmować kontrolowane ryzyko np. „goniąc go” w celu zmuszenia do popełnienia błędu. Najprostszym i stosowanym najczęściej rozwiązaniem (nawet przez zawodników najwyższej klasy) jest stosowanie uderzeń po crossie (po przekątnej kortu). Staraj się gonić swojego rywala zmieniając kierunek i długość, zagrywając w otwartą część kortu lub „contre-pied (w to samo miejsce, które rywal właśnie opuścił spodziewając się zagrania w drugą stronę).

Wykorzystywanie słabych punktów w repertuarze przeciwnika – zagranie na jego słabszą stronę / uderzenie (dla początkujących jest to zwykle backhand)

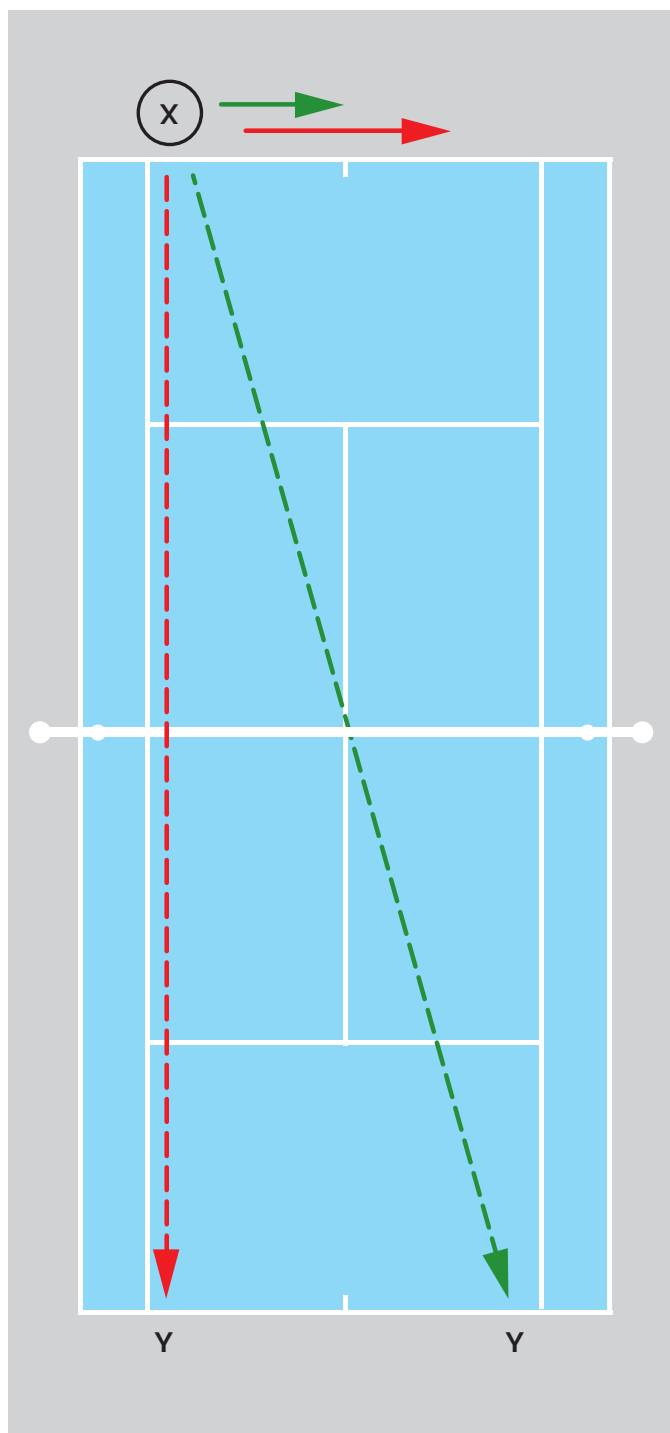
Często skuteczną bronią jest wykorzystywanie słabych stron przeciwnika bez podejmowania prób zagrania piłki poza jego zasięgiem (czyli zagrywania piłek kończących). Zawodnicy wykazują różne rodzaje słabostek. Większość z nich można wychwycić uważnie obserwując regularność/pewność zagrań przeciwnika w różnych sytuacjach. Wspomniane słabe punkty mogą dotyczyć:

- uderzeń z głębi kortu po koźle – zwykle jedno z uderzeń tzn. albo forehand albo (częściej) backhand jest słabsze od drugiego,
- niektórych rodzajów piłek – np. często trudnymi do odegrania dla początkujących są piłki długie i wysokie,
- uderzenia wymagające dobiegnięcia do piłki, ponieważ ogólnie biorąc zawodnikom sprawia więcej trudności uderzanie piłek w biegu niż stojąc.

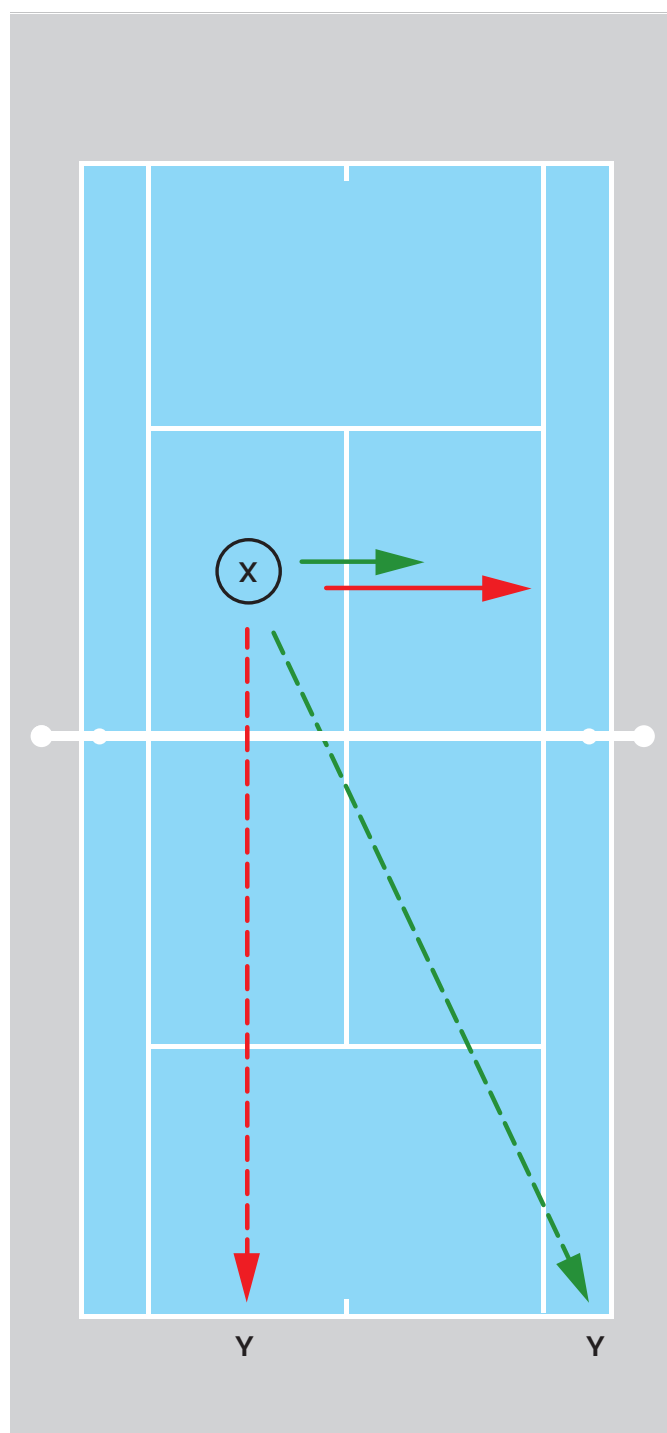
Zajmowanie korzystnej pozycji na korcie

Zawodnik, który po wykonaniu uderzenia zajmuje korzystną pozycję na korcie, ogranicza przeciwnikowi możliwość zepchnięcia go do defensywy. Ustawiając się, tenisista powinien dążyć do względnego środka kortu (teoria dwusiecznej kąta możliwości zagrania przez przeciwnika), czyli jeszcze zanim przeciwnik uderzy piłkę. Wybór własnego zagrania ma przy tym ogromny wpływ na dystans, jaki trzeba będzie pokonać, aby zająć miejsce na wspomnianej dwusiecznej:

- w sytuacji, gdy zawodnik grając z głębi kortu zostaje zapędzony w jego narożnik – odbicie piłki po crossie (po przekątnej) pozwoli na skrócenie odległości do względnego środka kortu w stosunku do zagrania po linii (po prostej) - rys. A
- gdy zawodnik jest przy siatce sytuacja odwraca się – zagranie po linii skraca odległość do miejsca na dwusiecznej kątowych możliwości zagrania przeciwnika (rys. B)



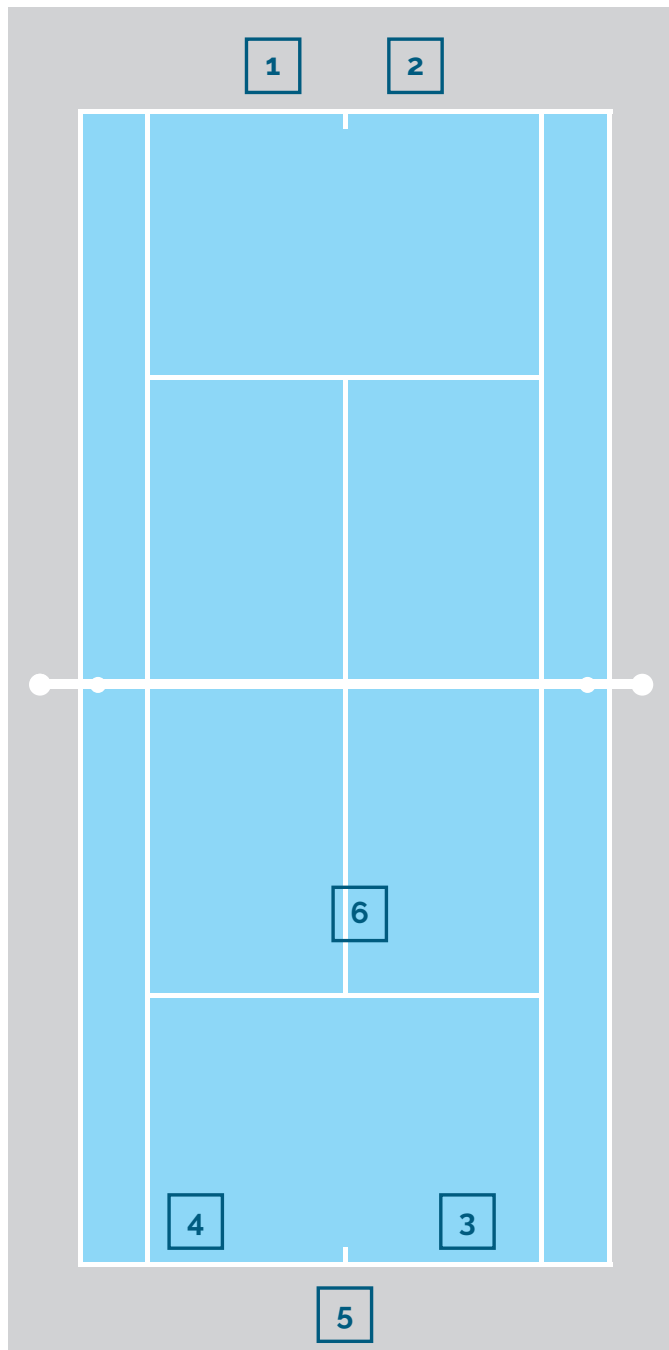
Rys. A. Zawodnik X gra z głębi kortu (w okolicach linii końcowej)



Rys. B. Zawodnik X gra przy siatce

Cyfry na poniższym diagramie wskazują, gdzie należy się ustawić:

1. serwując na stronę równowagi
2. serwując na stronę przewagi
3. odbierając serwis na stronę przewagi
4. odbierając serwis na stronę równowagi
5. podczas wymiany piłek z głębi kortu
6. grając przy siatce



UWAGA! W celu lepszego dopasowania się do danego przeciwnika mogą okazać się niezbędne pewne korekty ustawienia w stosunku do niżej zaprezentowanych.

Stosowanie swoich ulubionych (najlepiej opanowanych) zagrań (dla początkujących jest to zwykle forhend) oraz ukrywanie swoich słabszych stron (np. nie atakować przy siatce, jeśli nie ma się dobrze opanowanego woleja)

Poniżej zestawiono inne wybrane ważne zasady dotyczące strategii i taktyki w grze pojedynczej:

- a. Posiadanie planu gry:
 - podstawowej strategii oraz różnych taktycznych sposobów rozwiązywania sytuacji
 - alternatywnej strategii (plan B), którą zawodnik może zastosować, gdy mu nie idzie/gra się nie układa;
- b. Wykorzystaj swoje słabsze uderzenia, aby zapobiegać atakowi przeciwnika poprzez zagrywanie długich i wybijających go z rytmu piłek.
- c. Stosuj inteligentny dobór uderzeń:
 - analizuj sytuację
 - graj w granicach swoich umiejętności i możliwości
- d. Bądź nastawiony pozytywnie (kontrola agresji).
- e. Nie zmieniaj decyzji w trakcie wykonywania uderzenia.
- f. Walcz przede wszystkim z piłką, a nie z przeciwnikiem!
- g. Staraj się przyjąć taki styl gry, który przede wszystkim eksponuje twoje atuty, a dopiero potem testuje słabości rywala.
- h. Naucz się łączyć siłę i kontrolę w trakcie gry. Siła skraca rywalowi czas na reakcję i jest niezbędna do zagrywania piłek kończących.
- i. Stosuj kombinacje uderzeń otwierające kort np. głęboki forhend po linii i krótki forhend po krosie.
- j. Próbuj analizować mecz podczas zmian stron kortu – zastanów się: grać tak dalej czy zmienić taktykę.
- k. Staraj się wykorzystać każdą okazję, aby przejąć inicjatywę w trakcie rozgrywania piłki.

ROZWIĄZANIA TAKTYCZNE W 5 SYTUACJACH MECZOWYCH

Definicja i znaczenie (Dent, 1995, Elderton, 2020)

W grze pojedynczej występuje pięć sytuacji meczowych:

- gdy zawodnik serwuje,
- gdy zawodnik returnuje,
- gdy obaj zawodnicy grają z głębi kortu – na linii końcowej,
- gdy zawodnik atakuje z dojściem do siatki,
- gdy przeciwnik atakuje z dojściem do siatki.

W każdej z pięciu podstawowych sytuacji występujących w grze zawodnik ma do dyspozycji wiele wariantów taktycznych. Istotne jest aby zawodnicy mieli świadomość różnorodnych możliwości taktycznych oraz aby trener stworzył na treningach okazje do przećwiczenia tych wariantów taktycznych. Oczywiście, aby prawidłowo stosować wymienione poniżej rozwiązania taktyczne zawodnik musi dysponować odpowiednimi narzędziami technicznymi. Może to powodować konieczność dalszej pracy nad techniką przed wprowadzeniem nowego wariantu taktycznego. Można wyróżnić wiele podstawowych rozwiązań taktycznych dla pięciu głównych sytuacji występujących podczas gry.



Taktyka w grze podwójnej (deblu) /grze mieszanej (mikście)

Gra deblowa różni się znacząco od pojedynczej, nie tylko wymiarami kortu, ale przede wszystkim tym, że jest sportem drużynowym, co pociąga za sobą wiele konsekwencji np. konieczność współpracy (i komunikowania się) dwóch partnerów. Wiele z zasad leżących u podstaw gry pojedynczej można zastosować także w deblu. Jednak szczególnie ważne (obok współpracy i komunikowania się) są umiejętność zajmowania odpowiedniej pozycji na korcie oraz ofensywne nastawienie. Ucząc taktyki debla należy mieć na uwadze poniższe wskazówki (pierwsze trzy spośród nich odnoszą się głównie do początkujących – źródło ITF Coaches Manual 1995).

- wybieraj uderzenia, które masz dobrze opanowane,
- nie daj się „złapać” na półkorcie,
- staraj się wprowadzić piłkę do gry pierwszym serwisem,
- spróbuj jak najszybciej przedostać się do siatki,
- próbuj odepchnąć przeciwników od siatki grając loby,
- często zagrywaj piłki w środek pomiędzy rywali,
- return zagrywaj po przekątnej lub ponad głowę stojącego przy siatce,
- na loba odpowiadaj lobem,
- jeżeli nie zagrywasz loba to staraj się, aby piłka przelatowała nisko nad siatką,
- pamiętaj, że debl to gra drużynowa – współpracuj z partnerem,
- będąc przy siatce, od czasu do czasu próbuj przeciąć tor lotu piłki kierowanej na twojego partnera (tzw. zaskakiwanie), aby utrzymywać przeciwników w niepewności,
- porozumiewaj się z partnerem jak najczęściej.

ROZDZIAŁ IX: PRZYGOTOWANIE MENTALNE

Jimmy Connors: *Tenis w 95 % jest grą mentalną.*

Psychologiczne aspekty tenisa

PSYCHOLOGICZNA CHARAKTERYSTYKA TENISA

Rywalizacja w tenisie angażuje mentalnie zawodnika w grę przeciwko drugiemu zawodnikowi, ale czasem działa też przeciwko niemu samemu. Stan psychiczny, czyli forma mentalna zawodnika ma znaczący wpływ na jego formę fizyczną. Psychologiczne cechy gry w tenisa są następujące:

- » Jest to sport indywidualny, a tego typu sporty generują więcej stresu niż sporty zespołowe.
- » Jest trudną dyscypliną sportu ponieważ wymaga wysokiego stopnia koordynacji i dlatego może być bardzo frustrujący.
- » Gracz musi podejmować wiele decyzji w bardzo krótkim okresie czasu.
- » W trakcie gry jest dużo momentów „martwych” (pomiędzy punktami oraz podczas przerw).
- » Zawodnik nie ma możliwości opuszczenia kortu na dłużej oraz nie ma możliwości wprowadzenia zastępcy.
- » Przy pewnych uderzeniach (serwis i smecz) gracz „ma czas na myślenie” przed uderzeniem.
- » Na pewnym poziomie rozgrywek nie ma „oficjalnego” sędziowania. Jest się zależnym od oceny przeciwnika, jeśli chodzi o ocenę piłki.
- » System punktowania powoduje, że gracz w żadnym momencie meczu nie może czuć się bezpieczny.
- » Na większości turniejów nie ma możliwości podpowiadania przez trenera.
- » Specyficzny system gry turniejowej, przegrywający odpada. Zwykle nie ma turnieju pocieszenia.
- » Na poziomie profesjonalnym turnieje rozgrywane są tydzień po tygodniu. Wymaga to częstego przemieszczania się nawet pomiędzy kontynentami.
- » Zmienne warunki są wyczerpujące, gry odbywają się na różnego rodzaju nawierzchniach, na różnych obiektach, różnymi rodzajami piłek.
- » Nigdy nie wiadomo, kiedy mecz się zakończy – nie ma wyznaczonych ram czasowych.
- » Przeważnie nie ma z góry wyznaczonej godziny rozpoczęcia gry. Mecze są rozgrywane systemem jeden po drugim.
- » Profesjonalni gracze muszą poświęcać znaczącą część życia uprawianej dyscyplinie (od 4 do 6 godzin dziennie treningi, mecze, podróże itp.).
- » Rodzice często są nadmiernie zaangażowani w karierę zawodnika.

Czołowi zawodnicy oraz ich trenerzy uważają, że przygotowanie mentalne ma szczególne znaczenie, kiedy fizyczne możliwości zawodników są na podobnym poziomie (przygotowanie fizyczne jest porównywalne). Podczas długich godzin gry jest to jedna z niewielu umiejętności, która może być poprawiana w trakcie trwania meczu. Trudno jest w trakcie meczu poprawić formę techniczną czy fizyczną, natomiast w sferze mentalnej bardzo wiele aspektów

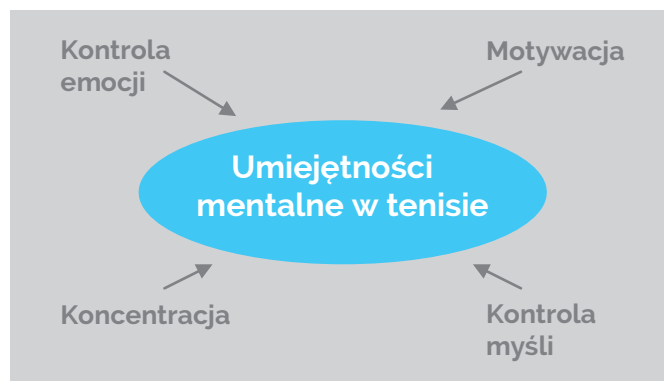
podlega doskonaleniu. Moran (1996) na podstawie badania opinii trenerów dotyczących znaczenia psychologii w tenisie wysnuł następujące wnioski:

- 90% trenerów uważa, że umiejętności mentalne są bardzo ważnym czynnikiem warunkującym sukces w profesjonalnym tenisie;
- 90 % trenerów stwierdziło, że poświęcało w każdym tygodniu czas na analizę i dyskusję dotyczącą formy mentalnej zawodnika;
- Trenerzy mieli problemy z przełożeniem teorii na praktykę;
- Trenerzy twierdzili, że najważniejszymi umiejętnościami mentalnymi w tenisie są: motywacja, koncentracja, poczucie pewności siebie, przygotowanie mentalne, kontrola niepokoju, kontrola złości oraz wizualizacja;
- Trenerzy potwierdzili, że pozytywny monolog wewnętrzny, wyobrażenia, sformułowanie odpowiednich celów, głębokie oddychanie oraz uspokajanie znajdują się wśród najbardziej użytecznych technik mentalnych w tenisie.

Zwraca uwagę fakt, że treningowi mentalnemu w tenisie nie poświęca się tak wiele czasu jak treningowi techniki, taktyki i przygotowania fizycznego. Powody tego są następujące :

- Błędne mniemanie, że umiejętności mentalne są wrodzone. Jeśli gracz jest „słaby”, wiele osób uważa, że nie jest możliwa poprawa jego gry”.
- Trudności w znalezieniu psychologa sportu specjalizującego się w tenisie.
- Przekonanie, że skoro umiejętności mentalne nie były potrzebne w przeszłości to dlaczego mają być niezbędne teraz? W rzeczywistości wielu mistrzów tenisa w przeszłości (Tilden, Laver) używało strategii mentalnych nie będąc świadomymi tego i nie nazywając ich tak.
- Trenerzy nie posiadają odpowiedniej wiedzy, aby prowadzić trening mentalny.

Zmiana przez trenerów przekonań dotyczących treningu mentalnego, wymaga od nich zrozumienia, że umiejętności mentalne mogą zostać wyuczone oraz podlegają doskonaleniu, kiedy są ćwiczone regularnie. Kompetencje te nie są wrodzone, a trenerzy mogą pomóc swoim graczom również w budowaniu formy mentalnej na korcie i poza nim.



Rys. 1. Umiejętności mentalne niezbędne w tenisie (Advanced Coaches Manual, ITF, 1998)

CELE MENTALNE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH KARIERY ZAWODNIKA

Psychologia rozwojowa opisuje mentalne cechy człowieka na różnych etapach rozwoju od dziecka do dorosłego. Badania przeprowadzane na tenisistach miały na celu zidentyfikowanie tych cech psychologicznych, nad którymi powinno się pracować w różnych fazach kariery zawodnika. Bazując w dużej mierze na obserwacjach rozwoju najlepszych tenisistów, można zorientować się jakie oddziaływanie jest aktualnie najkorzystniejsze dla danego zawodnika.

Pracując z dziećmi i nastolatkami, warto jest znać parę podstawowych prawd dotyczących rozwoju człowieka:

- Dzieci nie powinny być traktowane jak miniatutki dorosłych.
- Fizyczne cechy wpływają na rozwój społeczny i obie te składowe mogą wpływać na rozwój mentalny lub emocjonalny.
- Fazy wzrostu i rozwoju są związane z płcią i wiekiem, nie są jednak determinowane przez wiek chronologiczny.
- Dzieci przechodzą poprzez poszczególne etapy w swoim własnym tempie rozwojowym.
- Najważniejsi w życiu dziecka dorośli, mają na nie ogromny wpływ jako wzór postępowania.

Zawodnicy w wieku 10 lat i młodsi

Na tym etapie zabawa ma decydujące znaczenie a trening polega na próbowaniu nowych rzeczy. Dzieci w tym wieku uczą się szybko. Instrukcja werbalna jest mało skuteczna, w związku z czym pokaz odgrywa najważniejszą rolę. Dzieci powinny ćwiczyć mentalne umiejętności podczas treningu. Częścią tego będzie duży wysiłek mentalny związany z niewielką zdolnością dziecka do koncentracji (dzieci są w stanie skupić uwagę przez krótki okres czasu), oraz maksymalnym wykorzystaniem przyspieszonego rozwoju zdolności mentalnych i technicznych. Zawodnicy, którzy rozwijają w sobie głęboką miłość do sportu i nie będą wypychani w poważną i ostrą rywalizację zbyt wcześnie, mają najlepsze podstawy do budowania przyszłego mistrzostwa.

Jeśli na treningu panuje atmosfera zabawy opartej na realizacji zadań, to dzieci mogą mieć okazję nauczenia się podstawowych umiejętności mentalnych, takich jak: motywacja, podstawowe umiejętności koncentracji, podstawowe techniki relaksacyjne, podstawy wizualizacji, kontrola emocjonalna w trudnych sytuacjach, wykorzystanie rytuałów, i znajomość koncepcji optymalnego stanu pobudzenia. Aby tego dokonać, należy dopasować sposoby nauczania do poszczególnych zawodników tak bardzo, jak to tylko możliwe, wykorzystując proste gry o dużej aktywności z niewielką ilością reguł. Inne zdolności, takie jak właściwe zachowanie na korcie oraz unikanie nieczystych zagrywek również powinny być wprowadzane we tym wieku.

W swoim dążeniu do zrozumienia otaczającej rzeczywistości, dzieci w tej fazie rozwoju są wiecznie ciekawe świata i ciągle zadają pytania. Stawiając je w sytuacji wymagającej rozwiązania określonego problemu, można pomóc im we właściwym rozwijaniu zdolności intelektualnych. Dyscyplina powinna być również wprowadzona, poprzez wyznaczenie limitów, określenie zasad i stosowanie kar i nagród za zachowanie. Dodatkowo należy pamiętać, że na tym etapie dzieci uczą się radzić sobie ze związkami w grupie i społeczeństwie, czując się najlepiej w to-

warzystwie kolegów tej samej płci i biorąc udział w różnorodnych zajęciach, dających dużo satysfakcji. Poza tym, dzieci w tym wieku są emocjonalnie bardzo lojalne wobec swoich wzorców – rodziców, starszego rodzeństwa a nawet trenera – bądźmy więc wspianiali!

Zawodnicy w wieku 11 – 14 lat

Wiek ten jest często punktem zwrotnym w karierze większości zawodników. Mentalnie, będą pojawiały się momenty olśnienia, gdzie połączenie konkretnych idei i abstrakcyjnego myślenia będzie prowadziło do znakomitych zdolności rozwiązywania problemów. Zawodnicy w tym wieku lubią kolekcjonować, klasyfikować, łączyć i manipulować różnymi rzeczami, jak również wydają się posiadać niekończącą się energię, entuzjazm i ogromny potencjał do nauki. Emocjonalnie, będzie trochę zamieszania w związku z początkami poszukiwania niezależności. Społecznie, grupa rówieśnicza zajmuje centralne miejsce w życiu tenisisty.

Z punktu widzenia motywacji, zawodnicy w tym wieku często rezygnują z trenowania dla samej zabawy, i zaczynają trenować z chęcią rywalizacji z innymi oraz z chęcią stawiania się coraz lepszym. Treningi i turnieje zaczynają odgrywać kluczową rolę w rozwoju gry, a zawodnicy uczą się dalszych zastosowań dla fundamentalnych zdolności mentalnych takich jak kontrola emocjonalna, pozytywne myślenie i kontrola uwagi, zwykle przez zastosowanie rutyn. Jeśli taka przemiana w sposobie myślenia nie nastąpi, to zawodnicy zwykle rezygnują z gry w tenisa i realizują się w innych zajęciach. Rozwój społeczny jest kluczem na tym etapie, gdyż zawodnicy zaczynają przestrzegać zasad i zyskują uznanie najważniejszych dla nich osób. Formuje się również koncepcja postrzegania samego siebie, ważne jest więc aby młodzi tenisisci mieli pozytywne doświadczenia z nauki nowych rzeczy oraz cieszyli się uczuciem osiągnięcia sukcesów i zdobywania nowych kompetencji.

Zawodnicy w wieku 14 – 16 lat

Psychologiczne zdolności mają coraz większe znaczenie wśród zawodników z tej grupy wiekowej, głównie z powodu różnego wpływu procesu dojrzewania na poszczególnych zawodników. Zawodnicy rozwijają zdolność do myślenia abstrakcyjnego i działań opartych na logice. Rozwój moralny również osiąga nowy poziom, gdyż tenisisci już nie tylko przestrzegają określonych zasad ale również zaczynają rozumieć wagę właściwego postępowania.

Rozwój społeczny na tym etapie jest kształtowany przez kulturę grupy, w której zawodnik się znajduje, i decyduje o tym, jak sportowiec postrzega samego siebie. Emocje są zawsze na wysokim poziomie z powodu konfliktów osobowościowych doświadczanych przez młodzież. Towarzyszą temu ciągle zmiany nastroju, zachowań i postaw. W związku z tym, rozwijanie samego siebie, które jest jedną z podstaw sukcesu w życiu, sporcie i tenisie, odgrywa coraz większą rolę i powinno stać się centralnym punktem treningu mentalnego.

Zawodnicy w wieku 16 – 18 lat oraz zawodowcy

Intelektualnie, zawodnicy w tej grupie wiekowej są w stanie stosować dojrzałe procesy rozumowania i przyswajać nowe fakty w systematyczny sposób. Przeważnie, ich procesy myślowe są bardziej zaawansowane niż zdolności społeczne i rozwój emocjonalny. Tenisisci na tym etapie rozwoju dążą do niezależności i podejmowania odpowiedzialności za swoje działania. W pewnym momencie, ich

dążeniu do znalezienia własnego miejsca w życiu i społeczeństwie towarzyszą fundamentalne życiowe wybory i decyzje (profesjonalna gra w tenisa czy studia lub grać dalej w tenisa czy zająć się czymś innym).

Z chwilą gdy zawodnicy grają coraz więcej profesjonalnych turniejów, wcześniej wspomniana odpowiedzialność i niezależność stają się niezbędną cechą charakteru, gdyż profesjonalna kariera wymaga samotnych podróży, organizowania indywidualnych treningów, zgłaszania się do turniejów, radzenia sobie z menedżerami, mediami, fanami a nawet zatrudniania trenerów. W tych okolicznościach, gdy zawodnicy muszą działać na optymalnych obrotach zarówno na korcie jak i poza nim, motywacja i kontrola emocjonalna (radzenie sobie ze stresem) mogą być wystawione na poważną próbę. Jest to moment w którym zawodnicy zaczynają naprawdę doceniać potrzebę stosowania specyficznych rutyn przedmeczowych, śródmeczowych i pomeczowych.

Motywacja

DEFINICJA I ZNACZENIE (LTA 1994, Roberts 1992)

Motywacja jest niezbędna do wzbudzenia i utrzymywania aktywności. Motywacja jest motorem wszystkich działań (tab.1).

POWODY, DLA KTÓRYCH LUDZIE GRAJĄ W TENISA	POWODY, DLA KTÓRYCH LUDZIE REZYGNUJĄ Z GRY W TENISA
» pozytywne relacje społeczne	» zbyt duża presja
» możliwość zabawy i rozrywki	» pochłanianie zbyt dużo czasu
» możliwość zaprezentowania swoich umiejętności	» nudne lekcje / treningi
» nauka i doskonalenie umiejętności	» nie lubiany trener
» uczucie bycia lepszym i satysfakcja z postępów	» brak czasu na grę
» możliwość przebywania z przyjaciółmi lub poznawania nowych ludzi	» brak postępów i trudności w uczeniu się
» możliwość bycia członkiem drużyny	» uprawianie innej dyscypliny sportu
	» brak osiągnięć / sukcesów
	» zaprzestanie gry przez przyjaciół
	» wysokie koszty finansowe

Tab.1. Powody podejmowania i rezygnacji z gry w tenisa

Motywacja jest także związana z zaangażowaniem. Zaangażowani gracze pracują ciężiej, czują potrzebę grania i trenują z entuzjazmem. Celem trenera powinno być zrozumienie i zaspokojenie potrzeb motywacyjnych zawodnika oraz zaplanowanie jego treningu w taki sposób, aby stymulował go do gry.

Koncentracja

DEFINICJA I ZNACZENIE

(LTA, 1995; MORAN, 1995; TENNIS AUSTRALIA, 1993)

Prosta definicja koncentracji zakłada, że jest to umiejętność skupienia mentalnego w danym momencie. Koncentracja jest to możliwość równoczesnego skupienia i utrzymania uwagi na wielu istotnych elementach podczas meczu lub treningu.

Koncentracja jest prawdopodobnie najważniejszą umiejętnością niezbędną do osiągania sukcesów w trakcie rywalizacji tenisowej. Kiedy gra się toczy, zawodnik musi być skupiony na tym, co dzieje się w jego wnętrzu i otoczeniu, i co wymaga jego uwagi.

Dobra koncentracja oznacza jednoczesne skupianie się na różnych aspektach niezbędnych do dobrej gry, podczas gdy brak koncentracji lub zła koncentracja oznaczają skupienie na aspektach nieistotnych z punktu widzenia gry. Zatem zawodnik powinien posiadać wiedzę, o tym, które czynniki mają wpływ na grę w danej sytuacji i w trakcie danego meczu.

Koncentracja jest kluczem do kontroli emocji zawodnika. Pomaga również skupić się na myślach, które wspomagają grę np. „Patrz na piłkę” oraz powstrzymać się przed negatywnymi myślami np. „Nie zepsuj returnu”. Jeśli myśli zawodnika są różne od tego jak działa, to poziom jego gry ulegnie pogorszeniu.

RODZAJE KONCENTRACJI

(NIDEFFER, 1994)

W koncentracji wyróżnia się dwa wymiary: zakres oraz kierunek. Zakres może być szeroki lub wąski, a kierunek może być do wewnątrz lub na zewnątrz. Poniższa tabela (tab.2) przedstawia cztery typy koncentracji zaproponowane przez Nideffer'a (zaadoptowane do gry w tenisa przez Weinberga).

W tenisie w wielu sytuacjach następuje zmiana koncentracji (przełączanie uwagi) z jednej na drugą. Zatem kontrola koncentracji oznacza kontrolę nad zarówno jej kierunkiem jak i zakresem. Kiedy gracz ma problemy oznacza to, że używa niewłaściwego sposobu koncentracji w danej sytuacji.

Skuteczna koncentracja oznacza używanie jej właściwego rodzaju w danej sytuacji. Tenisiści tracą koncentrację, kiedy zwracają uwagę w trakcie gry na niewłaściwy obiekt.

Tab.2. Typy koncentracji (Nideffer, Weinberg).

		KIERUNEK KONCENTRACJI	
		ZEWNĘTRZNA	WEWNĘTRZNA
OBSZAR KONCENTRACJI	SZEROKA	Szeroka zewnętrzna Wykorzystywana w szybkiej ocenie sytuacji, pogody, pola gry itp. Np. podwójny błąd serwisowy, ocena gdzie znajduje się przeciwnik	Szeroka wewnętrzna Wykorzystywana w analizie bieżącej gry oraz planowaniu taktyki np. rozwijanie planu gry wobec przeciwnika, analizowanie dlaczego poprzedni mecz został przegrany
	WĄSKA	Wąska zewnętrzna Koncentracja wyłącznie na jednym lub dwu zewnętrznych sprawach np. patrzeć na piłkę, podrzut piłki do serwisu lub zamach wykonywany przez przeciwnika	Wąska wewnętrzna Wykorzystywana w trakcie wizualizacji przyszłych czynności oraz kontroli emocji np. ćwiczenie w myślach serwisu, kontrola dialogu wewnętrznego, uczuć, poziomu stresu

Kontrola emocjonalna

(poziom pobudzenia): aktywacja i relaksacja

DEFINICJA I ZNACZENIE, OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA (Weinberg, 1988; Moran, 1995)

Kontrola emocji i pobudzenia ma decydujące znaczenie w tenisie. Udowodniono, że gracz najlepiej gra przy określonym poziomie pobudzenia („playing in the zone” - „gra w obszarze optymalnym”). Kiedy zawodnik jest w optymalnej dla siebie strefie pobudzenia, gra na bardziej nieświadomym poziomie niż zazwyczaj. Jest to stan, który często zawodnicy określają mianem „szczytu formy”. Jest to sytuacja, w której świadomość jest jednocześnie połączona z automatycznym sposobem gry. Inni autorzy nazywają ten stan „idealnym stanem działania”.

Ważnym celem dla tenisisty jest posiadanie umiejętności do stałego utrzymywania „idealnego stanu działania” podczas sytuacji trudnych w grze. Należy zauważyć, że każdy gracz posiada indywidualny, optymalny dla niego poziom pobudzenia, który zależy od różnic indywidualnych oraz charakteru danej sytuacji. Zadaniem trenera jest pomagać każdemu zawodnikowi odnaleźć oraz podtrzymywać ten stan przez rozpoznawanie i kontrolowanie poziomu lęku.

Mierzenie poziomu pobudzenia

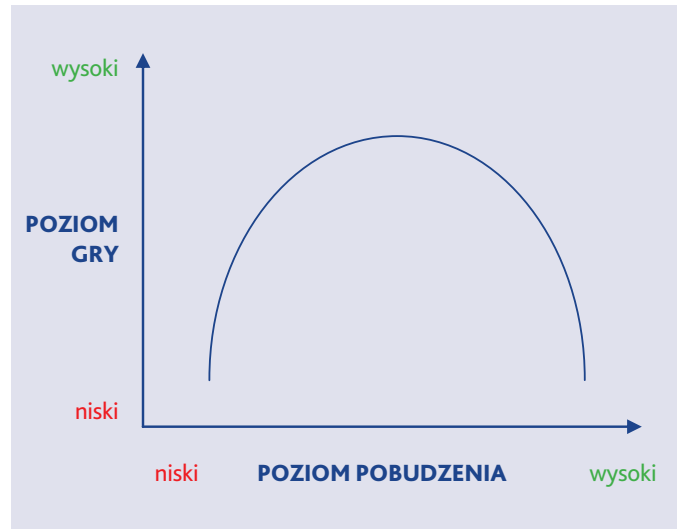
Jak zmierzyć poziom własnego pobudzenia? Najlepszym przewodnikiem jest nasze serce. Tętno, czyli liczba uderzeń serca na minutę, jest oknem do naszej fizjologii i stanów emocjonalnych. Rodzi się pytanie: jaka jest relacja pomiędzy tętnem, a działaniem? Badania wskazują, że istnieje pewna idealna „sfera aktywności”, którą można określić indywidualnie dla każdego zawodnika, uwzględniając specyfikę uprawianej przez niego dyscypliny sportu. Jeśli tętno przekracza granice tej idealnej sfery, oznacza to, że zawodnik nie działa optymalnie.

Oto kilka wniosków wynikających z badań:

- zawodnicy dążą do osiągnięcia idealnego stanu pobudzenia, mierzonego poziomem tętna: stan ten jest sprawą indywidualną i zmienia się w zależności od wieku i poziomu sprawności;
- u większości badanych zawodników poziom optymalnej aktywności ma tendencję do spadku, kiedy tętno przy rozpoczęciu punktu jest za wysokie /ponad 75% maksymalnego/ lub za niskie /poniżej 55% maksymalnego/; aby określić własne tętno maksymalne należy odjąć swój wiek od liczby 220;
- zdenerwowanie może być przyczyną gwałtownego wzrostu tętna nawet do poziomu powyżej 200 uderzeń na minutę. Interesująca jest relacja pomiędzy tętnem, a uczuciem gniewu. Gniew także prowadzi do podniesienia tętna, oprócz momentów dużego stresu lub zdenerwowania, kiedy możemy zaobserwować jego spadek;
- idealne tętno przy rozpoczęciu serwowania jest nieco niższe niż przy returnowaniu;
- spadki poziomu tętna były często zauważane po wygraniu seta lub ważnego break pointa.

Pobudzenie, a jakość gry – zależności (Spargo, 1990)

Związek pomiędzy pobudzeniem, a jakością gry przedstawia poniższa rycina:



Rys. 2. Związek pomiędzy pobudzeniem a jakością gry (Spargo, 1990)

Ta rycina jest pewnym uproszczeniem danej sytuacji. Istnieje wiele czynników, które mają wpływ na relacje pomiędzy lękiem a jakością gry. Należą do nich:

- różnice indywidualne,
- to jak osoba funkcjonuje pod presją,
- stopień pewności siebie.

Ważne jest rozpoznanie indywidualnych różnic w poziomie pobudzenia, ponieważ nie ma dwóch graczy kontrolujących emocje w ten sam sposób np. Agassi był w najlepszej formie kiedy był bliższy najwyższemu pobudzeniu (wysoka aktywacja), podczas gdy Sampras lepiej grał przy niskim pobudzeniu, przy czym obydwaj osiągnęli wybitne wyniki.

Problemy pojawiają się wtedy, gdy zawodnik jest za mało pobudzony lub nadmiernie pobudzony. Obie sytuacje utrudniają dobrą grę. Zbyt niskie pobudzenie pojawia się, kiedy zawodnik nie osiąga optymalnego poziomu aktywacji. Nadmierne pobudzenie, znane też jako lęk, oznacza, że zawodnik przekroczył poziom aktywacji potrzebny do optymalnego wykonania zadania.

Każdy zawodnik powinien znać swój optymalny poziom pobudzenia potrzebny do idealnego działania i umieć stosować techniki, które pozwalają mu go utrzymać. Z drugiej strony nie wszystkie uderzenia wymagają tego samego poziomu pobudzenia np. podczas serwowania zawodnik powinien być bardzo zrelaksowany w celu wykorzystania maksymalnej prędkości główki rakiety, podczas gdy returnując lepsze dla zawodnika jest pobudzenie umożliwiające szybką reakcję.

Pewność siebie: kontrola zachowań i myśli

(Nideffer, 1994)

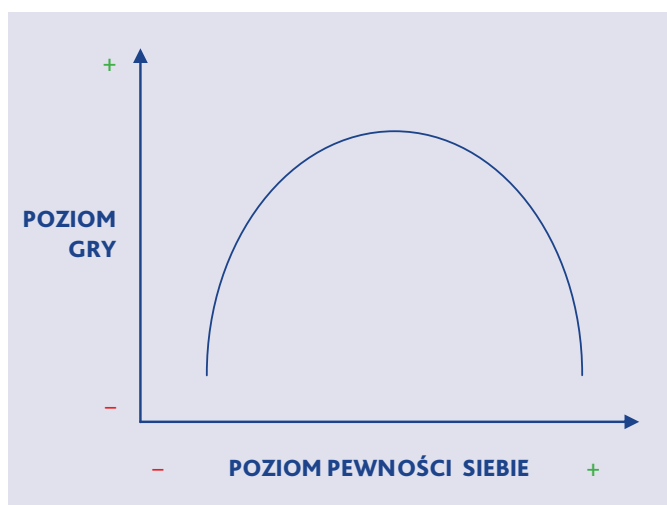
Nie jest rzadkością, że trenerzy mówią swoim zawodnikom, aby byli pewni siebie i/lub grać pewnie. Takie rady są rozsądne, ale często pozostawiają zawodników, którzy nie wiedzą jak być pewnym siebie, jak utrzymać tę pewność podczas meczu w trakcie meczu, turnieju lub sezonu i, jeśli to konieczne, jak ją odzyskać, jeśli ją straci. Gracze zazwyczaj wiedzą, kiedy czują się pewni siebie - są pozytywni, skupieni, ukierunkowani na cel i pewni siebie, uderzają piłkę czysto. Świadomość bycia pewnym siebie może nie być wystarczająca w przypadku niektórych zawodników, którzy potrzebują pomocy trenera, aby uzyskać pełniejsze zrozumienie co, „dlaczego” i „jak” tego bardzo pożądanego atrybutu (Young, 2015).

DEFINICJA I ZNACZENIE

Wiara we własne umiejętności odpowiada za to czy zawodnik spodziewa się sukcesu czy porażki. Wiara we własne możliwości to przekonanie, że możemy odnieść sukces i uzyskać dobre wyniki w zadaniu, którego się podejmujemy. Pewność siebie i wiara w swoje umiejętności odgrywa tu największą rolę; decyduje o sukcesie lub porażce danego tenisisty. Okazuje się, że najlepszymi zawodnikami są ci, którzy posiadają silną wiarę w swoje umiejętności. Na przykład, kiedy tenisista myśli negatywnie, ciężar jego ciała przenosi się i opada na tylną jego część. Wtedy zazwyczaj tenisista brakuje wystarczającej siły do uderzenia piłki, dlatego też cały wysiłek skupia na ramieniu.

Zawodnicy będą wierzyć we własne możliwości tym mocniej, im mocniej wierzą w nich inni, np. trener. Wiara wywołuje pozytywne emocje oraz pozytywne myślenie, wzmacnia również koncentrację. Sprawia, że zawodnicy stawiają sobie trudniejsze wyzwania, podnoszą poprzeczkę, są wytrwalsi i zdolni do większego wysiłku. Wiara we własne możliwości wpływa na dobór uderzeń. Dzięki niej zawodnik jest bardziej optymistyczny i ma bardziej realistyczne podejście do gry (rys.3).

Zależność pomiędzy wiarą w siebie, a poziomem gry



Rys. 3. Związek pomiędzy wiarą w siebie, a poziomem gry.

Problemy z pewnością siebie (Weinberg, 1988)

Sprawy mające niekorzystny wpływ na pewność siebie:

- wiele nieudanych zagrań
- zepsucie łatwej piłki
- przegrana ze słabszym przeciwnikiem
- przegranie bardzo ważnego punktu
- utrata prowadzenia
- robienie podwójnych błędów serwisowych
- przegranie własnego gema serwisowego
- robienie niewymuszonych błędów.

Wyznaczanie celów

Rodzaj celów, jakie stawiamy przed sobą, jest głównym czynnikiem określającym relację pomiędzy sukcesem, a niepowodzeniem. Jest bardziej prawdopodobne, że gracze, którzy stawiają sobie za cel nauczenie się czegoś i w ostateczności dojście do mistrzostwa, doświadczają uczucia sukcesu, poczuwają większą kontrolę nad sobą i mniejszą bezradność, niż ci, którzy przyjęli cele wynikowe. Osiągnięcie mistrzostwa wiąże się z uczeniem się, wysiłkiem, fachowością i postępem, cele wynikowe zaś z końcowymi rezultatami /cele ostateczne/. Przykłady celów mistrzowskich to np.: nauczenie się dawania z siebie 100% podczas treningu i meczu; nauczenie się długiego i granego z dużą rotacją drugiego serwisu; bycie bardziej pozytywnym i agresywnym podczas gry; atakowanie krótkich piłek z półkurtu. Przykładowe cele wynikowe to: wygranie gema, meczu lub turnieju, osiągnięcie określonego miejsca na lokalnej lub narodowej liście rankingowej, pokonanie określonego zawodnika.

Cel w postaci osiągnięcia mistrzostwa, daje możliwość zachowania poczucia sukcesu nawet w przypadku przegranej, tym samym chroni przed uczuciem bezradności. Nie możemy bezpośrednio kontrolować wygrywania, ale możemy kontrolować wysiłek, postawę, chęć walki i zaangażowanie. Stawiając sobie cele związane z działaniem, zaczynamy czuć, że każdy mecz, który gramy ma dla nas określoną wartość.

DEFINICJE I ZNACZENIE

Cel jest powodem działania. Cel wskazuje punkt, do którego chcemy dojść oraz drogę, którą musimy przejść, aby się tam dostać. Wyznaczenie celu oznacza zarówno dla zawodnika jak i trenera wskazanie kierunku pracy. To cel sprawia, że staje się on jasny, stymuluje zawodników do sprostania i przewyższania koniecznych wyzwań.

Ustalanie określonych celów poprawia parametry gry zawodnika. Cele pomagają w ustaleniu tego co dla niego ważne, w utrzymaniu i wzmacnianiu motywacji, w zwiększeniu uporu i wysiłku, ukierunkowaniu uwagi na aspekty, które są ważne dla poprawy gry, w zapewnieniu lepszego wykorzystania czasu treningowego i w umocnieniu pewności siebie.

Ustalanie celów powinno być zindywidualizowane. Program ustalania celów powinien być ukierunkowany na konkretnego zawodnika. Nigdy nie należy wykorzystywać czyjegoś programu dla innych zawodników. Na początku procesu ustalania celów trener powinien poinformować zawodnika o płynących z tego korzyściach. Ważne jest, aby zawodnik zrozumiał jak duże znaczenie dla jego rozwoju zarówno jako tenisisty jak i osoby ma ustalenie odpowiednich celów.

Przed rozpoczęciem ustalania celów trener powinien określić:

- Jakie są słabe i silne strony zawodnika?
- Które aspekty tenisa są dla niego najbardziej atrakcyjne?
- Ile czasu może zawodnik poświęcić na trening?
- Czy zawodnik potrafi ciężko pracować?
- Do jakiego poziomu sportowego dąży zawodnik?

Zawodnicy z konkretnymi i ambitnymi celami uzyskują lepsze wyniki niż ci, którzy nie mają żadnych celów, lub stawiają przed sobą cele łatwe do osiągnięcia, typu "staraj się jak najlepiej". Zawodnicy z odpowiednio postawionymi celami mają wyższą motywację i w konsekwencji uzyskują lepsze wyniki.

Rodzaje celów preferowanych przez trenerów i zawodników są następujące: poprawa poziomu gry (36%), zwyciężanie (24%), radość z gry (20%). Stopień trudności celów jest następujący: średnio trudne - 60%, bardzo trudne - 20%, średnie - 20%. Wykorzystanie techniki stawiania celów jest efektywne w 70% do 90% sytuacji. Stawianie celów nie jest lekarstwem na wszystko. Może ono poprawić wyniki do ok. 5%, ale na najwyższym poziomie może oznaczać to pokonanie granicy pomiędzy sukcesem, a porażką. Efekt programu wyznaczania celów zależy też od ogólnej motywacji i nastawienia zawodnika, i niestety nie przewyższy negatywnego nastawienia wobec tenisa.

RODZAJE CELÓW

W poniższej tabeli pokazane są różne typy celów, ich charakterystyki z odniesieniem do praktyki tenisowej.

Tab. 3. Typy celów i ich charakterystyki

RODZAJ CELU	CHARAKTERYSTYKA	PRZYKŁADY
OBIEKTYWNY / SUBIEKTYWNY	O: Zajmują się zewnętrznymi aspektami gry zawodnika i są łatwe do obserwacji i oceny S: Zajmują się wewnętrznymi aspektami gry zawodnika i są trudne w obserwacji i ocenie	O: „Zaserwować 70% pierwszych serwisów w meczu.” S: Poprawić koordynację ruchową”
OGÓLNY/ SZCZEGÓŁOWY	O: Nieokreślone cele dotyczące niemierzalnych cech S: Odnoszą się do kwestii mierzalnych	O: „Poprawić poziom gry” S: Poprawić głębokość i siłę rotacji drugiego serwisu na stronę przewag do 20 kwietnia.
WYNIKOWY/ NASTAWIONY NA JAKOŚĆ WYKONANIA	W: Skupiają się na wyniku. Niebezpieczne bo wywierają presję na zawodnika. N: Skupiają się na poprawie własnych parametrów gry.	W: „ Zostać mistrzem kraju w kategorii do 18 lat” N: Trafiać returny z bekhandu
KRÓTKOTERMINOWY/ ŚREDNIOTERMINOWY/ DŁUGOTERMINOWY	K: Trening, dzień, tydzień lub miesiąc. Pomagają osiągnąć średnio- i długoterminowe cele. Ś: kilka miesięcy D: 1-2 lata lub dłużej	K: „Dziś popracujemy nad passing-shotem po linii” Ś: „Poprawić wytrzymałość w okresie przygotowawczym” D: „Znaleźć się w pierwszej 10-ce kraju do końca przyszłego roku”

Współpraca z rodzicami

(LTA,1988,Taylor, 1995)

WPROWADZENIE

Tenis jest sportem, w którym rodzice spełniają bardzo ważną rolę. Trener musi z nimi współpracować ponieważ są częścią teamu. Kiedy pracujesz z młodym tenisistą, w pewien sposób „pracujesz” także z jego rodzicami. Dlatego filozofia całego teamu – zawodnik, trener, rodzice, powinna być taka sama.

Bycie dobrymi rodzicami tenisowymi nie jest łatwe, ponieważ jest to dla nich zupełnie nowa rola. Trener jako zawodowiec, czyli człowiek mający odpowiednie doświadczenie, powinien być ich przewodnikiem. Najlepszą formą współpracy z rodzicami jest wyznaczenie im takiej roli, w której będą czuli, że mają swój wkład w sukces „drużyny”, można to określić mianem współpracy bez wtrącania się. Dla takiego współdziałania niezbędna jest dobra komunikacja w ramach trójkąta rodzic-trener-zawodnik. Poza tym ważne jest, aby trener zorientował się na jakim etapie życiowego cyklu tenisowego jest rodzina, z którą ma współpracować (tab.4).

Tab. 4. Etapy współdziałania: rodzic-trener-zawodnik

ETAP	CHARAKTERYSTYKA
ETAP I: początek - dziecko rozpoczyna swoją przygodę z tenisem	▪ rodzice przeważnie nieświadomi, naiwni ▪ trener kieruje zarówno dzieckiem jak i rodzicami
ETAP II: dojrzewanie - zwiększenie zaangażowania w trening	▪ rodzice muszą poświęcić więcej czasu i pieniędzy ▪ pojawia się równanie wydatki – wyniki ▪ rodzice stają się zbyt zaangażowani emocjonalnie
ETAP III: stabilizacja	▪ rodzice zaczynają się powoli wyłączać ▪ widać u nich bardziej rozsądne podejście do problemu, będące wynikiem negatywnych doświadczeń z etapu II ▪ rodzina przystosowuje się do wymogów młodego sportowca
ETAP IV: dojrzałość - uwolnienie się	▪ dziecko samo kieruje swoją karierą

SKĄD SIĘ BIORĄ PROBLEMY Z RODZICAMI?

- Większość nie ma żadnej wiedzy o tenisie.
- Niektórzy tracą perspektywę patrzenia na tenis swojego dziecka.
- Wielu czuje, że są wykorzystywani, a ich wysiłek niedoceniany przez dziecko i trenera.
- Niektórzy chcą przejąć rolę trenera.
- Są tacy, którzy odnoszą wrażenie, że trener chce przejąć ich rolę.
- Niektórzy mają chore zamiary.
- Czasami jest to problem złej komunikacji z trenerem lub jej braku.
- Jeśli jest problem, to trener musi sobie z nim poradzić.

SPOTKANIA Z RODZICAMI

Rozpoczynając pracę z zawodnikiem lub grupą zawodników, jeśli jest to możliwe, trener powinien zorganizować spotkanie z rodzicami, na którym mógłby przedstawić siebie oraz wymienić poglądy na temat tenisa i prowadzenia zawodników.

Ważne jest aby podczas spotkania była przyjemna oraz przyjacielska atmosfera. Trener powinien się wcześniej przygotować, robiąc plan tematów, które chciałby poruszyć np. przedstawienie siebie, swoich metod pracy, osób współpracujących, zaprezentowanie swojej filozofii oraz ogólnych założeń programu treningowego oraz celów, które będzie realizował w najbliższym sezonie, procedur oraz kryteriów selekcji, planu treningów i startów, przepisów dyscyplinarnych. Trener powinien przedstawić rodzicom ogólne cele tenisa tzn. wpływ na rozwój osobowości młodego człowieka, miłość do sportu, wpływ na inne sfery życia, samoocena. Ważne jest, aby przedstawić zarówno korzyści wynikające z uprawiania tenisa: w sferze kształtowania osobowości (dyscyplina, pewność siebie, motywacja), w sferze fizycznej (sprawność) i sferze socjalnej (współpraca), jak i minusy np. stres, wypalenie, kontuzje.



Trzeba znaleźć czas na omówienie z rodzicami tego co mogliby zrobić w domu, aby pomóc swojemu dziecku oraz idei partnerstwa pomiędzy zawodnikiem, a rodzicami i trenerem. Ważne są też pytania i odpowiedzi. Na zakończenie wszyscy powinni ustalić termin kolejnego spotkania. Spotkanie odniesie pozytywny skutek jeśli rodzice poczną, że są ważni, potrzebni i że trener liczy się z ich zdaniem. Ale zawodowcem jest tylko trener.

RADY DLA TRENERÓW (Taylor,1995; USTA,1992)

Trenerzy mogą pomóc zawodnikom w rozwoju, utrzymaniu lub odzyskaniu (w razie potrzeby) pewności siebie. Co zatem mogą zrobić trenerzy? Jest kilka sugestii do rozważenia. Chociaż są one wymienione w oddzielnych kategoriach (rozwijanie, utrzymywanie i przywracanie pewność siebie zawodnika), w znacznym stopniu pokrywają się z niektórymi sugerowanymi strategiami, które można zastosować w każdym momencie, aby osiągnąć pełny potencjał zawodnika (Young, 2015, Vealey & Vernau, 2010; Weinberg & Gould, 2007). Poniżej zamieszczono rady dla trenerów, zawodników i rodziców (tab.5,6,7).

Tab. 6. Rady dla trenerów (Taylor,1995; USTA, 1992)

CO WOLNO (POWINIEN) ROBIĆ.	CZEGO NIE POWINIEN ROBIĆ
» Wciągać rodziców do pomocy przy realizacji programu. » Przedstawiać rodzicom w jasny sposób swoje oczekiwania wobec ich dziecka. » Rozpoznawać różne typy rodziców: niezaangażowani, nadmiernie zaangażowani, pomocni. » Nie karać dzieci za złe zachowanie rodziców, którzy są przecież dorosłymi ludźmi. » Identyfikować zachowania rodziców, które są pomocne w pracy trenera lub ją podkopują; zwracać uwagę rodzicom, kiedy ich zachowanie jest szkodliwe. » Spotykać się regularnie z rodzicami. » Mówić rodzicom, że też chce z nimi współpracować. » Pomóc rodzicom w określeniu ich celów. » Przedstawiać rodzicom comiesięczny raport z pracy z ich dzieckiem. » Określić wzajemne relacje – co można robić, a czego nie. » Być stanowczym i konsekwentnym w kontaktach z rodzicami. » Kontrolować własne zachowanie, nie dać się ponieść nerwom.	» Mówić rodzicom, że ich dziecko zostanie mistrzem, jeśli nie ma ku temu odpowiednich predyspozycji. » Mówić rodzicom, aby wszystko pozostawili tylko jemu. » Uznać wygrywanie za jedyny cel. » Wyznawać filozofię, że najlepszym graczem może być tylko ten, kto jest sierotą. » Wejść w konflikt z rodzicami. » Próbować przejąć rolę rodziców. » Myśleć, że jeden zawodnik uczyni go bogatym i sławnym. » Myśleć, że zachowanie rodziców zmieni się natychmiast. » Unikać rozmów z rodzicami. » Zaniedbywać innych zawodników, a koncentrować swoją uwagę tylko na jednym ze względu na nacisk jego rodziców.

RADY DLA ZAWODNIKÓW

CO WOLNO (POWINNIEN) ROBIĆ.	CZEGO NIE POWINIEN ROBIĆ
» Być cierpliwym w stosunku do rodziców. » Dawać z siebie 100% i cieszyć się z gry w tenisa. » Rozmawiać z rodzicami o swoim tenisie i ich reakcjach. » Dziękować rodzicom za danie szansy gry w tenisa. » Rozumieć, że rodzice także popełniają błędy. » Starać się być dobrym uczniem w szkole (łączenie nauki ze sportem). » Rozumieć, że miłość rodzicielska nie ma związku z twoimi umiejętnościami i wynikami w zawodach.	» Traktować źle swoich rodziców. » Myśleć, że rodzice powinni poświęcić wszystko dla ułatwienia jego kariery sportowej. » Traktować rodziców jak niewolników lub pomocników na korcie. » Wprowadzać rodziców w zakłopotanie źle zachowując się na korcie. » Oczekiwać od rodziców perfekcji. » Trenować z rodzicem i zarzucać mu, że nie gra jak mistrz rakiety.

Tab. 6. Rady dla zawodników (Taylor,1995)

RADY DLA RODZICÓW

CO WOLNO (POWINNIEN) ROBIĆ.	CZEGO NIE POWINIEN ROBIĆ
» Poznać trenera swojego dziecka. » Respektować jego opinie. Pozwolić mu trenować. » Oceniać postępy dziecka. » Rozmawiać z innymi rodzicami i starać się z nimi zaprzyjaźnić. » Określić jasne zasady komunikowania się z trenerem. » Nie szczędzić pochwał. » Być przy dziecku kiedy przegrało, ale jeśli chce być samo, zostawić je. » Cenić pracę tak samo jak wynik, a nawet bardziej. » Traktować dziecko zawsze tak samo niezależnie od wyniku meczu. » Odczuwać radość patrząc na grę swojego dziecka. » Wyglądać na zrelaksowanych, spokojnych i nastawionych pozytywnie. » Stwarzać dziecku inne możliwości poza tenisem. » Być realistycznym w oczekiwaniach wobec kariery tenisowej dziecka. » Siadać w pewnej odległości od kortu. » Gratulować swojemu dziecku słowami: „Jak udał się mecz?”, „Jak dzisiaj grałeś?”. Pokazujecie w ten sposób, że martwicie się o dziecko, nie zaś o wynik meczu.	» Myśleć, że tenis jest jedynym sposobem na odniesienie sukcesu w życiu. » Zachowywać się jakby zawałił się cały świat po przegraniu przez dziecko meczu. » Reagować na kiepski wynik lub błąd poprzez karanie lub krytykę. » Nie zauważać złego zachowania lub oszukiwania przez własne dziecko. » Podpowiadać spoza kortu próbując przejąć rolę trenera. » Interweniować u sędziego podczas meczu. » Ignorować bóle i oznaki kontuzji u dziecka. » Zapomnieć, że dziecko jest coraz starsze. » Ignorować inne dzieci w rodzinie. » W celu motywowania dziecka używać sarkazmu. » Straszyć, aby poprawić dyscyplinę. » Zmuszać dziecko do specjalizowania się wyłącznie w tenisie. » Doprowadzić do sytuacji, w której dziecko boi się reakcji rodzica po przegranym meczu. » Gratulować dziecku po meczu słowami: „Czy wygrałeś?” » Być obecnym na każdym treningu i meczu. » Używać stwierdzeń MY: „my wygraliśmy”, „my graliśmy”. » Zmuszać dziecko do rozmowy tuż po meczu. » Myśleć, że inwestujesz w tenis dziecka, oczekując zwrotu w przyszłości. » Mówić dziecku, że przez nie zaniedbujecie swoje własne potrzeby.

Tab. 7. Rady dla rodziców

ZNACZENIE ROZWOJU NIEZALEŻNOŚCI I PROFESJONALNEGO PODEJŚCIA DZIECKA

Wszyscy trenerzy i rodzice powinni sobie zdać sprawę, że wykształcenie u młodych graczy profesjonalnego podejścia jest długotrwałym procesem zajmującym wiele lat. Z tą świadomością powinniśmy na bardzo wczesnym etapie zacząć wpływać na młodych graczy – w zasadzie, od samego początku ich tenisowej kariery.

Co oczywiste, obowiązki-zadania, które dajemy dzieciom, powinny być odpowiednie dla ich wieku. Poniżej prezentujemy kilka przykładów zobowiązań, które rozsądnie można wymagać od zawodników w różnym wieku. Poprzez zwiększanie ich obowiązków i w następstwie ich pewności siebie i niezależności tworzy się rodzaj „zarodka” dla prawdziwie profesjonalnego podejścia.



ZAWODNICZY:

do 12 lat

W tym wieku powinni:

- samodzielnie przygotowywać różne rzeczy
- samodzielnie pakować torbę na trening (rakiety, piłki, dodatkowe koszulki, napoje, itp.)
- być zawsze punktualnie na treningu
- nauczyć się podstawowych przepisów tenisowych (np. jak liczyć się punkty)

do 14 lat

W tym wieku powinni:

- właściwie przeprowadzić rozgrzewkę przed treningiem lub meczem bez prośzenia czy nadzorowania przez trenera
- rozwijać właściwe nawyki odnośnie picia (trzymanie się ich nawet w czasie treningu)
- wysyłać własne zgłoszenia na turnieje
- samodzielnie znajdować sobie partnerów do gry podwójnej
- samodzielnie odnosić do naciągnięcia rakiet, pamiętając by naciąg był właściwie napięty.

do 16-18 lat

Na treningu:

- Bez względu na to czy trener jest obecny czy też nie, zawodnik w tym wieku powinien:
- ćwiczyć zawsze z pełną intensywnością i wysoką jakością (pełna koncentracja i wysiłek)
- zachowywać kontrolę emocjonalną (zarówno w czasie treningów jak i meczów)

PODCZAS TURNIEJÓW ZAWODNICZY POWINNI:

- samodzielnie rezerwować korty na treningi i zadbać o piłki
- organizować sobie budzenie (np. telefoniczne)
- samodzielnie zdobywać informacje na temat przeciwników
- utrzymywać właściwe nawyki żywieniowe (wybierać właściwe rodzaje pożywienia – dużo owoców i warzyw, makaron, ryby, białe mięso; jeśli to konieczne pójść kupić właściwe rzeczy zamiast jeść bezwartościowe posiłki)
- znaleźć własny, najbardziej skuteczny sposób przygotowywania się do meczów
- spakować torbę na mecz (plastry na pęcherze, zapasowe sznurówki, czekoladę lub banany, zapasowy ubiór, ręcznik itp.)
- znać system turniejowy (juniorzy, turnieje zawodowe), systemy rankingowe, zasady turniejowe (kiedy wpisywać się na listę lucky-loser lub deblową, itd.) a także szczegółowe przepisy gry w tenisa
- dowiadywać się kiedy gra następny mecz
- ocenić własny występ po meczu.

Często powyższe zadania są wykonywane przez rodziców lub trenera, którzy myślą, że w ten sposób pomagają młodemu zawodnikowi. Rodzice/trener powinni jedynie towarzyszyć młodemu zawodnikowi w wykonywaniu tych zadań, gdyż ich celem powinna być jak największa niezależność zawodnika. Poprzez stopniowe nakładanie odpowiedzialności na młodych zawodników, zwiększamy ich niezależność i pewność siebie, co w konsekwencji prowadzi ich do profesjonalnego podejścia do tenisa. Podstawowym celem trenera i rodziców powinno być to, aby młody zawodnik nie był od nich zależny.

ROZDZIAŁ X: PRZYGOTOWANIE MOTORYCZNE

Tenis charakteryzuje acykliczna struktura ruchów oraz zmienność sytuacji wymagających przejawiania wysokiego poziomu koordynacyjnych i kondycyjnych zdolności motorycznych. W piśmiennictwie z zakresu uwarunkowań treningu tenisowego wskazują na różne czynniki determinujące poziom sportowy w tenisie. Wskazywano na różne znaczenie poszczególnych zdolności motorycznych, np. na istotną rolę szybkości, zwinności, siły czy koordynacji ruchowej (Groppel i wsp., 1992; Elliott, 2007; König et al., 2001; Cardoso-Marques, 2005; Kovacs, 2006, 2007). Według innych opinii sukces w tenisie jest uwarunkowany czynnikami socjalnymi, np. warunkami treningowymi, zewnętrznymi: relacjami z trenerem i rodzicami oraz wewnętrznymi: budową somatyczną, poziomem zdolności motorycznych oraz doświadczeniem turniejowym (Filipčič, Filipčič, 2009).

Sprawność fizyczna (wg ITF Advanced Coaches Manual) – ogólny stan kondycji danej osoby. Ma ona istotne znaczenie w tenisie, gdyż im jej wyższy poziom, tym lepsza gra.

Sprawność fizyczna (Podstawy teorii treningu sportowego pod redakcją H. Sozańskiego) – wysoki stan narządów i funkcji ustroju, wyrażający się efektywnym rozwiązywaniem wszechstronnych zadań ruchowych, a uwarunkowany stopniem ukształtowania cech motorycznych (zdolności motorycznych, cech sprawności fizycznej, cech przygotowania sprawnościowego, cech przygotowania fizycznego). W sporcie przejawia się w dwóch formach:

1. **Sprawność wszechstronna** (potencjał ruchowy) – łączny efekt prawidłowości rozwojowych oraz zamierzonego lub niezamierzonego oddziaływania treningu.
2. **Sprawność specjalna** – przejaw adaptacji organizmu do specyficznych wymogów ruchowych i funkcjonalnych danej dyscypliny czy konkurencji.

Tab. 1. Zdolności motoryczne i ich definicje

NAZWA	DEFINICJA	RODZAJE
WYTRZYMAŁOŚĆ	Zdolność do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności, bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie.	- tlenowa - beztlenowa - ogólna - specjalna
SIŁA	Zdolność do pokonywania oporów zewnętrznych lub przeciwstawiania się im kosztem wysiłku mięśniowego.	- maksymalna - względna siła mięśniowa - eksplozywna - wytrzymałość siłowa
SZYBKOŚĆ	Zdolność do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Ocena ta przejawia się poprzez trzy składowe: czas reakcji, czas ruchu prostego oraz częstotliwość ruchów cyklicznych.	- szybkość reakcji - szybkość pojedynczego ruchu
GIBKOŚĆ	Właściwość układu ruchu umożliwiająca osiąganie dużej amplitudy wykonywanych ćwiczeń zgodnie z możliwościami fizjologicznego zakresu ruchów w stawach. Zdolność do wykonywania ruchów w stawie lub kombinacji stawów w optymalnym zakresie ruchu.	
KOORDYNACJA RUCHOWA	Zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji ruchowych.	
RÓWNOWAGA	Równowaga to zdolność organizmu do utrzymywania ciała w wybranej pozycji – wyróżnia się statyczną oraz dynamiczną.	
MOC	Zdolność wtórna. Połączenie siły i prędkości w określonym ruchu.	
ZWINNOŚĆ	Zdolność do wykonywania ruchów charakteryzujących się dokładnością przestrzenną, ekonomicznych, szybkich i dostosowanych do zmieniających się warunków zewnętrznych.	
SKOCZNOŚĆ	Jest to wieloczynnikowa funkcja dwóch cech podstawowych: szybkości i siły oraz budowy i proporcji ciała. Wyraża moc pracy mięśniowej i określa zdolność do przemieszczania ciała w przestrzeni poprzez fazę lotu: najwyżej, najdalej bądź też zależnie od zaistniałej sytuacji ruchowej.	

Kształtowanie sprawności fizycznej w tenisie

DŁUGOFALOWY ROZWÓJ FIZYCZNY TENISISTY

Nie jest prawdą obiegowa opinia, że można mieć znakomitą sprawność fizyczną, grając wyłącznie w tenisa. Dlatego kluczowe znaczenie dla osiągnięcia sukcesów w tenisie ma odpowiedni program przygotowania fizycznego. Głównymi zaletami takiego programu są:

- mniejsze zmęczenie i szybsza odnowa po zawodach,
- większa pewność siebie w sytuacjach meczowych,
- większa odporność psychiczna,
- poprawa techniki i większa siła uderzeń,
- krótszy czas odnowy po treningu,
- lepsza tolerancja na kolejno po sobie następujące obciążenia startowe (gra dzień po dniu w turnieju),
- poprawa stanu zdrowia i ograniczenie ryzyka występowania kontuzji.

Porównując główne sfery rozwoju niezbędne dla każdego sportowca: techniczną, mentalną, fizyczną i taktyczną, należy zwrócić uwagę na fakt, że inna jest ich waga na różnych etapach rozwoju sportowego tenisisty. Do 13. roku życia kluczowe znaczenie dla osiągnięcia wyniku sportowego ma poziom umiejętności technicznych. Zazwyczaj mecze wygrywają ci, którzy są lepiej przygotowani pod względem technicznym. Znaczenie przygotowania fizycznego rośnie pomiędzy 12. a 16. rokiem życia, aż ostatecznie staje się niezbędnym (po przygotowaniu mentalnym) czynnikiem decydującym o odniesieniu sukcesu. Podczas tego okresu trener powinien wprowadzić do planu treningowego program przygotowania sprawnościowego. Po 16. roku życia program ten przekształca się w specyficzny dla tenisa program przygotowania fizycznego. Kluczowe znaczenia dla jego przygotowania ma wiedza z teorii treningu trenera na temat tzw. okresów sensytywnych oraz krytycznych w rozwoju młodych organizmów (tab.2).

Tab. 2. Charakterystyka zdolności motorycznych w zależności od wieku

ZDOLNOŚĆ MOTORYCZNA	WIEK ZAWODNIKA (LATA)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20 +
SIŁA MAKSYMALNA				1	2	3	3	→
SIŁA EKSPLOZYWNA			1	2	2	3	-	→
WYTRZYMAŁOŚĆ SIŁOWA				1	2	3	3	→
WYTRZYMAŁOŚĆ TLENOWA		1	1	2	2	3	-	→
WYTRZYMAŁOŚĆ BEZTLENOWA				1	2	3	3	→
SZYBKOŚĆ REAKCJI		1	1	2	2	3	→	→
GIBKOŚĆ	2	2	2	3	→	→	→	→
KOORDYNACJA RUCHOWA	1	2	3	3	→	→	→	→

- 1 – rozpoczęcie treningu (ok. 1-2 razy w tygodniu)
 2 – zwiększenie treningu (ok. 2-4 razy w tygodniu)
 3 – trening wyczynowy (4 i więcej razy w tygodniu)
 → progresywne utrzymywanie treningu

Najważniejsze wnioski z powyższej tabeli:

- Z powodów anatomicznych i fizjologicznych siła eksplozywna powinna być wprowadzana do treningu przed wytrzymałością siłową i przed treningiem siły maksymalnej.
- Pracę nad wytrzymałością tlenową można rozpocząć już w wieku 8 lat w formie zabaw biegowych i sztafet.
- Organizm nie będzie „odpowiadał” znacząco na trening beztlenowy przed 13. rokiem życia, dlatego nie ma potrzeby trenowania tej zdolności.
- Poziom gibkości zaczyna spadać po 8. roku życia, dlatego ważne jest rozpoczęcie treningu gibkości, aby utrzymać ją na odpowiednim poziomie.
- Najlepszym okresem na kształtowanie koordynacji ruchowej jest okres pomiędzy 7. a 11-12 rokiem życia. To okres najwyższej podatności na nowe nawyki ruchowe.

Są różne metody kształtowania różnych elementów (składowych) sprawności fizycznej tenisisty. Niektóre systemy treningowe takie jak trening interwałowy lub obwodowy mogą być stosowane w pracy nad wieloma elementami w tym samym czasie.

Rys. 1. Najważniejsze czynniki treningu sprawnościowego w tenisie



ELEMENTY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Rozgrzewka i wyciszenie (cool down)

Rozgrzewka – seria prostych ćwiczeń fizycznych o narastającej intensywności służąca rozgrzaniu i uelastycznieniu mięśni oraz przygotowaniu organizmu do wysiłku.

Rozgrzewka jest niezwykle istotnym fragmentem każdego treningu i jest absolutnie niezbędna przed każdymi zawodami. Prawidłowo przeprowadzona chroni zawodnika przed kontuzjami i urazami, wprawia w stan optymalnej gotowości i koncentracji przed mającym nastąpić startem czy wysiłkiem, co zapewnia większą skuteczność treningu czy rezultatu w zawodach.

Zadaniem rozgrzewki na poziomie fizjologicznym jest przyspieszenie procesu przystosowawczego organizmu do wykonania pracy fizycznej. Przystosowanie to dotyczy wszystkich poziomów funkcjonalnych organizmu (tj. na poziomie komórek, tkanek, narządów, układów oraz koordynacji między układami).

Fizjologiczna wartość rozgrzewki:

1. Zwiększenie pobudliwości i wydolności mięśni
 - efekt skurczu mięśnia zależy od jego temperatury
 - zwiększona ciepota obniża lepkość wewnętrzną mięśnia
 - lepsze ukrwienie
 - przyspieszone reakcje energetyczne
2. Zwiększenie elastyczności mięśni i więzadeł
3. Pobudzenie ośrodków korowych, układu wegetatywnego oraz układu dokrewnego
 - przyspieszenie częstości skurczów serca,
 - lepsze utlenowanie tkanek
 - zwiększenie ciśnienia krwi i przepływu krwi
 - rozszerzenie naczyń krwionośnych, wzrost poziomu cukru we krwi
 - hamowanie czynności układu pokarmowego
4. Pobudzenie części układu nerwowego związanego z mięśniami szkieletowymi
 - usprawnianie funkcji nerwowych mechanizmów, które kierują wykonywaniem wyuczonych ćwiczeń, torowanie dróg nerwowych
5. Pobudzenie układu oddechowego
 - zwiększenie częstotliwości ruchów oddechowych
6. Pozwala na przejście z martwego punktu wywołanego beztlenową przeminą materii do tzw. drugiego oddechu świadczącego o pełnym przystosowaniu układu krążenia.

Ze względu na charakter i kolejność ćwiczeń, decydujących o stopniowaniu intensywności, w typowej rozgrzewce wyodrębnia się trzy części: wszechstronną, ukierunkowaną i specjalną. (często w praktyce mówi się tylko o dwóch rodzajach rozgrzewki: ogólnej i technicznej). Całość nie powinna trwać krócej niż 30 minut.

UWAGA: Chociaż rozgrzewka i stretching są zupełnie odrębnymi pojęciami to jednak w obiegowej opinii stretching często jest traktowany jako część rozgrzewki.

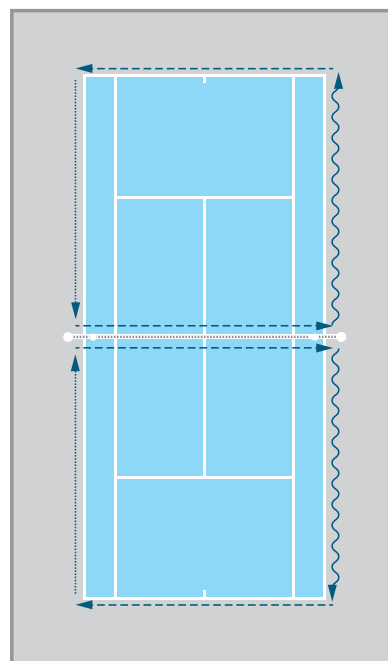
Rozgrzewka wszechstronna:

- ok. 40% czasu całej rozgrzewki
- cel: naturalne przygotowanie układu krążeniowo-oddechowego i aparatu ruchu do zwiększonego wysiłku.
- Przykłady ćwiczeń:
 - » marsz i trucht
 - » lekki bieg, bieg z przyspieszeniem i zmiany kierunku
 - » ćwiczenia lekkoatletyczno- gimnastyczne
 - wymachy i ćwiczenia nóg oraz pasa biodrowego
 - skłony
 - wypady
 - skrętoskłony
 - wymachy i krążenia ramion
 - podskoki i przeskoki
 - podpory i przyciągania
 - skakanka.

Rozgrzewka ukierunkowana

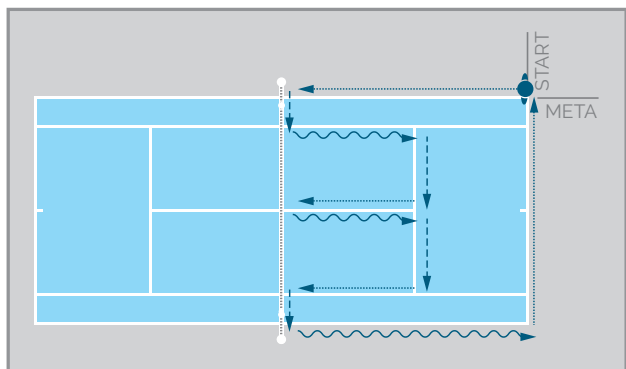
- ok. 20% czasu całej rozgrzewki
- stopniowo malejąca intensywność ćwiczeń na rzecz ich dokładności
- najczęściej ćwiczenia na korcie z użyciem piłek, ale jeszcze bez rakiet:
 - » żonglerka piłkami
 - » toczenie piłki
 - » rzuty w parach
 - » ćwiczenia nadgarstków, przedramion i barków
 - » żonglerka piłką za pomocą rakiety
 - » imitacja uderzeń
 - » zbieranie i rozkładanie piłek
- ćwiczenia biegowe na korcie:
 - » Bieg tenisowy (Rys. 2.)

Rys. 2.



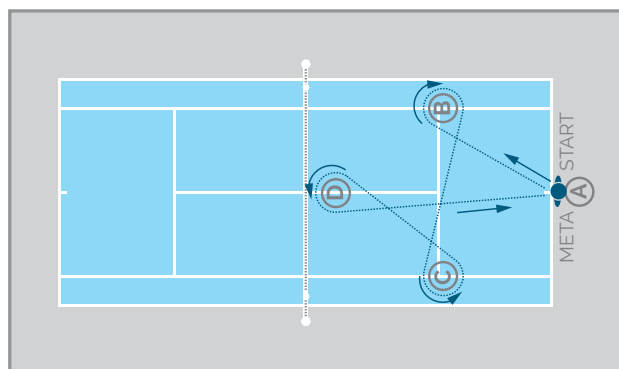
» Biegi-sprawdziany na korcie (Rys. 3)

Rys. 3a.



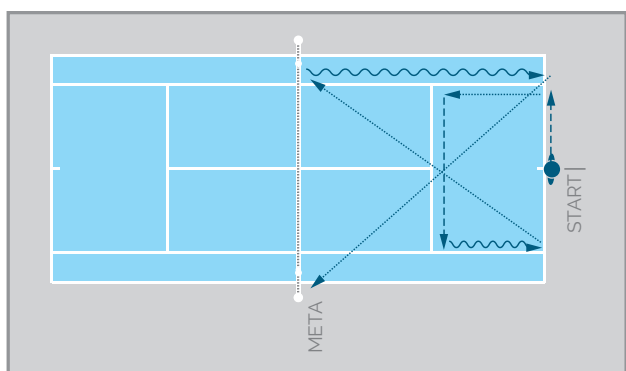
Bieg Arthura Ashe'a – na jednej połowie kortu, przypominający rysunkiem stylizowaną literę M.

Rys. 3d.



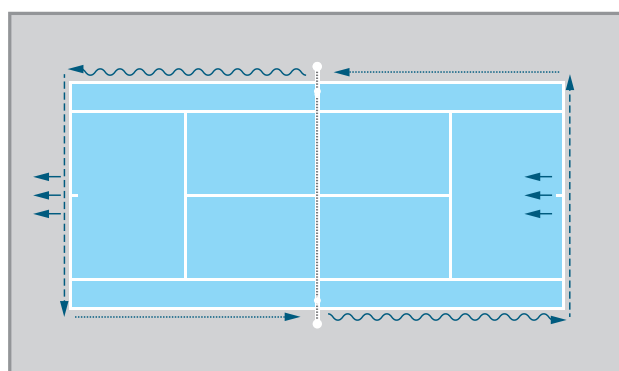
Bieg Spaldinga

Rys. 3b.



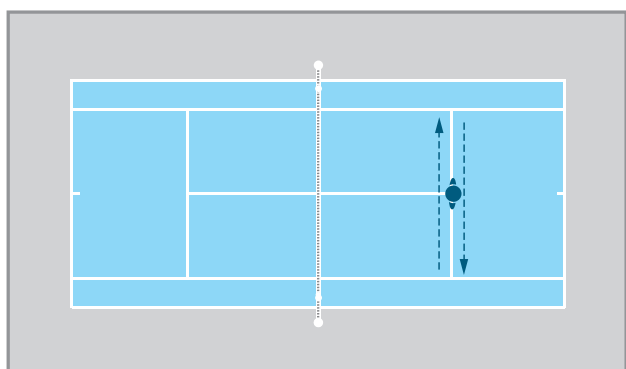
Bieg Jimmy'ego Connorsa – siedem odcinków

Rys. 3e.



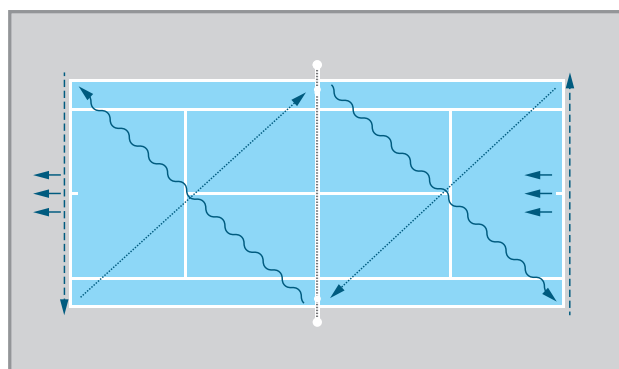
Bieg dookoła kortu klasyczny

Rys. 3c.



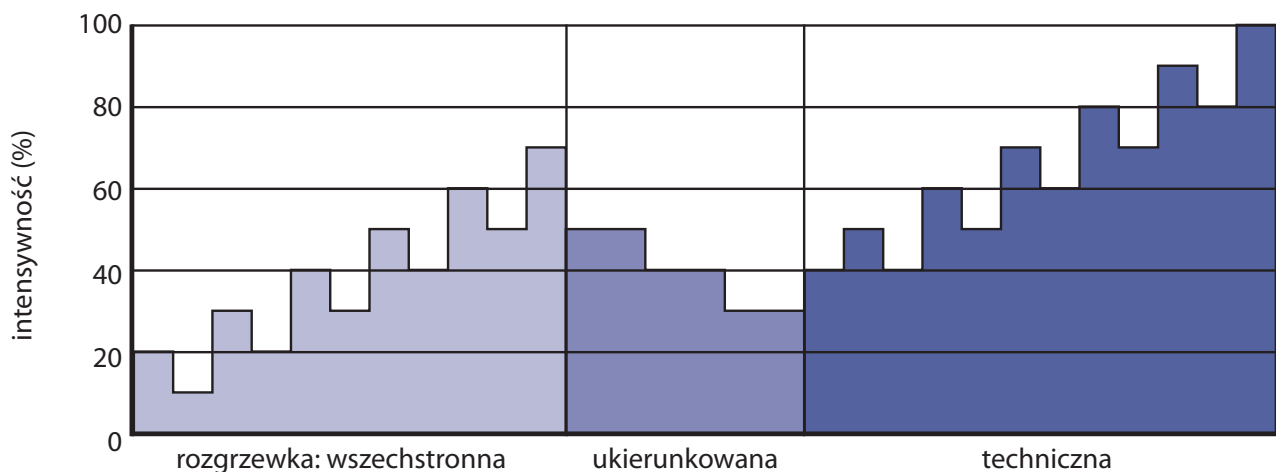
Bieg Jimmy'ego Connorsa – bieg krokiem dostawnym na linii serwisowej, między liniami bocznymi kortu do gry pojedynczej.

Rys. 3f.



Bieg dookoła kortu zmodyfikowany

Rys. 4. Intensywność rozgrzewki w poszczególnych jej częściach

**Rozgrzewka specjalna (techniczna)**

- ok. 40% czasu całej rozgrzewki
- cel: przygotowanie do gry na punkty lub gry z trenerem
- intensywność stopniowo rośnie
- przykłady ćwiczeń:
 - gry na małe kare
 - wymiany wolejowe

Wyciszenie (cooling dawn, warming down)

Cooling down czyli zakończenie głównej fazy wysiłku (faza uspokajająca, wyciszająca) wysiłku, powrót do stanu wyjściowego tj. spoczynkowego przed podejmowaniem wysiłku fizycznego. W zależności od intensywności wysiłku cool down może się składać z biegu lub marszu o małej intensywności, ponadto może być stosowany w tej fazie stretching. Poprzez utrzymanie wzmożonego przepływu krwi przez mięśnie, cooling down przyspiesza procesy wypoczynku tj. usuwanie i metabolizm kwasu mlekowego. Podwyższony poziom kwasu mlekowego w mięśniach oraz związane z tym zwiększone stężenie jonów wodorowych może powodować niewłaściwą pracę mięśni oraz bóle mięśniowe w dniu wykonywania wysiłku. Faza cool down w zależności od intensywności wysiłku i adaptacji poszczególnych osób do wysiłku fizycznego powinna trwać od 5 do 10 minut.

Koordinacja ruchowa**INFORMACJE OGÓLNE**

(Podstawy teorii treningu sportowego, pod red. H. Sozańskiego, 1999)

Koordinacja ruchowa

- zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów, przestawiania się z jednych zadań ruchowych na inne, jak również rozwiązywania nowych, nieoczekiwanych pojawiających się sytuacji ruchowych.
- Umiejętność szybkiego, dokładnego i trwałego uczenia się ruchu.
- Zdolność sterowania ruchami.

Niektórzy autorzy traktują koordynację jako zespół elementów składających się na zdolności koordynacyjne do których zaliczają: czas reakcji prostej, koordynację wzrokowo-ruchową, orientację przestrzenną, zdolność równowagi, pamięć ruchową, szybkość uczenia się, inteligencję niewerbalną, szybkość reakcji motorycznej, częstotliwość ruchów, kinestetyczne różnicowanie ruchów, sprzężenie (łączenie) ruchów, rytmizację, dostosowanie i przebudowę działania ruchowego.

Proces koordynacyjnego przygotowania sprawnościowego obejmuje kształtowanie następujących zdolności:

- sprzęgania ruchów – organizacji przestrzenno-czasowych i dynamicznych powiązań ruchów części ciała;
- orientacji przestrzennej – identyfikacji położenia oraz zmian pozycji i ruchów ciała w przestrzeni;
- różnicowania ruchów – wysokiej dokładności i ekonomii ruchów częściowych oraz poszczególnych faz w całości aktu ruchowego;
- równowagi – utrzymywania, względnie przywracania stanu równowagi ciała;
- szybkiego i właściwego reagowania – szybkiego wykonywania celowych ruchów na sygnał lub nagłą zmianę sytuacji;
- dostosowania i przestawiania ruchowego – precyzowania, korygowania, jak też świadomego zmieniania i przestawiania ruchów zgodnie z powstałą lub przewidywaną zmianą sytuacji;
- rytmizacji ruchów – dostosowania ruchów do podanego rytmu (zewnętrznego), względnie przyjęcia celowego rytmu własnego (wewnętrznego).

Zdolności koordynacyjne zależą od następujących czynników:

- uzdolnienia ruchowe
- doświadczenie
- dotychczasowe umiejętności
- wyobrażenia
- pamięć ruchowa.

Podstawowe reguły rozwijania zdolności koordynacyjnych:

- Wprowadzaj nowe, nieznane ćwiczenia.
- Dobieraj różne warunki wykonywania ćwiczeń.
- Wykorzystuj ćwiczenia lustrzane.
- Łącz zadania w różnorodne łańcuchy ruchowe.
- Zmieniaj techniki wykonywania zadań.
- Wprowadzaj okresowo dodatkowe utrudnienia lub zakłócenia akustyczne, świetlne.
- Zmieniaj przestrzenne warunki wykonywania ruchu (np. wyższe płotki).
- Wprowadzaj czasami dodatkowe obciążenia zewnętrzne.
- Zmieniaj środowisko ćwiczeń.

Najlepszą metodą kształtowania koordynacji jest metoda powtórzeniowa. Zmęczenie nigdy nie powinno osiągać maksymalnego pułapu z uwagi na konieczność pełnej gotowości układu nerwowego i mięśniowego (precyzja działań). Trening koordynacji winien być prowadzony w sposób systematyczny, gdyż w przypadku dłuższych okresów, podczas których nie wprowadza się nowych ćwiczeń, obniża się zdolność ich przyswajania.

Zasadniczymi grupami ćwiczeń rozwijających koordynację ruchową są: grupa ćwiczeń udoskonalająca równowagę w miejscu i w ruchu, ćwiczenia wzbogacające zasób życiowo ważnych nawyków i umiejętności, ćwiczenia kształtujące umiejętność wykonywania szybkich obrotów, zwrotów, przewrotów, ćwiczenia lustrzane, ćwiczenia z zastosowaniem nietypowych pozycji wyjściowych, w różnych pozycjach ciała i różnych kierunkach, ćwiczenia z wprowadzeniem dodatkowych ruchów do zasadniczej jego formy, ćwiczenia realizowane w zmiennych i nietypowych warunkach, ćwiczenia z zastosowaniem nowych wariantów taktyki w zadaniach nie związanych ze specjalizacją, ćwiczenia zwinnościowo-akrobatyczne.

Najlepsze efekty treningowe daje stosowanie nowych, różnorodnych ćwiczeń, a także wykonywanie już znanych w różnorodnych warunkach (tab.3).

Tab.3. Metoda zmienności ćwiczeń

METODA ZMIENNOŚCI ĆWICZEŃ	
SPOSOBY WYKONANIA ĆWICZEŃ	WARUNKI WYKONANIA ĆWICZEŃ
» zmienne tempo i kierunek ruchu » zmienne wymagania w stosunku do wielkości użytej siły » zmienny udział mięśni » różna objętość ruchu » łączenie różnych strukturalnie form ruchowych » odtwarzanie zmiennych rytmów, akcentowanie faz ruchu » ćwiczenia symetryczne i asymetryczne (w tym także lustrzane) » różne warianty rozpoczęcia i zakończenia ruchu » samodzielne rozwiązywanie zadań ruchowych	» różne warunki przestrzenne (zamknięte i otwarte) » użycie różnych przyborów (wielkość i ciężar) » ograniczenie kontroli wzrokowej » różna powierzchnia » różne obciążenie (kondycyjne) » z różnymi partnerami, przeciwnikami » ograniczony czas i ograniczona przestrzeń

Uwagi metodyczne:

- w jednostkach o charakterze łączonym ćwiczenia koordynacyjne umieszcza się w pierwszej części zajęć,
- w mikrocyklu jednostki o akcentach koordynacyjnych poprzedzają jednostki innego rodzaju,
- umieszcza się je po fazach wypoczynku.

Koordynacja ruchowa w tenisie

Dotychczas za podstawowe koordynacyjne zdolności motoryczne wpływające na uzyskiwanie wysokiego poziomu sportowego w tenisie uznawano m.in. szybkość i zwinność, nie uwzględniając jednak pozostałych istotnych czynników. Należy podkreślić, iż są inne zdolności koordynacyjne niezbędne w dążeniu do osiągnięcia jak największych sukcesów w tenisie (tab. 4).

Tab. 4. Struktura zdolności koordynacyjnych niezbędnych w osiągnięciu wysokiego poziomu sportowego w tenisie (opracowanie własne)

1. KINESTETYCZNE RÓŻNICOWANIE RUCHÓW
różnicowanie wartości siły podczas uderzenia piłki
zdolność rozluźniania mięśni
czucie piłki, czucie rakiety, czucie siatki, czucie kortu
zmienność rotacji piłki, kierunku i wysokości uderzenia
2. RYTMIZACJA RUCHÓW
timing - wczesne przygotowanie do uderzenia we właściwym czasie i z optymalną prędkością
praca nóg - dobieganie do uderzenia i zajęcie korzystnej pozycji na korcie (tzw. krycie kortu)
czucie kortu w zależności od rodzaju nawierzchni kortu
powtarzalność uderzeń piłki połączona ze zmiennością ich rytmiki
stosowanie zmiennej rytmiki uderzeń piłki jako elementu taktyki
relacja rytmu ruchów i oddechów podczas gry, w tym wydechu podczas uderzenia piłki
3. ORIENTACJA PRZESTRZENNO-CZASOWA
antycypacja działań przeciwnika
stosowanie podczas gry różnych wariantów geometrii kortu, gra kątowa
uwzględnianie podczas gry warunków zewnętrznych
przestrzenne różnicowanie toru lub trajektorii lotu piłki
przestrzenne różnicowanie przemieszczania się przeciwnika
4. SZYBKOŚĆ RUCHÓW
szybka i adekwatna reakcja na działania przeciwnika
szybkość poruszania się po korcie w różnych kierunkach
czas pojedynczego ruchu - szybkość ręki w trakcie uderzenia i nadawania rotacji
5. ZDOLNOŚĆ ZACHOWANIA RÓWNOWAGI
powrót do pozycji wyjściowej
zachowanie równowagi przed, podczas i po uderzeniu piłki
uderzenie piłki podczas zachowanej równowagi

Według ITF Advanced Coaches Manual dla tenisistów ważne jest, aby stosować specyficzne ćwiczenia koordynacyjne. Głównym celem tych ćwiczeń powinna być poprawa poruszania się:

- » w kierunku do piłki
- » od piłki
- » dookoła piłki
- Koordynacja kształtowana jest także podczas treningu szybkości i zwinności.
- Koordynację należy ćwiczyć kiedy zawodnik jest wypoczęty i rozgrzany.
- Ćwiczenia koordynacyjne powinny być stosowane przed treningiem wytrzymałości i siły.
- Ćwiczenia koordynacyjne ręka-oko są najlepsze dla tenisistów, jeśli mają charakter specyficzny.
- Do ćwiczeń koordynacyjnych można wykorzystywać różne przybory: piłki, balony, liny, ławeczki, obręcze, pachołki, itp.

Przykłady specyficznych ćwiczeń koordynacyjnych

- Gra na małe kara ręką niegrającą (wysoka trajektoria lotu piłki);
- Granie wymiany na małe kara dwoma piłkami na raz.
- Gra na małe kara: granie półwoleja trzymając raketę dwoma rękoma.
- Gra na małe kara: granie wymiany trzymając w każdej ręce raketę.

Wytrzymałość

INFORMACJE OGÓLNE

(Podstawy teorii treningu sportowego, pod red. H. Sozańskiego, 1999).

Wytrzymałość jest to zdolność do prowadzenia wysiłku fizycznego z określoną intensywnością, bez znacznego obniżenia jego skuteczności, z równoczesnym utrzymaniem zwiększonej odporności na zmęczenie. Wytrzymałość w głównej mierze zależy od wydolności organizmu, która stanowi niejako jej biologiczną podstawę. Wydolność ustroju zależy od funkcjonowania układów krążenia oraz oddechowego.

Na wydolność mają wpływ:

- rodzaj energetyki wysiłku (procesy tlenowe lub beztlenowe),
- umiejętność usuwania produktów przemiany materii,
- sprawność procesów termoregulacyjnych,
- zdolność transportu substancji odżywczych oraz tlenu.

W związku z tym w skład wytrzymałości wchodzi zarówno wydolność, jak i predyspozycje osobowościowo-psychiczne (siła woli, poziom motywacji, tolerancja na zmęczenie).

Rodzaje wytrzymałości ze względu na:

- rodzaj zachodzących przemian energetycznych
 - » tlenowa
 - » beztlenowa
 - » tlenowo-beztlenowa
- rodzaj pracy mięśniowej
 - » statyczna
 - » dynamiczna
 - » globalna
 - » lokalna

- wykorzystywane podczas wysiłku fizycznego inne zdolności motoryczne:
 - » siłowa
 - » szybkościowa
 - » skocznościowa
- czas trwania wysiłku fizycznego
 - » sprinterska (do 15s)
 - » szybkościowa (15-50s)
 - » krótkiego czasu (50-120s)
 - » średniego czasu (2-10min)
 - » długiego czasu (10-60min)
 - » maratońska (>60min)

Najczęściej stosowany podział:

- **wytrzymałość ogólna** – umiejętność kontynuowania przez długi czas dowolnego wysiłku fizycznego wykorzystującego wiele grup mięśniowych.
- **wytrzymałość ukierunkowana** – zdolność cechująca się stopniowym przystosowywaniem organizmu do wykonywania konkretnych wysiłków fizycznych np. wytrzymałość biegowa, pływacka, rzutowa.
- **wytrzymałość specjalna** – umiejętność wykonywania konkretnego dla danej dyscypliny sportu wysiłku fizycznego.

Poziom oraz dynamika rozwoju wytrzymałości wykazują znaczne zróżnicowanie w zależności od wieku i płci. Charakterystyczny jest zbliżony przebieg rozwoju tej cechy u dziewcząt i chłopców do około 13 roku życia. W następnych latach tendencje te gwałtownie się rozchodzą: u dziewcząt stwierdzamy stopniowe obniżanie się wyników, chłopcy natomiast utrzymują dynamikę rozwojową. Kształtowanie wytrzymałości można rozpoczynać już w młodszym wieku szkolnym (przy uwzględnieniu właściwości i odrębności rozwijających się organizmów), a więc przed okresem dojrzewania, szczególnie w przypadku dziewcząt.

Metodyka kształtowania wytrzymałości polega na wielokrotnym doprowadzaniu organizmu do optymalnego poziomu zmęczenia, co – poprzez mechanizmy adaptacyjne – prowadzi do zjawiska tzw. superkompensacji (odbudowy z nadmiarem) i przyczynia się, łącznie z efektem adaptacji psychicznej, do podnoszenia poziomu tej cechy.

W metodyce kształtowania wytrzymałości wyróżnia się trzy grupy metod:

I. METODY NIEPRZERYWANE

1. Metody ciągłe o jednostajnej intensywności
 - A. stała i mała lub umiarkowana intensywność wysiłku
 - B. stosunkowo długi czas trwania
 - C. stosowana głównie do kształtowania wytrzymałości tlenowej
2. Metody ciągłe o zmiennej intensywności
 - A. długotrwały wysiłek, w trakcie którego intensywność ulega planowym, periodycznym zmianom
 - B. intensywność oscyluje wokół poziomu względnej równowagi ustrojowej
 - C. przykłady: małe i duże zabawy biegowe

II. METODY PRZERYWANE

1. Metoda powtórzeniowa

- A. stała, wysoka intensywność pracy
- B. zmienna liczba powtórzeń ćwiczenia
- C. optymalny czas przerw wypoczynkowych
- D. przede wszystkim kształtowanie wytrzymałości szybkościowej
- E. w treningu młodocianych tylko w koniecznych przypadkach

2. Metody interwałowe

- A. wykonywanie podczas treningu ściśle określonego obciążenia zgodnie z wcześniej zaplanowanymi parametrami intensywności powtórzeń, czasu ich trwania, charakteru i czasu przerw odpoczynkowych
- B. cecha charakterystyczna – niepełna przerwa wypoczynkowa
- C. uważa się, że po osiągnięciu w trakcie przerwy tętna 120 ud./min można podjąć kolejny wysiłek
- D. wytrzymałość tlenowa, beztlenowa i mieszana
- E. w treningu dzieci i młodzieży stosowane w ograniczony sposób
- F. 2 warianty:
 - a. ekstensywny: umiarkowana i średnia intensywność wykonywanych ćwiczeń, stosunkowo krótkie przerwy odpoczynkowe i duża liczba powtórzeń; wysiłek i zmęczenie można przedstawić w postaci fali o częstotliwości oscylującej wokół tętna ok. 180 ud./min; wytrzymałość tlenowa.
 - b. intensywny: duża, submaksymalna intensywność, podzielana dłuższymi (choć także niepełnymi) przerwami odpoczynkowymi; liczba powtórzeń mniejsza, a wahania tętna wyraźniejsze (nawet ponad 190 ud./min); wytrzymałość beztlenowa.

III. METODY STARTOWE I KONTROLNE

Zawody i sprawdziany spełniają, obok funkcji kontrolnych, ważną rolę w kształtowaniu wytrzymałości specjalnej.

1. Metoda ciągła. Przyjmuje się, iż najbardziej efektywną metodą w kształtowaniu wytrzymałości jest metoda ciągła (bezprzerw wypoczynkowych) oraz jej różne warianty w postaci zmiennej. Metoda ta na skutek długotrwałego wysiłku stawia typowe wytrzymałościowe wymagania organom i funkcjom ustroju, a jednocześnie zmusza do poszukiwania pełnej ekonomii wysiłku mięśniowego. Metoda ciągła charakteryzuje się dużym zakresem pracy. Stanowi podstawę kształtowania wytrzymałości ogólnej i ukierunkowanej.
2. Metoda ciągła o stałej intensywności. W tej metodzie wysiłek wykonywany jest przez dłuższy czas (nawet do 120-150min) ze stałą, równomierną intensywnością (intensywność na poziomie tętna 130 ud./min. na charakter podtrzymujący, natomiast na poziomie 160-170 ud./min kształtujący).
3. Metoda ciągła zmienna. W tej metodzie intensywność ulega zmianie, w granicach 30 - 90% maksymalnych możliwości, a wysiłek wykonywany jest w stosunkowo długim czasie. Możemy wyróżnić jej odmiany w zależności od tego czy

zmiana intensywności jest z góry zaplanowana, czy też zależy od możliwości, wieku oraz samopoczucia ćwiczącego lub od warunków zewnętrznych.

4. Metoda przerywana interwałowa. Metoda przerywana interwałowa, w której czas trwania wysiłku jest krótki, a przerwy nie prowadzą do całkowitej regeneracji organizmu (tętno nie może spaść poniżej 120 uderzeń serca na minutę), intensywność powinna być submaksymalna (do 90%), w granicach 190 uderzeń na minutę. Metoda interwałowa powinna być stosowana u osobników odznaczających się dużą wydolnością fizyczną. W rekreacji stosujemy ją sporadycznie i wyłącznie dla młodych i zdrowych ludzi.
 5. Metoda przerywana powtórzeniowa. Metoda przerywana powtórzeniowa, w której czas trwania wysiłku jest ściśle określony, intensywność 100 %, długość przerw wypoczynkowych prowadzi do całkowitej regeneracji organizmu (tętno poniżej 100 uderzeń serca na minutę). Ta metoda zmusza do wielokrotnego przedstawiania się ze stanu spoczynkowego do pełnej aktywności wszystkich mechanizmów zaangażowanych w pracę. Zaletą tej metody jest to, że ma ona zastosowanie w odniesieniu do osób początkujących.
- Bieg zmienny charakteryzuje się planową zmiennością intensywności wysiłku w ramach pracy ciągłej.
 - Bieg przełajowy (cross) - to forma biegu zmiennego, w którym zmiany intensywności narzucane są przez konfigurację terenu; należy do intensywnych środków kształtowania wytrzymałości.
 - Biegi interwałowe - cechują się planowym następowaniem po sobie faz obciążenia i niepełnego wypoczynku; każdy kolejny wysiłek występuje na podłożu przejawów zmęczenia, przez co aktywność funkcji fizjologicznych stopniowo wzrasta; tego rodzaju biegi należą do najbardziej efektywnych, stosuje się je przede wszystkim w treningu

Trening kompleksowy – stosowanie kombinacji metod w celu uzyskania trwałego i wysokiego efektu treningu wytrzymałościowego.

Formy i środki treningu wytrzymałości:

- gry i zabawy ruchowe o wydłużonym czasie trwania, z wysiłkami o różnej intensywności,
- marszobieg,
- trucht,
- zaprawa terenowa
 - » w dyscyplinach, w których bieg nie odgrywa pierwszoplanowej roli
 - » zbliżona struktura do MZB
 - » występują na przemian: bieg (każdorazowo z inną intensywnością od 100 do 1000 m oraz ćwiczenia kształtujące wykonywane w marszu bądź truchcie np. krążenia, wymachy, skłony, skipy, wieloskoki, bieg skrzyżny itp.; na zakończenie bieg przeplatany jest marszem i ćwiczeniami rozluźniającymi
- zabawy biegowe: duża (DZB) i mała (MZB)

CHARAKTERYSTYKA ZABAWY BIEGOWEJ JAKO METODY KSZTAŁTOWANIA WYTRZYMAŁOŚCI			
ELEMENTY METODY		ZABAWY BIEGOWE	
CZĘŚCI I CZAS	RODZAJ ĆWICZEŃ	DUŻA ZABAWA BIEGOWA	MAŁA ZABAWA BIEGOWA
I CZĘŚĆ 20-30 MIN	1. BIEG 2. ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE 3. ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE 4. ĆWICZENIA KOORDYNACYJNE	I	I
II CZĘŚĆ 20 MIN	1. BIEG 300-400 M (4-6x) 2. PRZYSPIESZENIE 120-200 M (4-6x) 3. WIELOSKOKI 4. ĆWICZENIA SIŁOWE ZE WSPÓŁĆWICZĄCYM	II	II
III CZĘŚĆ 15-35 MIN	BIEG: A) TEMPOWY 300-500 M (5-10x) B) SWOBODNY	III	
IV CZĘŚĆ 20-25 MIN	1. BIEG 2. ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE 3. TRUCHT 4. MARSZ	IV	III

- bieg ciągły,
- bieg zmienny,
- bieg przelajowy (cross),
- biegi interwałowe,
- biegi na orientację,
- różne formy treningu obwodowego.

WYTRZYMAŁOŚĆ W TENISIE

(ITF Adanced Coaches Manual)

Do czego jest potrzebna wytrzymałość w tenisie?

- Aby móc grać decydującego seta z taką samą intensywnością jak pierwszego.
- Aby móc szybko regenerować siły w przerwach pomiędzy punktami.
- Aby lepiej regenerować się pomiędzy treningami i meczami.

Zasady kształtowania wytrzymałości w tenisie

- określenie poziomu sprawności gracza np. bieg 1 km z 60-80% intensywnością,
- maksymalne tętno zawodnika = 220 – wiek
- trening tlenowy na poziomie tętna ok. 140-150 ud./min
- trening beztlenowy na poziomie tętna ok. 180 i więcej ud./min

- przed okresem dojrzewania nie powinno się stosować treningu tlenowego
- elementy treningu beztlenowego można wprowadzić ok. 13 roku życia.

Metody kształtowania wytrzymałości

1. Bieg ciągły (jogging)
 - a. przeważnie od 20 min do 1 h
 - b. poziom tętna 140-150 ud./min
 - c. kształtowanie wytrzymałości tlenowej
 - d. niska intensywność przez minimum 25 minut
2. Fartlek
 - a. szwedzkie słowo „gra biegowa”; w polskiej praktyce trener-skiej mała (MZB) i duża zabawa biegowa (DZB)
 - b. bezzadaniowa odmiana metody ciągłej o zmiennej intensywności;
 - c. kombinacja szybkiego i wolnego biegu w terenie, ilość pracy i jej intensywność jest regulowana własnym samopoczuciem zawodnika i ukształtowaniem terenu
 - d. kształtuje zarówno wytrzymałość jak i szybkość,
 - e. kształtuje system tlenowy i beztlenowy,
 - f. przykład treningu fartlekowego poza kortem:
 - rozgrzewka – lekki bieg 5-10 min

- szybki bieg ze stałą intensywnością ok. 1-1,5 km
- szybki marsz 5 min
- lekki bieg przeplatany sprintami 60-70 m do zmęczenia
- bieg od czasu do czasu 3-4 szybkie kroki
- sprint 175-200 m
- bieg w szybkim tempie 1 minuta
- zakończenie: bieg z niską intensywnością

g. przykład treningu fartlekowego na korcie:

- bieg dookoła kortu 5 minut, tętno 130 ud./min
- przyśpieszenia pomiędzy liniami bocznymi kortu na sygnał trenera – 3 min, tętno 85% maksymalnego,
- bieg przeplatany 10-metrowymi odcinkami karioki – 5 min,
- przyśpieszenia w przód – 3 min; trener stojąc za siatką rzuca krótką piłkę, zadaniem zawodnika jest jej złapanie po jednym koźle i odrzucenie do trenera;
- lekki skip – 5 min,
- wymiana wolejowa – 3 min,
- poza kortem bieg ciągły – 5 min,
- na korcie: wymiana wolejowa 1 min + ćwiczenie wolej-smezc 30 s, powtarzanie tej sekwencji przez 6 min,
- lekki bieg połączony z marszem – 5 min.

UWAGA: podczas wykonywania ćwiczeń tenisowych przez tak długi okres czasu, bardzo prawdopodobne jest obniżenie techniki ich wykonania.

3. Trening interwałowy

- seria powtarzanych ćwiczeń na przemian z okresami przerw wypoczynkowych,
- kształtowanie wytrzymałości tlenowej i beztlenowej, ale także szybkości,
- planując trening interwałowy należy uwzględnić następujące elementy:
 - objętość i intensywność pracy
 - liczba powtórzeń danego ćwiczenia
 - czas przerw wypoczynkowych
 - rodzaj aktywności podczas przerw
 - częstotliwość treningów w mikrocyklu
- przykład treningu interwałowego poza kortem:
 - bieg 10 min na tętnie 125 ud./min (lub 75% tętna maksymalnego)
 - sprinty – 5 min
 - ćwiczenia gimnastyczne
 - 4-krotne powtórzenie tej sekwencji daje 40 min treningu tlenowego i 20 min treningu o charakterze beztlenowym
- Trening interwałowy może być także prowadzony na korcie:
 - Trener gra z kosza serię piłek zmuszając zawodnika do biegania w bok, zadaniem zawodnika jest ich odegranie i powrót na środek kortu; ćwiczenie to wykonywane być powinno z 85% intensywnością przez 2 minuty i powtarzane od 5 do 10 razy; przerwy wypoczynkowe – 2 min; stosunek pomiędzy pracą a odpoczynkiem wynosi 1:1 lub 1:2.
- Dobrze ułożony trening interwałowy jest najlepszą metodą kształtowania wytrzymałości w tenisie; w okresie przygotowawczym powinien być prowadzony do 4 razy w tygodniu.

4. Bieg w miejscu

- 2 warianty:
 - wolny z wysoko unoszonymi kolanami
 - bardzo szybki ze stopami lekko powyżej ziemi; należy zwracać uwagę na prawidłowe stawianie stóp – przez palce.
- Początkowo serie po 50 razy (1 raz to dotknięcie ziemi jedną stopą) – przerwy 15 sekund;
- Wraz ze wzrostem sprawności można zwiększyć liczbę powtórzeń i serii oraz skrócić czas przerw.

5. Bieg po schodach

- Szybkie wbieganie (po każdym stopniu), wolne zbieganie
- Ćwiczenie to ma także wpływ na kształtowanie siły mięśni nóg

6. Inne

- Podbiegi pod górę:
 - 100-200 m z niską intensywnością – wytrzymałość tlenowa
 - 50-60 m z wysoką intensywnością – wytrzymałość beztlenowa
- Inne sporty z minimum 30 min ciągłej aktywności: jazda na rowerze, pływanie, biegi narciarskie, taniec, koszykówka, piłka nożna
- Sprinty z elementami zwinności na korcie
- Specyficzne dla tenisa biegi na korcie: starty, zatrzymania, poślizgi, gwałtowne zmiany kierunku biegu, prowadzono aż do wystąpienia oznak zmęczenia; przerwy takie same jak pomiędzy punktami; symulowanie gry na punkty.

7. Skakanka

Jest niezbędnym elementem wyposażenia każdego tenisisty. Jest lekka, nieduża, niedroga i łatwo się mieści w thermobagu. Jest znakomitą narzędziem treningowym dla tych graczy, którzy dużo podróżują. Można ją wykorzystać podczas rozgrzewki, a także wtedy kiedy pada deszcz. Skakanka może służyć do poprawy wytrzymałości tlenowej i beztlenowej, wytrzymałości mięśniowej, gibkości, koordynacji, zwinności. Ćwiczenia ze skakanką są łatwe do nauczenia, dają radość i są pewnego rodzaju wyzwaniem. Aby prawidłowo wykonywać ćwiczenia ze skakanką należy pamiętać o następujących kwestiach:

- Stopy powinny być złączone i podczas podskoku skierowane palcami w dół.
- Podskoki maksymalnie na wysokość 2-3 cm.
- Lądowanie lekko na poduszkach stóp.
- Największą pracę wykonują przedramiona i nadgarstki, ramiona pozostają właściwie nieruchome.
- Utrzymywanie odpowiedniej, wyprostowanej pozycji
- Wzrok skierowany w przód
- Optymalne tempo wynosi 120-140 obrotów skakanki/min.

Szybkość i zwinność

INFORMACJE OGÓLNE

(Podstawy teorii treningu sportowego, pod red. H. Sozańskiego, 1999).

Szybkość – zdolność do wykonywania ruchów w najmniejszych dla danych warunków odcinkach czasu. Ocena ta przejawia się poprzez trzy składowe: czas reakcji, czas ruchu prostego oraz częstotliwość ruchów cyklicznych. Predyspozycje szybkościowe są w dużej mierze uwarunkowane genetycznie.

Czas reakcji liczy się od momentu zadziałania bodźca do zapoczątkowania ruchu. Wyróżniamy dwa rodzaje reakcji: proste oraz złożone. Reakcja prosta ma miejsce wówczas, gdy danemu bodźcowi odpowiada zawsze jedna, z góry ustalona odpowiedź ruchowa (starty na sygnały akustyczne). W reakcjach złożonych zwiększa się liczba bodźców (informacji) docierających do centralnego układu nerwowego. Wybranie właściwej odpowiedzi wymaga odpowiedniej selekcji bodźców, co wydłuża czas reagowania.

Na czas reakcji mają wpływ następujące czynniki:

- płeć (u kobiet dłuższy)
- wiek (dłuższy u osób starszych)
- stan fizyczny i psychiczny (zmęczenie, napięcie nerwowe, senność, głód, temperatura ciała, brak motywacji)
- trening
- staż zawodniczy

Ruch prosty. Zakończenie czasu reagowania stanowi początek ruchu prostego, rozumianego jako przemieszczenie całego ciała lub jego części np. uderzenie piłki.

Czas ruchu prostego zależy od wielkości pokonywanego oporu zewnętrznego, właściwej synchronizacji aktywujących ruch grup mięśniowych, a przede wszystkim od koordynacji nerwowo-mięśniowej. Częstotliwość ruchów obrazuje liczbę powtarzanych cykli ruchowych w czasie np. liczba kroków w biegu na 100 m. Tempo ruchów zależy od sprawności ośrodków nerwowych zawiadujących antagonistycznymi grupami mięśniowymi, prowadzącymi do szybkiego przechodzenia w stan hamowania i odwrotnie.

Zwinność to koordynacja ruchowa całego aparatu mięśniowego i kostnego. Jest sumą szybkości i zręczności, łączącą w sobie wyobrażenie ruchów elastycznych i obszernych, warunkujących szybką zmianę pozycji i postawy ciała. Zwinność jest cechą nabytą, uwarunkowaną głównie stanem i stopniem rozwoju układu nerwowego, dlatego też wzrasta wraz z rozwojem osobniczym.

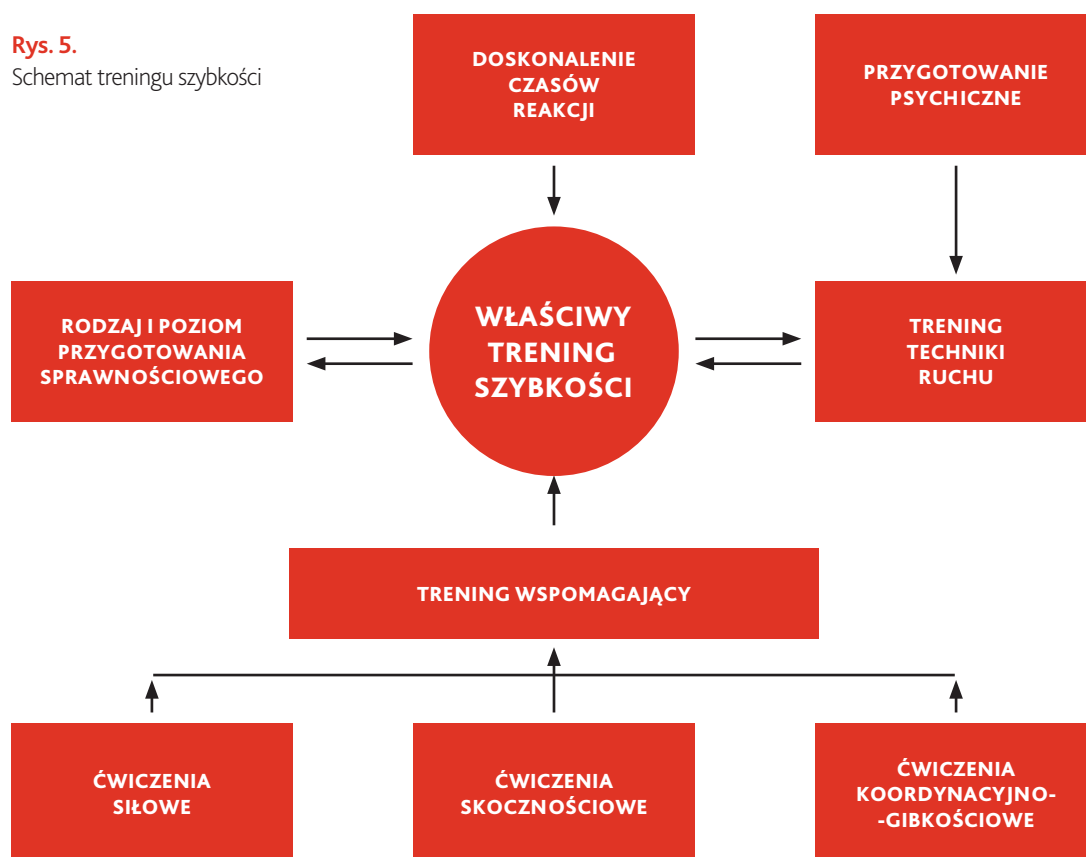
Zwinność to zdolność człowieka do wykonywania ruchów charakteryzujących się dokładnością przestrzenną, ekonomicznych, szybkich i dostosowanych do zmieniających się warunków zewnętrznych.

Zwinność – zdolność precyzyjnego i szybkiego władania ciałem.

METODYKA TRENINGU SZYBKości

W treningu szybkości wyróżniamy trzy elementy składowe: doskonalenie czasów reakcji, właściwy trening szybkości oraz trening wspomagający. Szybkość jest cechą zawsze przejawiającą się w określonych powiązaniach z innymi zdolnościami. Stąd też trening szybkości jest składową całości procesu przygotowania sprawnościowego, pozostając w ścisłych związkach z innymi aspektami przygotowania – techniką, taktyką, przygotowaniem psychicznym (rys.5).

Rys. 5.
Schemat treningu szybkości



W ramach właściwego treningu szybkości zasadniczą metodą jest **metoda powtórzeniowa**. Polega ona na powtarzaniu ćwiczonych ruchów z maksymalną lub submaksymalną intensywnością.

W odniesieniu do metodyki kształtowania szybkości Zaciorski podaje trzy główne warunki:

Technika ćwiczeń musi gwarantować wykonanie ruchu z prędkością krańcową. Ćwiczenia szybkości należy wykonywać z krańcową intensywnością dopiero wówczas, gdy technika ruchu opanowana jest w stopniu zadowalającym. W przypadku, gdy zawodnik nie opanował jeszcze prawidłowej techniki, szybkość należy kształtować w ćwiczeniach o intensywności submaksymalnej.

Ćwiczenia powinny być na tyle opanowane, aby w czasie ruchu podstawowy wysiłek był skierowany nie na sposób, lecz szybkość wykonania.

Czas trwania ćwiczeń musi być tak dobrany, aby pod koniec – w wyniku zmęczenia – szybkość nie malała.

Ćwiczenia szybkości odbywają się w warunkach beztlenowych, stąd czas ich trwania przy maksymalnej intensywności jest krótki (u zaawansowanych ok. 20 s, u początkujących – 5-6 s). Przy stosowaniu submaksymalnej intensywności można wydłużyć czas ćwiczeń nawet o 30-40%.

Rozwój szybkości jest procesem złożonym, można go rozpatrywać w dwóch aspektach:

szybkość ogólna związana z cechami budowy osobnika, ze stylem jego dynamiki ustrojowej, a zatem bardziej stabilnymi cechami wrodzonymi, dziedzicznymi,

szybkość szczegółowa - zależna od stopnia wyćwiczenia.

Do najczęstszych przyczyn wpływających na zahamowanie rozwoju szybkości należy zaliczyć:

- wytworzenie bariery szybkości;
- przesadne zwiększenie poziomu siły;
- zakłócenia lub zmiany w koordynacji (rytmie) i technice ruchu spowodowane zmianą wzajemnych zależności siły i szybkości na skutek przesadnego treningu siły.

Trening wspomagający ma na celu stworzenie warunków do podniesienia dyspozycji szybkościowych. W ramach tego treningu stosuje się ćwiczenia siłowe, skocznościowe, gibkościowe i koordynacyjne.

SZYBKOŚĆ W TENISIE (ITF Advanced Coaches Manual)

Nie trzeba nikogo przekonywać, że we współczesnym tenisie szybkość i zwinność są bardzo ważnymi zdolnościami motorycznymi. Najlepsi zawodnicy to ci, którzy potrafią szybko znaleźć się przy piłce. Jedną ze zdolności ruchowych warunkujących wysoki poziom sportowy w tenisie jest szybkość biegowa uznawana za zdolność tzw. hybrydową. W grze w tenisa przejawia się w pokonywaniu odcinków biegowych o różnej długości, zmiennych kierunkach i czasie wykonania. Wyniki obserwacji meczów zawodników z czołówki rankingów międzynarodowych WTA i ATP wskazują, że szybkość biegowa jest jednym z czynników cechujących najlepszych tenisistów na świecie.

Według ekspertów z ITF szybkość, obok koordynacji ruchowej i zwinności, jest jedną z najważniejszych zdolności motorycz-

nych w tenisie. O poziomie przejawiania szybkości zawodnika decydują następujące składowe: czas reakcji prostej i złożonej, czas wykonania pojedynczego ruchu oraz częstotliwość ruchów. Szybkość w tenisie przejawia się jako zdolność wykonania danego działania technicznego w krótkim czasie. Ważnym elementem szybkości tenisisty jest czas reakcji, który u najlepszych tenisistów jest krótszy średnio o ok. 0,2 s. Na szybkość wykonania „pierwszego kroku-ruchu” w tenisie mają wpływ takie elementy jak pozycja wyjściowa, niskie położenie ogólnego środka ciężkości (OSC), praca nóg oraz moc maksymalna, czas reakcji i antycypacja. Zatem są to czynniki uzupełniające się i potwierdzające wysoką złożoność ruchów w tenisie. Mecz tenisowy składa się z przerywanych wysiłków o dużej intensywności i zazwyczaj krótkim czasie trwania. Są to akcje trwające na przemian pomiędzy 4-10 s. lub nieco dłuższe 10-20 s., sporadycznie występują akcje 60-90 s. **Czas przerw pomiędzy zdobytymi punktami wynosi 20 s., pomiędzy zmianą stron 90 s., pomiędzy setami 120 s.** (Schönborn, 2006; Kovacs i in., 2007; Ziemann, 2008; Crespo, 2011; Starosta, 2015).

UWAGI OGÓLNE:

- trening szybkości musi być poprzedzony bardzo dobrą rozgrzewką,
- trening szybkości prowadzi się na „świeżości”,
- ćwiczenia szybkościowego nie należy przerywać gwałtownie,
- przed rozpoczęciem kolejnego ćwiczenia należy zrobić pełną przerwę wypoczynkową,
- po treningu należy pamiętać o wyciszeniu i stretchingu,
- podczas treningu szybkościowego należy zwracać szczególną uwagę na:
 - » prawidłową technikę biegu
 - » umiejętność przyspieszania
 - » jakość, a nie ilość
- planowanie treningu szybkości: maksymalnie 2 razy w tygodniu przed treningiem wytrzymałości i siły;
- klasyczny wariant treningu szybkościowego
 - » liczba serii: 1-5
 - » liczba powtórzeń: 5-10
 - » objętość: 3-10 s.
 - » intensywność: 100%
 - » czas przerw pomiędzy powtórzeniami: 15-50 s. lub pełny
 - » czas przerw pomiędzy seriami: 90-150 s.
 - » stosunek praca/odpoczynek 1/5
 - » cały trening 30-40 min bez rozgrzewki
- bieg w miejscu: Zawodnicy stają w odległości 1 m od siebie i wykonują bieg w miejscu z wysoko unoszonymi kolanami oraz bardzo szybką pracą ramion.
Serie:
 - » 50% intensywności przez 20-30 s, przerwa 60 s.
 - » 75% intensywności przez 20-30 s, przerwa 60 s.
 - » 90% intensywności przez 10-15 s, przerwa 60 s.
- sprinty ze wspomaganie, sprinty z oporem
 - » sprinty ze wspomaganie mają na celu zwiększenie częstotliwości ruchów np. bieg z wiatrem, z górki, ze specjalnymi gumami;
 - » sprinty z oporem mają na celu także kształtowanie siły i wytrzymałości tlenowej i beztlenowej;

- » symulowanie uderzeń i ruchów na korcie z zaklejoną główką rakiety; bardzo dobre ćwiczenie dla poprawy szybkości i zwinności, ale także siły ramion;
 - » dobre metody treningowe w okresie przedstartowym.
- przyspieszenia z pozycji statycznej
 - » ćwiczenia szczególnie przydatne dla kształtowania techniki ruchu sprinterskiego w trakcie przyspieszania;
 - » sprinty trwają mniej niż 5 s.
 - » zawodnik startuje z różnych pozycji takich jak na korcie lub innych np. z leżenia, z klęku, siedzenia
 - przyspieszenia w trakcie biegu
 - » sprinty na przemian z okresami odpoczynku w formie lekkiego biegu, truchtu lub marszu
- Przykład 1:** przyspieszenie 30-50 m, bieg 30-50 m, przyspieszenie 30-50 m, marsz 100-150 m
- Przykład 2:** trucht 30 m, sprint 10 m x 10 powtórzeń
trucht 40 m, sprint 15 m x 10 powtórzeń
trucht 60 m, sprint 20 m x 10 powtórzeń
trucht 80 m, sprint 25 m x 10 powtórzeń

Siła i moc mięśniowa

INFORMACJE OGÓLNE

(Podstawy teorii treningu sportowego, pod red. H. Sozańskiego)

Siła mięśniowa to zdolność do pokonywania oporów zewnętrznych lub przeciwstawiania się im kosztem wysiłku mięśniowego.

W każdym ruchu przejawia się swoista praca mięśni: skurcz, czyli zmiana długości mięśnia, oraz napięcie. Pozwala to wyodrębnić pracę:

1. **izometryczną (statyczną)** – zmiana napięcia przy stałej długości mięśnia,
2. **izotoniczną (dynamiczną)** – zmiana długości mięśnia, bez zmiany napięcia,
3. **auksotoniczną** – zmiana długości i napięcia jednocześnie.

Wyniki badań świadczą o istnieniu różnic w morfologii włókien przystosowanych do skurczów dynamicznych i statycznych. Skurcze dynamiczne są wynikiem działania szybko kurczliwych tzw. białych włókien. W skurczach powolnych natomiast uaktywniają się tzw. czerwone włókna. Tak więc struktura mięśni szkieletowych oparta jest na włóknach wolnych i szybkich.

Moc mięśniowa (maksymalna) to zdolność organizmu do przyspieszenia lub pokonywania jak największego oporu w jak najkrótszym czasie.

Zdolność do wygenerowania maksymalnej energii w jak najkrótszym czasie do wykonywania pojedynczego lub złożonego ruchu ciała np. wyskok w górę, skok w dal, podrzut sztangi.

Moc wyliczamy posługując się następującym wzorem:

$$P \text{ (moc)} = F \text{ (siła)} \times V \text{ (prędkość)}$$

METODYKA TRENINGU SIŁY

W układzie długofalowego procesu, kształtowanie siły powinno przebiegać w trzech etapach:

przygotowania wszechstronnego – kształtowanie siły wszystkich mięśni zawodnika, bez uwzględniania jego specjalizacji sportowej;
przygotowania ukierunkowanego – kształtowanie siły tych partii mięśniowych, które stanowią bazę dla wysiłków specjalistycznych;
przygotowania specjalnego – kształtowanie takiego rodzaju siły, która odgrywa wiodącą rolę w działaniu startowym.

Generalnie w kształtowaniu siły mięśniowej stosuje się dwie, bardzo rozbudowane grupy metod: dynamiczne i statyczne. Kryterium różnicowania stanowi charakter skurczów mięśniowych. Uzupełnia je trzecia grupa, tzw. metoda skurczów pośrednich (mieszana).

SIŁA W TENISIE

W ostatnich latach trening ukierunkowany na rozwój siły jest domeną mężczyzn (np. R. Nadal, S. Wawrinka, J.W. Tsonga i inni) natomiast podobną tendencję obserwuje się obecnie wśród tenisistek, o czym świadczy rozbudowana muskulatura wielu z nich, np. S. Williams, S. Stosur, V. Azarenka. Jednak znane są liczne przypadki mniej umięśnionych i słabiej zbudowanych zawodniczek wysokiej klasy, m.in. A. Radwańskiej i A. Cornet, a wcześniej J. Henin czy M. Hingis. Zdaniem Vaverki i wsp., w tenisie istnieją czynniki tzw. limitujące, więc niemożliwe do skompensowania (równowaga dynamiczna, technika uderzeń, siła dynamiczna, szybkość specjalna, koncentracja) oraz determinujące, czyli przynajmniej częściowo możliwe do skompensowania w różnych okresach rozwoju (zdolność myślenia, wydolność tlenowa, wysokość i masa ciała).

UWAGI OGÓLNE DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁY

- pojęcie treningu siłowego w tenisie odnosi się do różnego rodzaju pracy mięśniowej (izotoniczna, izometryczna);
- program treningu siłowego musi być ściśle zintegrowany z treningiem technicznym na korcie;
- trening może być prowadzony codziennie w formie ćwiczeń na konkretne partie mięśniowe np. mięśnie brzucha lub też jako oddzielne jednostki treningowe odpowiednio zaplanowane w mikrocyklu;
- należy pamiętać, że wielkość obciążeń musi rosnąć stopniowo;
- w pierwszej kolejności należy kształtować wytrzymałość siłową, dopiero potem można przejść do właściwego treningu siły;
- w okresie przedpokitaniowym należy stosować jedynie ćwiczenia z pokonywaniem oporu własnego ciała;
- przed rozpoczęciem treningu siłowego zawodnik musi być odpowiednio rozgrzany;
- sposób oddychania: podnoszenie ciężaru – wdech, opuszczanie – wydech; na etapie uczenia się należy oddychać normalnie, koncentrując się raczej na technice wykonania ćwiczenia;
- trening należy rozpoczynać od ćwiczenia dużych partii mięśniowych (np. plecy, nogi), następnie można przejść do mniejszych grup mięśniowych (np. ręce);
- w tenisie główne akcenty w treningu siły powinny być położone na nogi, plecy, tułów, brzuch, ramiona, przedramiona i nadgarstki;
- należy pamiętać o tym, że zbyt duża masa mięśniowa ma negatywny wpływ na szybkość i zwinność tenisistów.

PLANOWANIE TRENINGU SIŁY I MOCY

Jednym z czynników determinujących grę w tenisa jest m.in. moc maksymalna kończyn dolnych i kończyn górnych. Jej przejawianie jest niezbędne w trakcie różnych dynamicznych sytuacji: startu do piłki, zmiany pozycji na korcie, poruszania się w różnych kierunkach, uderzeń z głębi kortu wysokoków przy lobie przeciwnika czy akcji wolejowej przy siatce.

- trening siłowy powinien być prowadzony przez cały rok ze szczególnym uwzględnieniem okresu przygotowania ogólnego i specjalnego; obniżenie objętości ma miejsce w podokresie przedstartowym i następnie startowym;
- ze względu na regenerację mięśni pomiędzy sesjami treningowymi powinna być przerwa minimum 48 godzin;
- zawodnik nie powinien wykonywać ćwiczeń siłowych więcej niż dwa, trzy razy w tygodniu, chyba że ćwiczy pod okiem doświadczanego trenera;
- poziom przygotowania siłowego może być podtrzymywany podczas okresu startowego jeśli zawodnik wykonuje trening siłowy przynajmniej raz na dwa tygodnie.

PRAKTYCZNE UWAGI DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO W TENISIE

a. Trening ze sztangą i ciężarkami (załączniki 3 i 4)

- » przed rozpoczęciem ćwiczenia należy sprawdzić ciężar (obciążenie);
- » na początek należy stosować ćwiczenia z samym gryfem;
- » sztanga musi być zrównoważona, czyli z jednakowym ciężarem z każdej strony;
- » **kształtowanie siły mięśniowej:** większe obciążenia z mniejszą liczbą powtórzeń (8 powtórzeń ćwiczenia = 1 seria; 3-4 serie z 1 minutowymi przerwami);
- » **kształtowanie wytrzymałości mięśniowej:** mniejsze obciążenie (poniżej 66% maksymalnego) z większą liczbą powtórzeń (20 powtórzeń danego ćwiczenia = 1 seria; 3-4 serie z 1 minutowymi przerwami).
- » **kształtowanie mocy:** średni poziom obciążenia w szybkim tempie (obciążenie 30-60% maksymalnego, 15-20 szybkich powtórzeń).

b. Ćwiczenia na mięśnie brzucha (załącznik 5)

- » 10 powtórzeń każdego ćwiczenia;
- » stopniowe zwiększanie liczby powtórzeń i serii (20s ćwiczenie / 40s przerwa, 30s ćwiczenie / 30s przerwa, 40s ćwiczenie / 20s przerwa).

c. Ćwiczenia na nogi

- » skoki w miejscu
- » wieloskoki, hopy
- » zeskoki
- » kangury
- » skoki obunóż w miejscu (150-160 skoków/minutę)
- » skoki obunóż przez 6-8 piłek lekarskich, umieszczonych w odpowiedniej odległości. Jeśli chcesz skakać wyżej, umieszczasz piłki bliżej. Jeśli chcesz skakać dalej, umieszczasz je w większej odległości.

- » skoki wzwyż z odcinkiem biegu (rozpęd)
- » skoki na jednej nodze do przodu,
- » skoki na jednej nodze przez 6-8 piłek lekarskich,
- » podskoki (z nogi na nogę).

Po osiągnięciu zaawansowania w treningach skoczności, można zacząć robić skoki ze zmianą kierunku:

- » skoki obunóż do przodu z obrotem w locie o 180 stopni. Gdy lądujesz, patrzysz w miejsce z którego skoczyłeś. Możesz wykonać kolejny skok i wrócić do poprzedniej pozycji. Możesz zmieniać ułożenie ciała po każdym skoku lub po kilku,
- » skoki na boki: skok w lewo, skok w prawo (wahadełko),
- » skoki w bok przez piłkę lekarską, ławeczkę lub inny obiekt,
- » skoki zygzakiem - do przodu, w lewo, do przodu, w prawo,
- » skoki w obrębie kwadratu: skok do przodu, w prawo, do tyłu i w lewo.

d. Ćwiczenia na ręce

- » **Taczka:** partner chwyta nas za nogi wysoko, za kolanem, pewny chwyt; partner musi być wykwalifikowany gdyż upadek grozi poważnymi urazami! Wykonujemy skoki oburącz. Można powyższe ćwiczenie modyfikować na wiele sposobów, wykonując kłaśnięcia, przeskakując przez obiekty itp.
- » **Pompki z kłaśnięciem.** Najpierw wykonujemy klasyczne pompki, ale odrywając obie ręce od podłoża i mocno się wybijając. Gdy to stanie się łatwe, w trakcie wybijania szybko łączymy ręce w trakcie wybijania - wykonując kłaśnięcie. Opadamy na ziemię i powtarzamy ruch. W miarę zaawansowania staramy się klasnąć 2-3 razy lub zaawansowani za plecami,
- » **Pompki - skoki.** Wykonujemy silne odbicie rękoma i nogami równocześnie. Staramy się jak najwyżej wyskoczyć do góry, Gdy powyższe ćwiczenie stanie się łatwe można spróbować przeskoków przez różne obiekty (samymi rękoma).
- » **Boczne przeskoki** z pozycji podpartej przez niskie obiekty (całym ciałem z pozycji do pompek),
- » Wskoki na schody z pozycji podpartej. Wskakujemy po jednym schodku. W miarę zaawansowania można wykonywać ćwiczenie z partnerem,
- » **Skoki w przód** z pozycji podpartej. Włóż skarpetki, aby stopy mogły swobodnie ślizgać się po podłożu, wykonaj 5-10 skoków w przód,
- » **Odrzucanie piłki lekarskiej** w różnych pozycjach.

e. Ćwiczenia z piłką lekarską (załącznik 7)

Przed rozpoczęciem ćwiczeń trzeba dobrać odpowiednio jej ciężar w zależności od wieku ćwiczących, poziomu ich przygotowania siłowego oraz rozwoju fizycznego. Należy to stosować zasadę, że jeśli zawodnik nie jest w stanie stosować odpowiedniej techniki przy wykonywaniu ćwiczenia, a także że wykonać odpowiedniej liczby powtórzeń, oznacza to, że piłka jest zbyt ciężka.

WIEK	ZALECANA WAGA PIŁKI LEKARSKIEJ
8-11 lat	Piłka do kosza → 1 kg
11-13 lat	1 kg → 2 kg
13-15 lat	2 kg → 3 kg
15-17 lat	3 kg → 4 kg

- f. Ćwiczenia z gumami (patrz załącznik 11)
- g. Ćwiczenia z pokonywaniem oporu własnego ciała
- » Najbardziej bezpieczna forma ćwiczeń siłowych;
 - » Powinna być stosowana na etapie zapoznawania zawodnika z treningiem siłowym.
 - » Przykłady ćwiczeń:
 - pompki (różne odmiany)
 - podciąganie na drążku
 - unoszenie nóg w zwisie
 - brzuszki
 - wspinanie się na linie
 - ćwiczenia ze współpartnerem

Gibkość

Gibkość jest to maksymalny zakres ruchu osiągany w poszczególnych stawach ciała człowieka. Jest to predyspozycja układu ruchu uwarunkowana budową danego stawu oraz funkcją, którą pełni. Im większy zakres ruchu osiągamy w poszczególnych stawach naszego ciała, tym jesteśmy bardziej gibcy.

Gibkość zależy od:

- temperatury i elastyczności mięśni,
- wieku (im człowiek młodszy, tym bardziej gibki),
- elastyczności ścięgien i więzadeł,
- płci (kobiety są bardziej gibkie),
- budowy anatomicznej stawów,
- aktywności fizycznej.

Gibkość jest najlepiej doskonalić poprzez regularne ćwiczenia rozciągające. Optymalna gibkość sprzyja poprawie efektywności ruchów, a także zapobiega kontuzjom. Efekty ćwiczeń rozciągających to m.in.:

- zwiększenie lub utrzymanie zakresu ruchu,
- doskonalenie postawy,
- zredukowanie bólów mięśniowych,
- zapobieganie urazom mięśniowo-szkieletowym,
- zapewnienie relaksacji i zmniejszenie napięcia mięśniowego.

Miejsce ćwiczeń gibkości w planie treningowym • w jednostce treningowej - na początku zajęć (po rozgrzewce) i na końcu (jako ćwiczenia rozciągające i rozluźniające) oraz w aktywnych przerwach; • w mikrocyklu - ćwiczenia gibkości poprzedzają trening innego rodzaju, towarzyszą ćwiczeniom techniki; • w cyklu rocznym - kształtowanie ze szczególnym naciskiem w okresie przygotowawczym, podtrzymywanie (w koniecznych przypadkach kształtowanie) - cały rok.

W treningu gibkości wyróżnia się dwa zasadnicze podejścia metodyczne:

1. Balistyczne (stretching dynamiczny) – polega na wielokrotnym powtarzaniu ruchów o jak największej amplitudzie. Zalicza się tu ruchy aktywne zapoczątkowane pracą własnych mięśni, np. wymachy, odrzuty, krążenia kończyn i tułowia, skłony, skręty.
2. Działania w warunkach prawie statyki – stretching statyczny.

7 ZASAD TRENINGU GIBKOŚCI:

1. Ćwiczenia dynamiczne indywidualne i bez obciążenia zewnętrznego należy wykonywać jako pierwsze, w dalszej kolejności realizuje się ćwiczenia dynamiczne z współpartnerem i obciążeniem, a dopiero na samym końcu ćwiczenia statyczne.
2. Ćwiczenia zwiększające gibkość (rozciągające) należy poprzedzić rozgrzewką – 10 minutowa rozgrzewka podnosi temperaturę ciała o około 1,5 stopnia Celsjusza. Dzięki temu w znacznym stopniu zwiększa się elastyczność tkanki kolagenowej wchodzącej w skład między innymi ścięgien i więzadeł.
3. Ćwiczenia rozciągające (gibkościowe) powinny znajdować się na końcu jednostki treningowej – organizm jest rozgrzany przeprowadzonym treningiem.
4. Rozciąganie należy rozpoczynać od „góry” (mięśnie szyi i karku) i kierować się ku „dołowi” (mięśnie nóg, stopy).
5. Jako pierwsze rozciągane powinny być duże partie mięśniowe, następnie średnie, na końcu małe.
6. Ćwiczenia gibkości podczas treningu należy wykonywać po zakończeniu rozgrzewki, na zakończenie zajęć, a także w części głównej jednostki treningowej w przerwach pomiędzy poszczególnymi fazami.
7. Ćwiczenia rozciągające najlepiej wykonywać po i w czasie treningu wytrzymałościowego.

ABC STRETCHINGU

1. Poznaj stretching, jego zasady i ćwiczenia zanim poczujesz gdziekolwiek ból lub napięcie.
2. Zauważ, że rozciąganie daje ci elastyczność i przyjemność, a nie przysparza bólu i tortur.
3. Nie wymuszaj na sobie żadnych norm i nakazów, ćwicz i dobieraj ćwiczenia instynktownie, poznaj i uwierz swoim odczuciom.
4. Pamiętaj, że stretching to nie zawody ani współzawodnictwo, nie porównuj się z innymi.
5. Wiedz, że tak jak przyroda, także i ty ciągle się zmieniasz i zmieniają się twoje możliwości.
6. Stretching eliminuje w takim samym stopniu napięcia nerwowe i mięśniowe.
7. Wykonuj ćwiczenia powoli, wygodnie i świadomie, myśl przyjemnie i pozytywnie.
8. Ćwicz w dowolnym zakresie, ale systematycznie – od 10 min. do 1 godz., codziennie lub 2-3 razy w tygodniu.
9. Naucz się stosuj swobodne oddychanie w czasie ćwiczeń.
10. Rozciągaj się ruchem ciągłym bez sprężynowania, wspomagając rozluźnieniem i relaksacją oraz napinaniem mięśni przeciwdziałających (antagonistów).
11. Rozciągaj najpierw mięśnie zginające następnie prostujące, najpierw stronę słabszą i bardziej napiętą.
12. Nie zginaj mocno i nie obciążaj bez potrzeby kolan ani innych stawów.
13. Wstawaj i zmieniaj pozycję nie obciążając kręgosłupa ani mięśni, które właśnie rozciągałeś.
14. Rozciągaj mięśnie całego ciała oraz te, które najbardziej tego potrzebują.
15. Nie przesadzaj z rozciąganiem, powinno ci ono pomagać, a nie przeszkadzać. Zbyt mocne rozciąganie jest gorsze niż brak rozciągania.

„PRZYJACIELE”, KTÓRZY POMAGAJĄ:

1. Rozgrzewka tlenowa 5-10 min.
2. Poznanie i zrozumienie zasad stretchingu.
3. Poznanie techniki wykonywanych ćwiczeń.
4. Wygodna pozycja i swobodny oddech.
5. Uspokojenie myśli i napięć nerwowych.
6. Spokój i swoboda w wykonywaniu ćwiczeń.
7. Wycucie własnych mięśni i ich możliwości.
8. Systematyczność.
9. Indywidualne dostosowanie do własnych potrzeb.
10. Rozciąganie mięśni całego ciała oraz mięśni potrzebnych w planowanym wysiłku.
11. Miła atmosfera i sympatyczne towarzystwo.

„WROGOWIE”:

1. Brak rozgrzewki.
2. Gwałtowne sprężynujące ruchy.
3. Wstrzymywanie oddechu.
4. Niewygodna, ból i urazy.
5. Niedokładność i pośpiech.
6. Brak systematyczności.
7. Brak wiedzy o stretchingu.
8. Współzawodnictwo z kimś lub z sobą.

Równowaga

Wysoki poziom zdolności zachowania równowagi ciała jest konieczny do prawidłowego działania w warunkach walki sportowej. Zdolność zachowania równowagi jest uznawana za jedną z wiodących zdolności koordynacyjnych. W tenisie umożliwia sprawne poruszanie się po korcie oraz szybki powrót do pozycji wyjściowej po rozegranej akcji. Wyniki badań przeprowadzonych w grupie tenisistów w kategorii juniorów i kadetów, wskazujące, iż ok. 80 % wszystkich błędów w grze było spowodowanych utratą równowagi w trakcie uderzenia. Zazwyczaj wśród głównych przyczyn popełnionych błędów wymienia się np. trafienie piłki za blisko lub za daleko od ciała, źle ustawiony łokieć, za wysoko uniesiony bark itp., podczas gdy prawdziwa przyczyna leży głębiej, a wymienione mankamenty są jedynie następstwem wcześniejszej utraty równowagi. Podkreśla się, że zdolność zachowania równowagi ciała odgrywa znaczącą rolę w precyzyjnym wykonywaniu czynności ruchowych w tenisie. Wysoki poziom tej zdolności w sposób szczególny charakteryzuje zawodników czołówki światowej.

UWAGI OGÓLNE DOTYCZĄCE RÓWNOWAGI

- Koncepcja utrzymywania ciała i rakiety pod kontrolą podczas ruchu określana jest mianem równowagi dynamicznej.
- Utrzymanie równowagi dynamicznej podczas ruchu wiąże się z kontrolowaniem położenia środka ciężkości. Środek ciężkości opisać można jako punkt, wokół którego ciało utrzymuje równowagę najlepiej.
- Stabilne ustawienie oznacza odpowiednie ustawienie stóp: pod tułowiem i na szerokość barków.
- Na poziom równowagi mają wpływ: zwinność, szybkość, czas reakcji, praca nóg oraz gibkość.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ RÓWNOWAGI OGÓLNEJ

- chodzenie/bieganie po wyznaczonej linii,
- skoki wzdłuż boków sześciokąta,
- skoki z obrotem o 360°
- bieg z zatrzymaniem na jednej nodze
- zawodnik stoi na jednej nodze, drugą kreśli ósemki
- „Walka kogutów” – ćwiczenie w parach; zawodnicy skaczą na jedną nogę próbując wytrącić się nawzajem z równowagi; odmiany: z wykorzystaniem rąk, z rękoma założonymi na piersi;
- „Double triangle jump”: stopy ustawione na szerokość barków, skok w przód i lądowanie ze stopami złączonymi, skok w miejscu i lądowanie ze stopami rozstawionymi, skok w tył i lądowanie ze stopami złączonymi, skok w miejscu i lądowanie ze stopami rozstawionymi; kilkukrotne powtarzanie tej sekwencji.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ RÓWNOWAGI NA KORCIE

- Gra z jedną ręką z tyłu (szczególnie przy woleju)
- Trener stoi na literze T, zagrywa uciekającą piłkę w bok; zawodnik musi zagrać minięcie; natychmiast po jego zagranie trener rzuca piłkę w przeciwnym kierunku.
- jw. ale trener stoi na linii końcowej.
- Trener stojąc na literze T gra na przeciwnogę; zadanie zawodnika jest granie atakujących uderzeń.
- Wysoki bh wolej/smecz – niski fh wolej/stop wolej

ZALECENIA METODYCZNE

1. Za celowe należy uznać stosowanie ćwiczeń rozwijających zdolność zachowania równowagi, np. na zmniejszonej płaszczyźnie podparcia, a także na jednej nodze i części stopy. Istotne jest wprowadzanie nowych ćwiczeń, gdyż głównie takie rozwijają zdolności koordynacyjne.
2. Tenis wymusza aktywizowanie głównie dominującej kończyny górnej. Prowadzi to do zmian przeciążeniowych i wystąpienia kontuzji. Wystąpienie zmian przeciążeniowych uprzedzić można stosowaniem ćwiczeń korekcyjnych. Jednym z wiodących, a jednocześnie poprawiających technikę uderzeń piłki może być wykonywanie ćwiczeń drugą ręką. Akcentowanie ćwiczeń korekcyjnych przewidywać trzeba w okresie przygotowawczym, ale dla przyspieszenia wypoczynku kończyny wiodącej można też w niewielkim zakresie stosować w okresie startowym. Tym bardziej, iż okres startowy wydłużył się w znacznym stopniu, szczególnie u tenisistów najwyższego poziomu sportowego.
3. Należy pamiętać o występowaniu okresu krytycznego w rozwoju zdolności koordynacyjnych u młodych tenisistów. Okres ten łączy się z obniżeniem poziomu zdolności koordynacyjnych, a czas jego trwania i zakres posiada charakter indywidualny. Niezbędne jest wtedy stosowanie dużej liczby ćwiczeń ukierunkowanych na rozwój wszystkich podstawowych zdolności koordynacyjnych.

ROZDZIAŁ XI: PLANOWANIE I PERIODYZACJA

Projektowanie procesu treningowego jest jednym z podstawowych (obok jego organizowania i kierowania) zadań oraz umiejętności trenera. Poziom tych umiejętności, stopień ich oponowania tzn. sprawność posługiwania się odpowiednimi narzędziami, metodami oraz wiedzą z zakresu teorii i metodyki treningu sportowego - należy do podstawowych jego kompetencji zawodowych (Kosendiak 2006). Uzyskanie stabilnej, a zarazem wysokiej formy sportowej zawodnika uzależnione jest od właściwej struktury całorocznego treningu, czyli podziału na mniejsze, łatwiejsze do prowadzenia i kontroli okresy treningowe (Naglak 1999, Sozański 1999).

Definicje i pojęcia

PLANOWANIE – pojęcie ogólne odnoszące się do kariery zawodnika oraz jego treningu.

Elementy definiujące planowanie są następujące:

- charakterystyka zawodnika (szkoła, poziom sprawności, umiejętności techniczne oraz psychologiczne)
- plan startów
- doświadczenie zawodnika (plan rozwoju kariery)
- techniczne możliwości treningowe (dostępność bazy)
- wiedza trenerów na temat periodyzacji
- fizjologiczne wymogi tenisa
- dostępne metody treningowe
- specyficzna natura adaptacji będącej wynikiem różnych metod treningowych.

PERIODYZACJA jest elementem planowania odnoszącym się jedynie do samego procesu treningowego. Polega na podziale rocznego planu treningowego na krótsze okresy. Każdy okres ma swoje własne cele, rozwijane są w nim inne umiejętności, a w całości okresy te prowadzą do osiągnięcia sukcesu. Periodyzacja była już stosowana przez zawodników w starożytnej Grecji, jednak dokładnie jej założenia zostały opracowane w latach 60-tych w Związku Radzieckim.

Podstawowym zadaniem periodyzacji jest ułożenie planu treningowego, uwzględniającego następujące parametry treningu:

- objętość (jak dużo zawodnik ma trenować)
- intensywność (jak ciężko zawodnik ma trenować)

- częstotliwość (jak często)
- rodzaj treningu (np. techniczny, kondycyjny)

Istota periodyzacji polega na stosowaniu:

- falistej tendencji do wzrastania obciążeń treningowych,
- przemienności faz pracy i wypoczynku,
- kolejności akcentów treningowych.

Zalety periodyzacji:

- ogranicza ryzyko przetrenowania i kontuzji;
- zachęca do wysiłku fizycznego;
- pozwala zawodnikowi zrozumieć sens treningu;
- zwiększa motywację u zawodnika i trenera;
- wprowadza spokój wewnętrzny u zawodnika;
- pomaga osiągnąć zaplanowane cele w danym okresie;
- zapobiega znudzeniu treningiem;
- zachęca trenera do korzystania ze zdobyczy nauki o treningu;
- jeśli trener korzysta z zasad periodyzacji zawodnik może osiągnąć lepsze wyniki w krótszym okresie czasu.

PLANOWANIE STARTÓW (polityka startowa) jest także częścią planowania odnoszącą się jedynie do odpowiedniego, skorelowanego z periodyzacją wyboru turniejów, ich terminów i rangi.

1. Struktura treningu sportowego

Struktura treningu sportowego opiera się na dwóch podstawowych składowych:

- **strukturze rzeczowej** – tworzą ją elementy składające się na stan wytrenowania, tzn. różne aspekty przygotowania zawodnika. Jest to katalog prac, które trzeba realizować dla budowania stanu wytrenowania i formy sportowej. W skład struktury rzeczowej wchodzi: przygotowanie sprawnościowe, zdolności kondycyjne, zdolności koordynacyjne, przygotowanie techniczne, przygotowanie taktyczne, przygotowanie psychiczne/intelektualne.
- **strukturze czasowej** – reguluje ona rozkład wyżej wymienionych prac w czasie. W jej ramach umieszcza się zadania dotyczące kształtowania składowych stanu wytrenowania, czyli elementów struktury rzeczowej (tab.1).

Tab. 1. Struktura czasowa treningu sportowego

PLAN		PODZIELONY NA
Plany perspektywiczne	Plan rozwoju kariery	wieloletnie etapy szkolenia
	cykl wieloletni (np. cykl olimpijski)	cykle roczne (2-8 lat)
Plany długookresowe (makrocykle) - cykl roczny, półroczny		okresy treningowe
Plany średniookresowe	okresy	mezocykle (2-5 tyg)
	mezocykle	mikrocykle
Plany krótkookresowe - mikrocykle		cykle dzienne (7 cykli/tydz)
Plany bieżące	cykl dzienny	sesje treningowe (1-5/dzień)
	sesja treningowa	części treningu (rozgrzewka, część główna, zakończenie)
	część treningu	Minuty (ćwiczenia)

- a. Wieloletnie etapy szkolenia zawodnika stanowią specyficzną formę cykli długich

	ETAP SZKOLENIA WSZECHESTRONNEGO	ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANEGO	ETAP SZKOLENIA SPECJALNEGO	ETAP SZKOLENIA MISTRZOWSKIEGO
WIEK	do 12 roku życia	13-16 lat	17-21 lat	>21 lat
CEL	Kształtowanie sprawności ogólnej Rozwijanie potencjału ruchowego Kształtowanie nawyków i umiejętności rozpoznania uzdolnień i zainteresowań	Kierunkowe kształtowanie rozpoznanych predyspozycji i profilowanie potencjału ruchowego jako funkcjonalnego podłoża przyszłej specjalizacji	Kształtowanie i doskonalenie poziomu wytrenowania	Osiągnięcie i utrzymanie mistrzostwa sportowego

b. Cykle długie (makrocykle)

Przebieg zmian formy sportowej na poziomie makrocyklu w funkcji czasu składa się z następujących faz: budowania, utrzymywania oraz okresowej utraty formy, którym ściśle odpowiadają następujące okresy treningowe:

- przygotowawczy (budowanie formy); jego głównym zadaniem jest odpowiednie przygotowanie zawodnika do długiego i intensywnego okresu startowego. Następuje w nim wzrost sprawności funkcjonalnej organizmu.
- startowy (zachowanie i stabilizacja formy); jego głównym zadaniem jest stworzenie warunków, aby zawodnik mógł osiągnąć jak najlepsze rezultaty sportowe. Praca treningowa jest wybitnie specjalistyczna i uwzględnia przygotowanie zawodnika do kolejnych startów. Długość przerw między startami zależy od przygotowania fizycznego i psychicznego oraz kalendarza imprez.
- przejściowy (względny wypoczynek, okresowa utrata formy); jest następstwem dwóch poprzednich okresów. Służy readaptacji oraz pełnemu wyleczeniu kontuzji, korekcji i kompensacji negatywnych skutków jakie wywierają duże specjalistyczne obciążenia treningowe. Czas ich trwania jest uzależniony od tzw. kalendarza startowego, na podstawie którego określamy termin uzyskania optymalnej formy sportowej, co determinuje rozmieszczenie i długotrwałość pozostałych okresów (tab.2). Najczęściej jest to roczny cykl treningowy.

Podokres przygotowywania wszechstronnego:

- budowanie, rozszerzanie i doskonalenie funkcjonalnych podstaw formy sportowej
- wszechstronny rozwój sprawności
- poszerzenie zasobów nawyków ruchowych
- 75% W – 25% U+S dla początkujących
- 40-60% W – 60-40% U+S dla bardziej zaawansowanych

Podokres przygotowywania ukierunkowanego:

- Przetwarzanie potencjału ruchowego w kierunku zadań specjalnych
- 40% U – 30%W – 30%S

Podokres przygotowywania specjalnego:

- Celem jest osiągnięcie wysokiego tempa przyrostu sprawności specjalnej, umiejętności techniczno-taktycznych
- Max 30%W – 70% U+S
- Więcej ćwiczeń o charakterze startowym

Podokres stabilizacji formy:

- Stabilizacja przygotowania specjalnego,
- Podtrzymanie przygotowania wszechstronnego,
- Utrwalenie wcześniej opanowanych nawyków i umiejętności technicznych i taktycznych.

Okres przejściowy:

- Stworzenie warunków do aktywnego wypoczynku, odnowy biologicznej,
- Zapobieganie negatywnym skutkom stosowanych obciążeń treningowych i startowych,

Tab.2. Podział makrocyklu treningowego

OKRESY	PODOKRESY	MEZOCYKLE I MIKROCYKLE
Przygotowawczy	Przygotowania wszechstronnego	1. Wprowadzający 2. Kontrolny 3. Podstawowy - ogólnopriготовawczy - specjalnopriготовawczy 4. Rozwijający 5. Stabilizujący 6. Odbudowująco-priготовawczy
	Przygotowania ukierunkowanego	
	Przygotowania specjalnego	
Startowy	Stabilizacji formy	1. Przedstartowy (wprowadzający) 2. Startowy 3. Podstawowy 4. Podtrzymujący 5. Odbudowujący 6. BPS (bezpośrednie przygotowanie startowe)
	Startowy (zawodów)	
Przejściowy	Czynnego wypoczynku	1. Regeneracyjny 2. Aktywnego wypoczynku
	Wdrażania do pełnego treningu	

- Nie powinno się stosować całkowitej przerwy (tzw. roztrenowanie), lecz podtrzymywać poziom wytrenowania, aby następny cykl można było rozpocząć z pułapu wyższego niż na początku poprzedniego.
- Zasadnicza treść: przygotowanie wszechstronne w formie aktywnego wypoczynku np. gry zespołowe.

c. Cykle średnie (mezocykle)

Są one zbudowane z kolejnych mikrocykli, zatem teoretycznie najkrótszy możliwy do realizacji mezocykl stanowią dwa mikrocykle. W praktyce treningowej mezocykle zbudowane są na bazie 3-6 mikrocykli. Celem stosowania mezocykli jest zapewnienie wysokiego tempa rozwoju wytrenowania.

d. Cykle krótkie (mikrocykle)

Mikrocykl to najkrótszy cykl treningowy. Składa się z kilku jednostek treningowych. Jest on logicznie uporządkowanym ogniwem procesu szkolenia, będąc jego powtarzalnym fragmentem. Na ogół mikrocykl trwa 7-10 dni i składa się z minimum dwóch faz: stymulującej (rozwijanie i związane z tym zmęczenie) i odbudowującej. W praktyce występują również warianty 3-5 dniowe, np. w trakcie trwania zgrupowań. Jedną z podstawowych zasad budowy mikrocykli jest regularne powtarzanie określonych układów zajęć o różnym charakterze pracy.

Na budowę i czas trwania mikrocykli wpływają:

- miejsce w strukturze większego cyklu
- treść, liczba zajęć oraz całkowita wielkość obciążeń treningowych w mikrocyklu
- indywidualne reakcje na obciążenie treningowe
- indywidualne tempo odnowy powysiłkowej
- tzw. „plan życiowy” zawodnika (poziom sportowy, nauka, praca zawodowa)

e. Jednostka treningowa

Jednostka treningowa (trening, lekcja) to najmniejszy element struktury treningu. Zawiera ona:

- część wstępną (rozgrzewkę), przygotowującą organizm do określonego rodzaju pracy,
- część główną (podstawową), w której realizowane są podstawowe cele treningowe,

- część końcową, mającą na celu „uspokojenie” organizmu po dużym wysiłku i chociaż częściowe zniwelowanie zmęczenia.

W konspekcie jednostki treningowej uwzględnia się:

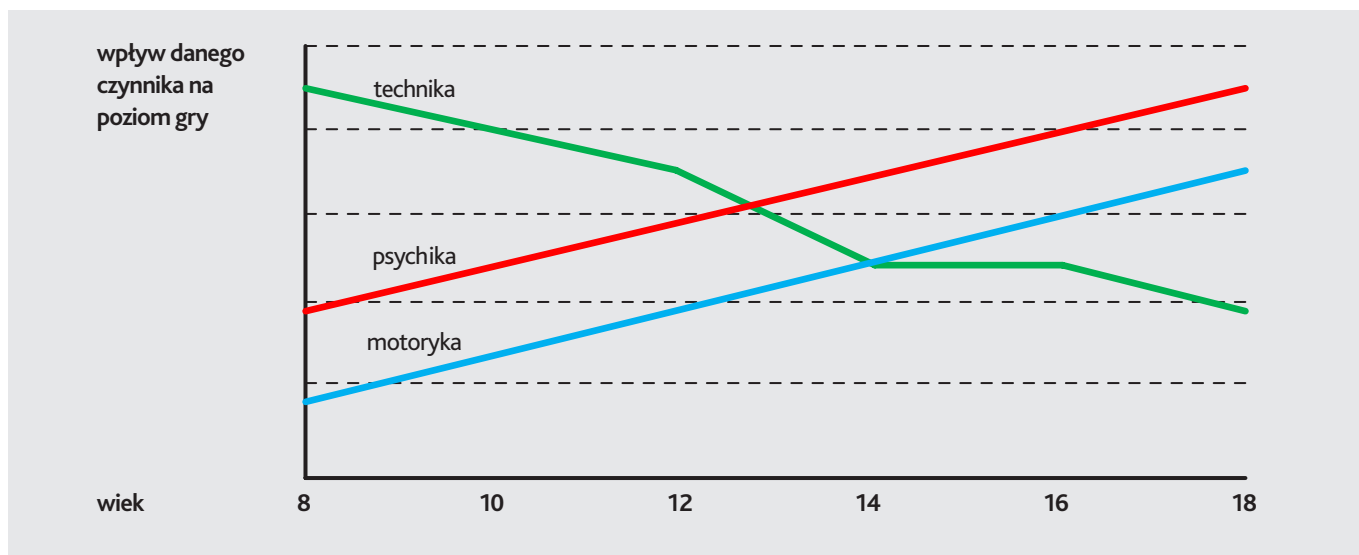
- akcenty treningu (realizacja zadania)
- dobór metod, środków oraz rozwiązań organizacyjnych – formy
- wielkość obciążeń treningowych – objętość i intensywność
- czas i charakter odpoczynku.

Budowa i treść jednostki treningowej zależy od wielu czynników (rodzaj dyscypliny, zaawansowanie, miejsce w mikrocyklu). Zasadnicze różnice występują w obrębie powiązań poszczególnych jej części, czasu trwania obciążenia i odpoczynku. Zależy to od celu treningu, który może mieć charakter jednorodny (np. trening wytrzymałości, trening techniczny) lub kompleksowy (kształtowanie sprawności wszechstronnej). Każda jednostka treningowa winna być powiązana z poprzedzającymi ją i następującymi po niej.

Wpływ techniki, taktyki i motoryki na wynik sportowy w tenisie

Rozwój zawodnika nie ma charakteru liniowego. Każdy zawodnik charakteryzuje się swoim własnym tempem rozwoju. Proces dojrzewania u młodych ludzi przebiega różnymi drogami. Ich zaawansowanie tenisowe nie zawsze pokrywa się z aktualną kategorią wiekową. Odpowiednie zdolności powinny być kształtowane w odpowiednim czasie, co w istotny sposób wpływa na realizację ich pełnego potencjału sportowego. Jeśli młody tenisista ulegnie przetrenowaniu we wczesnych fazach swojej kariery, to wolniej będzie dochodził do swoich maksymalnych możliwości, może także wcześniej zrezygnować z uprawiania sportu. Sukces wynika raczej z dobrej gry i treningu w dłuższym okresie czasu niż z dążenia do szybkiego wygrywania.

Poniższy schemat obrazuje wpływ różnych czynników mających wpływ na rozwój zawodnika, na poziom jego gry w różnym wieku (Schönborn R. Coaches Review 2, sierpień 1993)



Poziom zaawansowania technicznego jest najważniejszym czynnikiem do około 13 roku życia. Po 14 roku życia najważniejszym czynnikiem staje się psychika. Sprawność ogólna ma najmniejsze znaczenie w wieku 8 lat, ale jej waga stopniowo rośnie, aż staje się drugim pod względem ważności czynnikiem w wieku 18 lat.

Podczas pierwszych lat gry w tenisa, wyniki zależą przede wszystkim od tego jak długo młody zawodnik już trenuje (doświadczenie, poziom przygotowania technicznego). Dlatego planując długofalowy rozwój zawodnika błędem jest przykładanie zbyt dużej wagi do jego aktualnych wyników. Ocena potencjału powinna raczej opierać się na czynnikach mentalnych oraz fizycznych.

Planowanie kariery zawodnika

Cel kariery sportowca należy rozumieć jako rezultat treningu wyrażony w kategoriach efektu procesu treningowego. Za uzdolnionego sportowca uważa się osobnika, który na wstępnym etapie szkolenia, dzięki naturalnemu rozwojowi biologicznemu, nabywanym umiejętnościom i doświadczeniu oraz stosowaniu wszechstronnych ćwiczeń fizycznych, uzyskuje znaczną progresję wyników sportowych i potrafi ujawniać swoje możliwości podczas współzawodnictwa w określonym czasie. Powinien to być osobnik, którego wiek biologiczny jest opóźniony, ponieważ wówczas mamy pewność, że uzyskiwany postęp nie jest powodowany przyspieszonym rozwojem biologicznym (Naglak, 1999). Poniżej przedstawiono propozycje planowania kariery zawodników w tenisie (tab.3,4).

Tab. 3. Planowanie kariery zawodnika wg Adama Królaka

ETAP SZKOLENIA WSZECHESTRONNEGO			ETAP SZKOLENIA UKIERUNKOWANEGO		ETAP SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO	
Faza przedszkolnej zabawy tenisowej	Faza inicjacji i minitenisa	Faza miditenisa i przygotowania wszechstronnego	Faza przygotowania ukierunkowanego	Faza przygotowania specjalistycznego	Faza przygotowania zawodniczego	Faza przygotowania mistrzowskiego
5-6 lat	7-8 lat	9-10 lat	11-12 lat	13-14 lat	15-16 lat	17-18 lat

Tab. 4. Planowanie kariery zawodnika wg Richarda Schönborna

ETAP PRZYGOTOWAWCZY (BUDOWANIE PODSTAW)		ETAP SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO		
podetap inicjacji	Podetap instrukcji	rozwoju	wyczynowy	Wysoko-wyczynowy
Zabawa, ćwiczenia nastawione na rozwój	Trening zróżnicowany – tworzenie podstaw ogólnych	Trening budowania podstaw do wyczynu	Trening w kierunku wyczynu	Trening zawodowy
5-7 lat	7-12 lat	11-14 lat	13-16 lat	15>lat

ZAŁĄCZNIK 1: TERMINOLOGIA TENISOWA

Część I: technika tenisowa

1. Chwyty rakiety

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
chwyt rakiety	grip	Sposób trzymania rakiety - chwyt rakiety określający położenie zamkniętej dłoni na uchwycie rakiety w fazie uderzenia piłki, różnicowany kątem tworzącym się między płaszczyzną strun rakiety i otwartą dłonią, sposobem ułożenia palców, a także kątem zawartym między rakieta i przedramieniem.
chwyt kontynentalny	continental grip	Rodzaj chwytu rakiety, którego historyczna nazwa wywodzi się stąd, że był szczególnie rozpowszechniony na wolnych (ziemnych) kortach kontynentu europejskiego. Chwyt charakteryzujący się specyficznym ułożeniem nadgarstka „od góry” (szczegóły patrz technika gry - chwyt). Lekko otwarte położenie strun rakiety zmniejszało siłę uderzeń z forhendu i z bekendu, sprzyjając w sposób naturalny stosowaniu rotacji wstecznej – słajsa. Chwyt także stosowany przy wolejach z forhendu i bekendu oraz serwisie.
chwyt wschodnie	eastern grips	Geneza nazwy: chwyt zmienne były szczególnie zalecane przez trenerów i powszechnie stosowane przez zawodników wywodzących się ze wschodnich stanów USA, stąd nazwa "eastern". Podstawowe zmienne chwyt rakiety dla wykonania uderzeń z forhendu i z bekendu po koźle oraz dla serwisu, smecz i woleja (szczegóły patrz technika gry - chwyt).
chwyt zachodnie	western grips	Geneza nazwy: w swej klasycznej postaci wywodzi się z Kalifornii, gdzie został spopularyzowany na kortach o nawierzchniach betonowych i asfaltowo-betonowych dających piłce wysoki odskok, znacznie wyższy niż korty ziemne czy trawiaste. Chwyt pozwalający na wykonanie mocnych uderzeń z dużą rotacją awansującą. Cechą charakterystyczną, odróżniającą chwyt zachodni od pozostałych sposobów trzymania rakiety – w wariantcie niezmiennym, jest uderzanie wszystkich piłek z forhendu jak i z bekendu, tą samą stroną naciągu. Współcześnie obserwuje się stosowanie określenia "western grip" dla skrajnie pogłębionych (zamkniętych) chwytów zmiennych używanych dla nadania maksymalnej rotacji awansującej przy uderzeniach z forhendu i z bekendu po koźle.
niezmienny /zmienny chwyt rakiety		Niezmienny – chwyt nie wymagający żadnej zmiany ułożenia dłoni na uchwycie rakiety dla poszczególnych uderzeń, wymuszając elastyczny nadgarstek – co jest uznawane za plus przy serwisie i smeczu. Może być stosowany w wariantcie kontynentalnym i ekstremalnym westernowym. Zmienny – chwyt wymagający zmiany ułożenia dłoni na uchwycie rakiety dla poszczególnych uderzeń np. kontynentalny F+ eastern B, eastern F + eastern B, inne kombinacje.
otwarty /zamknięty chwyt rakiety	open/closed grip	Chwyt kontynentalny (otwarty) jako przeciwstawny chwytowi zamkniętemu, jakim jest chwyt zachodni.
sztwywny nadgarstek	hammer lock	Sztwywny nadgarstek, napięcie mięśni przedramienia stabilizujące położenie nadgarstka oraz dłoni i trzymanej rakiety w stosunku do przedramienia, w fazie uderzenia piłki.
„chwyt powitania"	shake-hand grip	Jeden ze sposobów ułożenia zamkniętej dłoni na uchwycie rakiety tzw. w grupie zmiennych chwytów wschodnich (eastern grips) stosowany wyłącznie dla uderzeń z forhendu.
chwyt młotkowy	chopper grip	Chwyt stosowany wyłącznie w niezmiennym chwycie kontynentalnym (chopper – tasak).

2. Rotacje

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
rotacja	rotation	Ruch obrotowy piłki wokół własnej osi, mający wpływ na zmianę paraboli, kierunku lotu oraz wysokości i kierunku lotu po jej odbiciu od nawierzchni kortu.
rotacja awansująca	topspin	Ruch obrotowy piłki wokół własnej osi zgodny z kierunkiem jej lotu. Wyróżnia się dwa rodzaje uderzeń nadających rotację awansującą: topspin (ang. slight topspin) oraz lift (ang. heavy topspin).
rotacja wsteczna	backspin /underspin	Ruch obrotowy piłki wokół własnej osi przeciwny do kierunku jej lotu. Wyróżnia się dwa rodzaje uderzeń nadających rotację wsteczną: slajs (ang. slight underspin) oraz czop (ang. heavy underspin). Rotacja wsteczna ma wpływ na parabolę lotu piłki (wydłużenie lotu w stosunku do uderzenia bez rotacji) oraz zmianę wysokości odbicia piłki od nawierzchni kortu.
rotacja boczna	sidespin	Wszystkie rodzaje ruchu obrotowego piłki wokół własnej osi inne niż czysta awansująca lub wsteczna. Może mieć charakter boczny, boczno-awansujący lub boczno-wsteczny. Rzut paraboli lotu piłki na płaszczyznę poziomą posiada kształt zbliżony do łuku.
lift	heavy topspin	Uderzenie nadające piłce rotację awansującą ruchem rakiety z dołu do góry i do przodu, stosowane najczęściej przy piłkach opadających i nisko nad powierzchnią kortu – najczęściej poniżej wysokości kolan. W trakcie uderzenia nie zmienia się lub zmienia się bardzo nieznacznie kąt pomiędzy płaszczyzną główki rakiety, a nawierzchnią kortu.
topspin	slight topspin	Uderzenie nadające piłce rotację awansującą ruchem zamkniętej rakiety lekko z dołu do góry i zdecydowanie do przodu, stosowany najczęściej przy piłkach wznoszących się, uderzanych w szerokiej strefie wysokości od bioder do linii barków. Rotacja awansująca ma wpływ na parabolę lotu piłki (skrócenie lotu w stosunku do uderzenia bez rotacji) oraz zmianę wysokości i kierunku odbicia piłki od nawierzchni kortu. W trakcie uderzenia zmienia się kąt pomiędzy płaszczyzną główki rakiety, a nawierzchnią kortu.
slajs	slice, slight underspin	Uderzenie piłki z rotacją wsteczną - zdecydowanie częściej stosowane z jednoręcznego bekhandu niż z forhandu oraz dwuręcznego bekhandu. Wsteczna rotacja nadawana jest piłce ruchem lekko otwartej rakiety z góry w dół i zdecydowanie do przodu. Stosowane najczęściej przy piłkach opadających, uderzanych w szerokiej strefie wysokości od bioder do uderzeń wykonywanych tuż nad nawierzchnią kortu. Zmienia się kąt pomiędzy płaszczyzną główki rakiety a nawierzchnią kortu.
czop	chop, heavy underspin	Uderzenie nadające piłce rotację wsteczną ruchem rakiety zdecydowanie z góry w dół i lekko do przodu porównywane do uderzenia tasakiem lub toporem. Czop stosowany jest najczęściej przy piłkach wznoszących się (returny i piłki uzyskujące wysoki odskok w wyniku rotacji awansującej stosowanej przez przeciwnika) i znajdujących się powyżej linii barków (często przy returnie). Nie zmienia się lub zmienia się bardzo nieznacznie kąt pomiędzy płaszczyzną główki rakiety a nawierzchnią kortu.

3. Fazy uderzenia / praca tułowia

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
pozycja wyjściowa / pozycja gotowości	ready position	Z pozycją wyjściową mamy do czynienia wtedy, gdy piłka nie jest jeszcze w grze – czyli przy serwisie i przy returnie. Pozycję gotowości należy przyjąć w tym momencie, w którym przeciwnik uderza w piłkę.
zamach	backswing	Sposób odprowadzenia główki rakietki w kierunku przeciwnym do uderzenia.
zamach płaski	flat backswing	Zamach, przy którym odprowadzenie główki rakietki i początek ruchu uderzeniowego są prawie zbliżone do linii prostej, (slangowo „wahadło”).
płaszczyzna uderzenia		Położenie rakietki w fazie kontaktu z piłką, w stosunku do tułowia oraz ustawienia nogi wykroczonej.
punkt trafienia	contact point	1) Miejsce zetknięcia się piłki z płaszczyzną naciągu. 2) Miejsce trafienia piłki w stosunku do ustawienia ciała (z przodu, z boku, z tyłu).
„przetrzymanie” piłki na strunach rakietki	ball pocketing	Określenie stosowane przez graczy – wydłużony czas przebywania piłki na strunach, co prowadzi do lepszego czucia (kontroli) nad piłką.
zakończenie uderzenia/wymach	finish (follow through)	Akompaniowanie, prowadzenie rakietki i ramienia po uderzeniu, za piłką i w kierunku zgodnym z jej lotem.
timing	timing	1) Optymalne (zbliżone do idealnych) warunki czasowo-przestrzenne będące podstawową przesłanką warunkującą skuteczność techniczną wszystkich wykonywanych uderzeń. Pojęcie timingu jest zdecydowanie szersze niż synchronizacja i koordynacja oraz rytm uderzenia. Timing może odnosić się zarówno do poszczególnych uderzeń, jak i całej gry, oznaczając optymalne warunki czasowo-przestrzenne realizowanych uderzeń, fragmentów gry, sposobów i rytmu poruszania się itp. 2) Dokładne zgranie elementów ustawienia ciała, ruchu rakietki i momentu uderzenia w piłkę.
praca nóg	footwork	Technika poruszania się po korcie w czasie gry, obejmująca zarówno rodzaj, długość kroczków jak i tempo ruchu.
podrzut piłki	ball toss	Podrzut piłki do serwisu.
pozycja zamknięta / otwarta	closed / open stance	W przypadku uderzeń ze strony forhendowej, (gracze praworęczni) o ustawieniu bocznym mówimy, gdy linia łącząca czubki palców stóp wskazuje kierunek uderzenia. Przy ustawieniu nogi wykroczonej na prawo od tej linii możemy mówić o pozycjach mniej lub bardziej zamkniętych, a na lewo – o pozycjach otwartych (półotwarta, otwarta). W przypadku uderzeń z bekhendu – sytuacja jest podobna.

4. Rodzaje uderzeń

SERWIS

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
serwis	service	Wprowadzenie piłki do gry. Uderzenie rozpoczynające rozegranie każdego punktu w meczu.
serwis topsinowy	topspin service	Tzw. serwis wyrzucający; polega na nadaniu piłce dużej rotacji, w wyniku której odbija się ona wysoko od kortu.
serwis amerykański / kick	american twist / kick service	Odmiana serwisu topspinowego (patrz technika serwisu). Serwis z rotacją boczno-awansującą piłki, mającą wpływ na zmianę paraboli lotu, a zwłaszcza na kierunek oraz wysokość lotu piłki po jej odbiciu się od nawierzchni kortu.
serwis płaski	flat service	Uderzenie bez rotacji piłki lub z minimalną rotacją awansującą.
serwis ścięty	slice service	Uderzenie z rotacją boczno-awansującą mającą wpływ na zmianę paraboli lotu, a zwłaszcza na kierunek lotu piłki po jej odbiciu się od nawierzchni kortu.

UDERZENIA „Z POWIETRZA”

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
wolej	volley	Odbicie piłki przed jej zetknięciem się z nawierzchnią kortu; wolej może być grany z forhendu lub bekhendu; najczęściej stosowany w grze przy siatce.
stop wolej	stop volley	Skrót z woleja.
drajw wolej	drive volley	Odmiana woleja, który jest wykonywany po obszernym zamachu główki rakietki charakterystycznym dla forhendu lub bekhendu oraz ze zdecydowanym balansem masy ciała w kierunku zgodnym z uderzeniem.
smecz	smash / overhead	Uderzenie wykonane wysoko nad głową jako odpowiedź na loba przeciwnika, bezpośrednio z powietrza lub po odbiciu się piłki od kortu. Może być grany z każdego miejsca kortu. Smecz ma charakter wybitnie ofensywny i najczęściej kończy rozegranie akcji. Może być grany z forhendu – bardzo zbliżona technika do serwisu), ale ze zdecydowanie krótszym zamachem i najczęściej w wysoku po biegu do tyłu lub w ruchu do przodu lub z bekhendu (istotna praca nadgarstka, grany bekhendową stroną rakietki).

UDERZENIA PO KOŻŁE

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
uderzenie	stroke	Kontakt rakietki z piłką w celu nadania jej prędkości, kierunku i ewentualnie rotacji.
uderzenie po koźle	groundstroke	Uderzenie podstawowe z forhendu lub z bekhendu wykonywane po odbiciu się piłki od nawierzchni kortu.
koziot / odbicie się piłki od nawierzchni	bounce	Odskok piłki od nawierzchni kortu.
forhend	forehand	Uderzenie piłki w kierunku zgodnym z ruchem wewnętrznej części dłoni, wykonywane z prawej strony u praworęcznych i z lewej strony u leworęcznych. Przy oburęcznym chwycie rakietki do forhendu (Monica Seles, Fabrice Santoro, Marion Bartoli, Su-Wei Hsieh) decyduje prawo lub leworęczność ujawniana przy serwisie, z wyjątkiem tenisistów serwujących zarówno prawą jak i lewą ręką.
bekhend	backhand	Uderzenie piłki w kierunku zgodnym z ruchem grzbietowej części dłoni, wykonywane z lewej strony u praworęcznych i z prawej strony u leworęcznych.
bekhend jednoręczny	one-handed backhand	Uderzenie piłki z bekhendu jednoręcznym chwycem rakietki.
bekhend dwuręczny	two-handed backhand	Uderzenie piłki z bekhendu dwuręcznym chwycem rakietki.
drajw	drive	Określenie mocno bitych forhendów i bekhendów wykonywanych najczęściej z głębi kortu /ze strefy linii końcowej, jako uderzenia płaskie lub z niewielką rotacją awansującą.
return	return	Odbicie/odegranie piłki po serwisie przeciwnika.
skrót / dropszot	drop shot	Krótką piłką tuż za siatkę najczęściej z rotacją wsteczną. Uderzenie wykonane z forhendu lub z bekhendu, z rotacją wsteczną pozwalające na zaskakujące przeciwnika zwolnienie i skrócenie lotu piłki oraz powodujące jej niski odskok. Jest stosowane najczęściej w grze pojedynczej, na wolnych nawierzchniach kortów, w dogodnej sytuacji, kiedy przeciwnik znajduje się za linią końcową. Jego celem jest bezpośrednie wygranie punktu lub realizacja innego zadania taktycznego poprzez umieszczenie piłki jak najbliżej siatki po stronie przeciwnika.
minięcie	passingshot	Minięcie przeciwnika atakującego lub grającego w strefie ataku, zaskakującym uderzeniem z forhendu lub z bekhendu wykonanym najczęściej zza linii końcowej kortu; granym nisko nad siatką, wzdłuż linii lub po przekątnej kortu. Tradycyjnie nie stosuje się tego określenia do piłek wygrywanych returnem, ani lobem.
półwolej	half volley	Uderzenie wykonywane natychmiast po zetknięciu się piłki z nawierzchnią kortu. Najczęściej stosuje się je w drodze do siatki lub podczas gry przy siatce, rzadko z głębi kortu.
lob	lob	Uderzenie nadające piłce wysoką parabolę lotu nad siatką w celu minięcia przeciwnika atakującego lub grającego w strefie ataku, a także dla zmiany rytmu gry.
lob ofensywny (liftowany)	topspin lob	Rodzaj loba, podczas grania którego zawodnik nadaje piłce rotację awansującą. O ile zwykły lob jest zazwyczaj obronny, o tyle lob liftowany może być uderzeniem atakującym.
lob defensywny (obronny)	defensive lob	Rodzaj loba najczęściej granego jako odpowiedź na atak przeciwnika – o wysokiej paraboli lotu piłki, dający szansę na powrót do pozycji pozwalającej na taktyczną kontrolę własnej połowy kortu.

Część II: taktyka

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
strategia	strategy	Ogólny plan gry opracowany w stosunku do konkretnego przeciwnika na danym korcie.
taktyka	tactics	Celowe zastosowanie techniki w danej sytuacji. Sposób rozwiązania sytuacji w grze w celu zdobycia punktu.
antycypacja	anticipation	Przewidywanie na podstawie wstępnych ruchów przeciwnika, jego zamiarów taktycznych, zwłaszcza w odniesieniu do kierunku zagrania piłki oraz kierunku poruszania się (między uderzeniami).
atak do siatki	approach shot	1) Uderzenie, po którym gracz przechodzi do strefy ataku (z wyjątkiem serwisu i returnu). 2) Uderzenie poprzedzające atak przy siatce, spychające przeciwnika do obrony.
akcja „serwis – wolej”	serve&volley	Zachowanie taktyczne serwującego polegające na bezpośrednim ataku po serwisie do siatki w celu wykonania pierwszego uderzenia z woleja w strefie ataku.
gra na półkorcie	midcourt game	Umiejętność gry w strefie kortu w okolicy linii serwisowej.
kontratak		Formacja taktyczna polegająca na przejęciu inicjatywy taktycznej i przejściu z formacji obrony lub równowagi sił do formacji ataku.
piłka wygrywająca / uderzenie kończące	winner	Uderzenie (z wyjątkiem serwisu i returnu – asy serwisowe i asy z returnu) przynoszące wygraną punktu poprzez skierowanie piłki poza granice zasięgu przeciwnika. Piłka nie do odebrania.
piłka „długa / głęboka”	deep shot/ball	Uderzenie piłki pod linię końcową kortu. Strefa piłki „długiej” obejmuje dwa-trzy metry końcowej części kortu.
piłka „krótka”	short ball	Piłka spadająca w okolicach linii serwisowej na polu przeciwnika; nie mylić ze skrótem lub stop-wolejem.
uderzenie amortyzujące		Jest to pojęcie szersze w stosunku do skrótu i stop-woleja; obejmuje ono wszystkie typy uderzeń, po których następuje zmniejszenie prędkości lotu piłki w trakcie wymiany uderzeń.
uderzenie atakujące	forcing shot	Uderzenie, „wywierające presję”, które zmusza przeciwnika do przyjęcia pozycji defensywnej.
ustawienie australijskie	australian doubles formation	W grach podwójnych i w grze mieszanej – ustawienie partnera w strefie ataku (przy siatce) na tej samej połowie kortu co serwujący.
wymiana	rally	Kilkukrotna (wielokrotna) wymiana uderzeń najczęściej ze strefy linii końcowej kortu (może być także wymiana wolejowa) poprzedzająca rozegranie punktu.
ważne punkty	big points	W taktyce gry, ważne punkty najczęściej decydujące o wygraniu/przegraniu gema, seta i meczu.
zagranie na przeciwnogę	franc. contre pied	Skierowanie piłki w kierunku przeciwnym niż balans masy ciała lub zapoczątkowany kierunek poruszania się przeciwnika w grze.
zagranie po przekątnej / po krosie	crosscourt shot	Uderzenia grane po przekątnych kortu.
zagranie po linii	down-the-line shot / long line shot	Uderzenia grane wzdłuż linii bocznych kortu.
zagranie kątowe / wyrzucające	wide ball	Uderzenie kątowe wyrzucające przeciwnika poza linię boczną kortu.
zagranie - odwrotny kros	inside-out shot	Uderzenie piłki, najczęściej ze strefy linii końcowej kortu, wykonane w linii tradycyjnie uznawanej za bekhendową (dla praworęcznych) przez obiegnięcie piłki i wykorzystanie forhendu. I odwrotnie – w linii zarezerwowanej tradycyjnie dla forhendu – uderzenie z bekhendu (często wykorzystywane przy returnie).
zaskakiwanie	poaching	W grach podwójnych i w grze mieszanej, uzgodniona z serwującym partnerem i zaskakująca przeciwników zmiana pozycji przez gracza znajdującego się bliżej siatki dla wykonania uderzenia z woleja piłki kierowanej przez przeciwników w kierunku serwującego, znajdującego się w dalszej odległości od siatki.
atak do siatki po returnie	chip and charge	Atak do siatki po returnie poprzedzony zwykle uderzeniem z rotacją wsteczną.
„wrzutka” pod nogi	chip shot	Miękkie uderzenie z rotacją wsteczną tuż nad siatką, zmuszające zawodnika przy siatce do zgrania woleja defensywnego, często stosowane przy returnach.
„świeca”	moon ball	1) „Księżycowa piłka” - bardzo wysoka piłka grana na końcową linię, mająca na celu zmianę tempa gry. 2) Lob o wyjątkowo wysokim locie piłki, najczęściej o charakterze obronnym lub o innym zamiarze taktycznym (np. zmiana rytmu gry).

Część III: przepisy gry

LICZENIE PUNKTÓW

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
wynik	score	Stan meczu w punktach, w gemie, w secie, wynik meczu.
punkt	point	Najmniejsza jednostka liczenia w tenisie; przyjmuje następujące wartości: 15, 30, 40, (np. 0-15, 15-15, 30-15, 30-40, 40-40 itp.; na pierwszym miejscu podaje się zawsze wynik serwującego) stosowane są także określenia „równowaga” (przy stanie 40-40 i każdym kolejnym stanie równowagi punktów) oraz „przewaga” (gdy przy stanie równowagi jeden z rywali wygrywa punkt – zdobywając przewagę).
równowaga	deuce	Stan, w którym od wygrania gema obu tenisistów dzielą dwa punkty. Niekiedy w regulaminie turnieju rozgrywa się gemy bez przewag (NO-AD scoring system), zwłaszcza w grach podwójnych i w grze mieszanej, wówczas gema wygrywa para, która zdobędzie jeden punkt po równowadze.
przewaga	advantage	Następny punkt po równowadze.
gem / gra	gem	Jednostka liczenia; zawodnik wygrywa gema, jeżeli wygra przynajmniej cztery punkty przy zachowaniu przewagi dwóch punktów nad przeciwnikiem; dla określenia aktualnego rezultatu w gemach stosuje się cyfry (np. 1-0, 1-1, 1-2, 4-3, 5-2 itd.).
tiebreak	tie-break tie-breaker	Gra/gem decydująca o wygraniu seta przy stanie gemów po sześć – trzynasty gem rozstrzygający, dająca zwycięstwo zawodnikowi lub parze zawodników, którzy pierwsi wygrażą siedem punktów, przy zachowaniu co najmniej dwupunktowej przewagi.
tiebreak meczowy super tiebreak	match tiebreak	Kiedy wynik meczu jest po jeden w setach lub po dwa w setach, w przypadku meczu rozgrywanego do trzech wygranych setów, rozgrywany jest jeden tie-break, który rozstrzyga o zwycięstwie w meczu. Taki tie-break jest grany zamiast decydującego seta. Zawodnik / para, który(a) pierwszy(a) wygra dziesięć punktów, wygrywa ten match tie-break oraz mecz, przy spełnieniu warunku, że przewaga wynosi przynajmniej dwa punkty.
system gry bez przewag	No-ad scoring system	Sposób liczenia punktów: rozstrzygnięcie gema następuje po pierwszej wygranej piłki przy równowadze.
set	set	Jednostka liczenia w tenisie; seta wygrywa zawodnik, który albo zdobędzie jako pierwszy 6 lub 7 gemów, przy zachowaniu 2 gemów przewagi (np. 6-0, 6-2, 6-4, 7-5 itp.) albo wygra „tie breaka” (wtedy wynik seta brzmi 7-6). Jeśli regulamin turnieju nie przewiduje tie-breaków, to dla wygrania każdego seta obowiązuje zasada przewagi dwóch gemów.
krótki set	short set	1) Zawodnik / para, który(a) pierwszy(a) wygra cztery gemy wygrywa seta, przy założeniu, że przewaga wynosi przynajmniej dwa gemy. Jeżeli stan gemów wynosi po cztery rozgrywany jest tie-break. 2) set do 6 gemów rozpoczynany od stanu 2:2 (tiebreak przy 6-6).
mecz	match	Rywalizacja dwóch lub czterech zawodników/czek; zazwyczaj do dwóch (wtedy wynik może brzmieć 2-0 lub 2-1 w setach,) a czasami do trzech (wtedy wynik może brzmieć 3-0, 3-1 lub 3-2 w setach) wygranych setów.
mecz do trzech wygranych setów	best of five	Spotkanie pięciosetowe, do wygrania trzech setów.
mecz do dwóch wygranych setów	best of three	Spotkanie trzysietowe, do wygrania dwóch setów.

PRZEBIEG MECZU

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
piłka gemowa	game point	Punkt zdobyty przez gracza prowadzącego w gemie (40:0, 40:15, 40:30 lub AD) zapewnia wygraną gema.
piłka meczowa	matchpoint matchball	Piłka meczowa, po jej wygraniu następuje koniec spotkania.
przełamanie	break	Przełamanie serwisu czyli wygraną gema przez tenisistę returnującego.
przełamanie powrotne	re-break	Przełamanie serwisu w kolejnym gemie po breaku w ramach tego samego seta.
	breakpoint	Szansa na przełamanie serwisu rywala – potrzebny jest jeszcze jeden wygrany punkt.
mały break	mini break	Wygraną piłki przez gracza returnującego odnoszące się wyłącznie do tie-breaka.
mały meczbol	mini matchball	Piłka mogąca dać przełamanie, po którym następuje serwis na wygraną meczu.
walkower	walkover	Nieprzystąpienie do gry jednego z graczy (skrót: w/o).
krecz	retired	Przerwanie meczu przez jednego z zawodników (co oznacza porażkę) najczęściej z powodu kontuzji (skrót – ret.).
dyskwalifikacja	default	Dyskwalifikacja zawodnika ze względu na naruszenie Kodeksu (skrót def.).
as serwisowy	ace	Określenie piłki serwisowej, której przeciwnik nie jest w stanie dotknąć raketą, oznacza punkt dla zagrywającego.
błąd serwisowy	fault	Błąd wykonania pierwszego lub drugiego serwisu
podwójny błąd serwisowy	double fault	Oznacza błąd wykonania kolejno dwóch serwisów pod rząd w jednym punkcie.
net	let	Błąd przy wykonywaniu serwisu, polegający na tym, że piłka po dotknięciu taśmy siatki mieści się we właściwym karze serwisowym, co daje prawo powtórzenia podania.
przerwanie gry przez sędziego stołkowego	let	Powtórzenie punktu z powodów regulaminowych.
błąd stóp	foot fault	Błąd przy wykonaniu serwisu, polegający na przekroczeniu lub dotknięciu linii końcowej lub przedłużenia linii znaku środkowego, przed zetknięciem się piłki z raketą lub poruszeniu się (wykonaniu kroku) przed uderzeniem.
aut	out	Piłka padająca poza polem gry lub jego częścią (karo serwisowe). Linia należy do pola gry; aut jest dopiero wówczas, gdy piłka jest całym swoim obwodem po zewnętrznej stronie linii. Ślad piłki styczny z linią oznacza, że piłka nie jest autowa.
strona równowagi	deuce court	Strona kortu, z której rozpoczyna się każdy pierwszy punkt w gemie, określana również stroną równowagi (prawe karo serwisowe).
strona przewagi	ad court	Strona kortu, z której rozpoczyna się drugi punkt w gemie, określana również stroną przewagi (lewe karo serwisowe)
losowanie	toss	Losowanie poprzedzające rozpoczęcie gry, decydujące o wyborze serwisu / returnu lub strony kortu.
przerwa przy zmianie stron	changeover	Czas przerwy na zmianę stron kortu: 90 sekund po każdej nieparzystej sumie gemów (z wyjątkiem przerwy po pierwszym rozegranym gemie, w każdym secie), 120 sekund po zakończeniu każdego seta
odbierający serwis	receiver	
serwujący	server	
kodeks postępowania zawodnika.	Code of conduct	Część przepisów turniejowych dotycząca ubioru i zachowania zawodników oraz osób im towarzyszących podczas meczu i w trakcie turnieju.
elektroniczne sprawdzanie śladu piłki	challenge	Prawo zawodników do sprawdzenia decyzji sędziów dotyczącej śladu piłki podczas meczu.

FORMY RYWALIZACJI W TENISIE

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
gra pojedyncza / singiel	singles	Mecz pomiędzy dwoma zawodnikami lub zawodniczkami.
gra podwójna / debel	doubles	Mecz pomiędzy dwiema drużynami składającymi się z dwóch zawodników/czek każda.
gra mieszana / mikst	mixed doubles	Mecz pomiędzy dwiema drużynami składającymi się z jednej tenisistki i jednego tenisisty w każdej drużynie.

PRZEPISY TURNIEJOWE

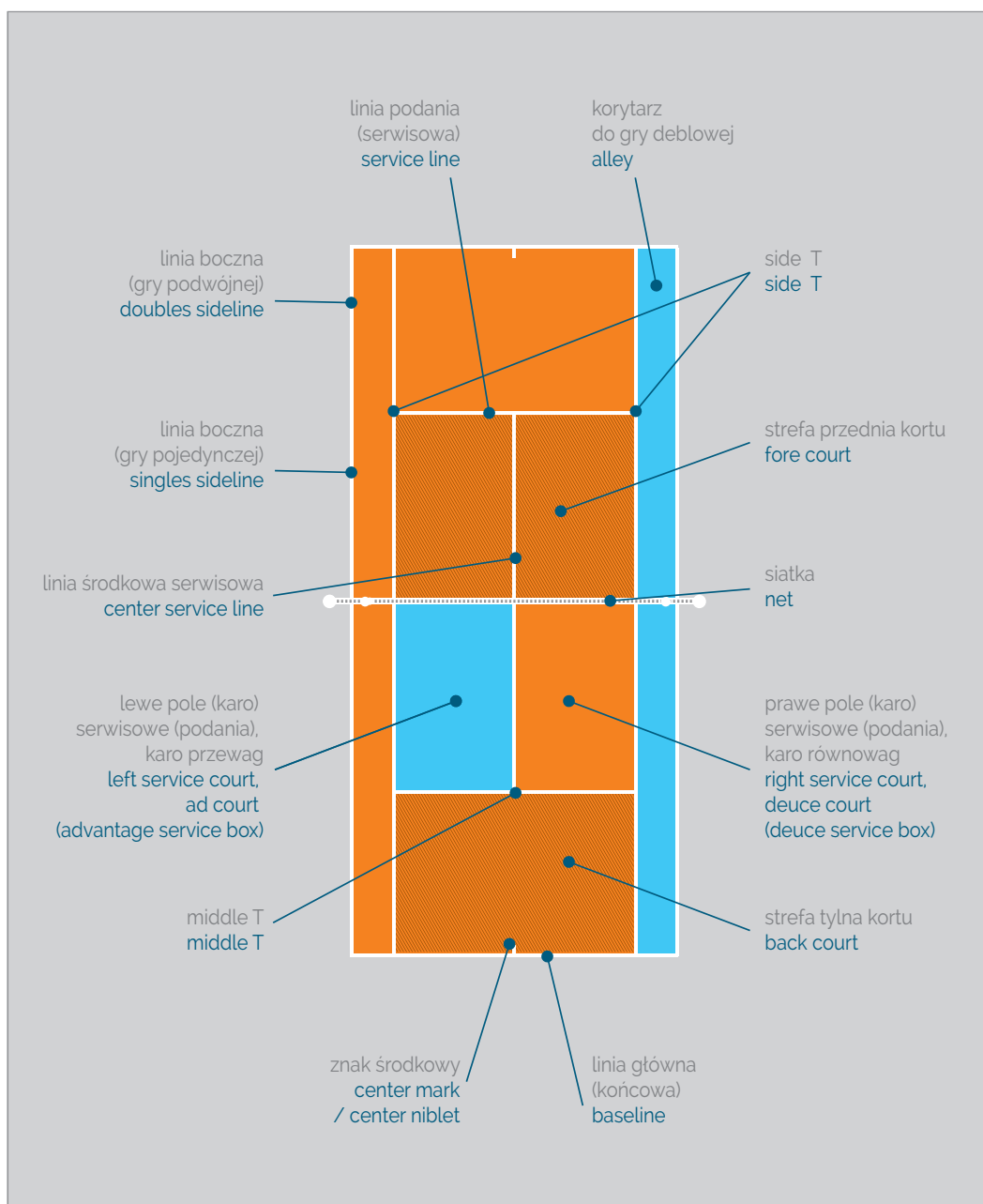
TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
turniej	tournament	Sposób rozgrywania zawodów w tenisie.
„gościnność”	hospitality	Ranga turnieju plus H (hospitality) jest informacją, że organizator zapewnia hotel i wyżywienia.
termin zgłoszeń	entry deadline	Termin zgłoszeń do turnieju. W zależności od cyklu (ATP, WTA, ITF, krajowy) od kilku dni do kilku tygodni przed rozpoczęciem turnieju.
termin wycofań	withdrawal deadline	Termin wycofań z turnieju. W zależności od cyklu (ATP, WTA, ITF, krajowy) od kilku dni do kilku tygodni przed rozpoczęciem turnieju.
	freeze deadline	Termin, po którym nie następują już żadne zmiany na liście zawodników dopuszczonych do turnieju.
komunikat turniejowy	fact sheet	Zestaw informacji dotyczących zasad rozgrywania turnieju oraz kwestii organizacyjnych.
wpisowe	entry fee	Kwota, która musi zapłacić uczestnik turnieju aby móc wziąć w nim udział.
weryfikacja	sign-in	Dopuszczenie do turnieju. Sprawdzenie wiarygodności zgłoszonych danych.
turniej każdy z każdym	round robin	System rozgrywek w grupach.
	play-offs	Faza rozgrywek, w której dochodzi do pojedynku/meczu/ spotkania drużyn decydującego bezpośrednio o awansie / spadku do kolejnej fazy/grupy/ligi rozgrywek.
system pucharowy	elimination draw	Turniej rozgrywany systemem pucharowym, czyli przegrywający gracz odpada.
eliminacje / kwalifikacje	qualification	Rozgrywki poprzedzające turniej główny, których zwycięzcy awansują do niego.
turniej główny	main draw	
pocieszenie	consolation	Turniej pocieszenia, organizowany w młodszych grupach wiekowych dla zawodników, którzy przegrali pojedynki w pierwszej i/lub drugiej rundzie turnieju głównego.
dopuszczony bezpośrednio	main draw player (MD)	Zawodnik bezpośrednio dopuszczony do turnieju głównego na podstawie rankingu.
zwycięzca eliminacji	qualifier (Q)	Zawodnik, który wygrał kwalifikacje lub preeliminacje.
zawodnik oczekujący	alternate (A)	Zawodnik, który zgłosił się do turnieju, ale nie został zakwalifikowany do turnieju eliminacyjnego lub w przypadku, gdy nie ma turnieju eliminacyjnego, do turnieju głównego.
dzika karta	wild card (WC)	Zawodnik bezpośrednio dopuszczony do turnieju na podstawie decyzji organizatora.
	special exempt (SE)	Specjalne miejsce w drabince turniejowej przeznaczone dla gracza, który nie mógł zagrać w eliminacjach do tego turnieju z powodu awansu do minimum fazy półfinałowej w grze pojedynczej w turnieju poprzedzającym.
„szczęśliwy przegrany”	lucky loser (LL)	Zawodnik, który przegrał w eliminacjach, a dopuszczony został do gry w turnieju głównym na wolne miejsce, które pojawiło się już po rozpoczęciu eliminacji.
gracze rozstawieni / rozstawienie	seeds / seeding	Gracze, którzy dzięki pozycji w rankingu lub wg uznania organizatora są umieszczani na takich pozycjach w drabince aby uniknąć gry ze sobą w pierwszych rundach.
wolny los	bye	Awans do drugiej rundy bez gry ze względu na brak przeciwnika.
	withdraw	Sytuacja, w której zgłoszony i przyjęty do turnieju głównego (rozlosowany) tenisista wycofuje się. Jego miejsce (po zakończonym turnieju kwalifikacyjnym) może zająć „lucky loser”.

	ball boy, ball girl, ballkid	Chłopiec/dziewczynka podający piłki w trakcie meczu.
sędzia naczelny	referee, supervisor	Sędzia prowadzący turniej.
sędzia główny	umpire	Sędzia stołkowy.
sędzia liniowy	linesman	Sędzia wywołujący auty na poszczególnych liniach.
sędzia strefowy	rowing umpire	Asystent sędziego naczelnego sprawujący nadzór na prawidłowością rozgrywania meczów na kilku kortach.
sędzia siatki	net judge	Sędzia oceniający czy zaserwowana piłka dotknęła taśmy siatki.
sędzia błędu stóp	foot fault judge	Sędzia oceniający błędy ustawienia i pracy nóg przy serwisie.
	futures / challenger	Rangi turniejów zwykle związane z pulą nagród.
	challenge	Forma współzawodnictwa klubowego.

Część IV: sprzęt i urządzenia

KORT TENISOWY

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
siatka tenisowa	net	Przedmiot wykorzystywany w grze w tenisa. Plecionka ze sznurka, plastiku, drutu, wraz z linką i taśmą napinającą, dzieląca kort na połowy, rozciągająca się na całej jego szerokości i podtrzymywana przez słupki.
taśma siatki tenisowej	net band	Taśma, którą obszyta jest siatka od góry. W niej znajduje się linka napinająca.
linka siatki tenisowej	net cord	Linka znajdująca się w taśmie siatki tenisowej, służąca do jej napinania.
pasek ściągający	center strap	Pasek regulujący wysokość siatki na jej środku.
słupki siatki tenisowej	net posts	Słupki o wysokości 107 cm, służące do napinania siatki. Są one umieszczone w odległości 91,4 cm od linii bocznej kortu do gry pojedynczej lub do gry podwójnej.
podpórki do gry pojedynczej	singles / net sticks	Dwa przenośne słupki podporowe o wysokości 107 cm umieszczane w odległości 91,4 cm od linii bocznej kortu do gry pojedynczej.
	let-check	Elektroniczny sensor umieszczony na taśmie siatki w celu sygnalizowania sędziemu stołkowemu dotknięcia siatki przez piłkę przy serwisie.
strefa tylna kortu	backcourt	Strefa kortu między linią serwisową a końcową kortu.
strefa przednia kortu	fore court	Strefa kortu pomiędzy linią serwisową a siatką.
prawa połówka kortu strona równowagi	deuce court	Strona kortu, z której rozpoczyna się każdy pierwszy punkt w gemie.
lewa połówka kortu strona przewagi	ad court	Strona kortu, z której rozpoczyna się drugi punkt w gemie.
nawierzchnia kortu	court surface	Podłoże, na którym odbywa się gra w tenisa.
szybkie korty	fast courts	Korty o szybkiej nawierzchni (beton, trawa, dywan, parkiet).
wolne korty	slow courts	Korty o wolnej nawierzchni (kort ziemny).
środkowe T	middle T	Skrzyżowanie linii serwisowej i środkowej serwisowej.
boczne T	side T	Skrzyżowania linii serwisowej z liniami bocznymi do gry pojedynczej.
tło z tyłu kortu	back screen	Tło tylnego ogrodzenia kortu.
znak środkowy	center mark	Znak dzielący linię końcową, wyznaczony wewnątrz kortu.



1 yard (y) = 3 stopy (feet ft) = 36 cali (in) / 1 yard = 0,914 m / 1 stopa = 0,3048 m / 1 cal = 2,54 cm

Kort:

długość – 78 ft / 26 y (23,77 m),
szerokość gra poj. – 27 ft / 9 y (8,23 m), gra podw – 36 ft (10,97 m),
korytarz – 1,5 y (1,37 m),
karo – długość 21 ft / 7 y (6,40 m).

Pole gry:

długość – 120 ft (36,70 m),
szerokość – 60 ft (18,30 m).

Siatka: wysokość na środku – 3 ft (0,914 m), na słupku – 3 ft 6 in (1,07 m), szerokość paska – 5 cm, szerokość taśmy – max 7,5 cm.

Linie: szerokość linii końcowych – do 10 cm, pozostałych do 5 cm, długość znaku środkowego – 10 cm.

Słupki: kwadrat lub okrąg o przekroju do 15 cm.

Podpórki: kwadrat lub okrąg o przekroju do 7,5 cm.

RAKIETA I AKCESORIA

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
tłumik	damper	Amortyzator drgań rakiety.
	face	Powierzchnia (strona) uderzenia w rakiecie (naciąg).
grubość struny	gauge	Przekrój poprzeczny strun, miara stosowana do określania grubości strun (naciągów) do rakiet.
rozmiar rączki / uchwytu	grip size	Wielkość uchwytu rakiety.
opaska na głowę	headband	Opaska zakładana na głowę, której celem jest zapobieżenie spływaniu potu na oczy.
„rzadki” naciąg	macrosystem	Zmniejszona liczba strun podłużnych i poprzecznych w rakiecie (12 x 16) w stosunku do układu tradycyjnego (16 x 18), ułatwiająca wykonanie uderzeń rotacyjnych.
„gęsty” naciąg	microsystem	Zwiększona liczba strun podłużnych i poprzecznych w rakiecie (22 x 27) w stosunku do układu tradycyjnego, charakteryzuje się wieloma zaletami m.in. lepszą kontrolą uderzenia, zwiększonym tłumieniem drgań, zwiększoną powierzchnią centrycznego uderzenia, większą liczbą punktów kontaktu naciągu z piłką i przedłużoną żywotnością naciągu.
	midsize	Średnia wielkość główki rakiety - powierzchnia strun do około 630 cm ² .
	midsize plus	Średnia plus wielkość główki rakiety - powierzchnia strun do około 660 cm ² .
	oversize	Główka rakiety powiększona do 709 cm ² .
	softball	Miękka piłka wykorzystywana we wstępnym etapie nauczania dzieci.
	strings	1) Struny (syntetyczne lub naturalne), formują naciąg rakiety. 2) Naciąg.
	sweet-spot	Strefa centrycznego trafienia na powierzchni strun, pozwalająca na optymalne wykorzystanie właściwości fizycznych rakiety i ruchu uderzeniowego dla pełnej kontroli nad zagranieniem piłki.
siła napięcia strun	tension	Określenie siły napięcia strun rakiety (często podawane oddzielnie dla strun podłużnych i poprzecznych) w kg lub lb.
opaska na nadgarstek	wristband	Opaska na nadgarstek (do ocierania potu), przez niektórych graczy traktowana jako usztywniacz.

Część V: inne

TERMIN POLSKI	TERMIN ANGIELSKI	OPIS
bilans bezpośrednich pojedyneków	head to head	Zwrot ten oznacza bilans bezpośrednich spotkań pomiędzy dwoma tenisistami.
„ciasne” mecze	tight matches	Są to spotkania dramatyczne o bardzo wyrównanym przebiegu, w których zawodnik pokonany był bliski zwycięstwa; „bliskość” oznacza, iż pokonanemu brakło do zwycięstwa bardzo niewiele. Ciasne mecze odnoszą się też do spotkań, w których pokonany miał swoje szanse w każdym przegranym secie, np. 5-7, 6-7 lub 6-7, 6-2, 6-7.
ćwiczenia	drills	Ćwiczenia doskonalące technikę gry.
finalista turnieju	runner up	Zawodnik, który przegrał pojedynek finałowy.
	jamming	Trafienie przeciwnika piłką.
łokieć tenisowy	tennis-elbow	Łokieć tenisowy jest powszechnie stosowanym określeniem urazu występującego u osób uprawiających gry raketowe, a także w niektórych innych zawodach np. dentyści. Powodem bólu jest być stan zapalny ścięgna. Typową oznaką „łokcia tenisowego” jest osłabienie siły chwytu rakiety, pogorszenie czucia w dłoni oraz ból przy próbie szybkiego i pełnego wyprostowania ramienia w stawie łokciowym.
nagrywanie piłek	ball feeding	Dogrywanie, dorzucanie piłek (zwykle przez trenera).
pula nagród	prize money	Termin odnoszący się do puli nagród przewidzianych na konkretny turniej lub w odniesieniu do pieniędzy jakie dany tenisista zarobił w swojej karierze.
sparingpartner	hitting-partner	Osoba do gry treningowej.
turniej pokazowy	exhibition	Pojedynczy mecz lub turniej o charakterze pokazowym. Za tego typu turnieje nie przyznawane są punkty rankingowe.
Wielki Szlem	Grand Slam	Wygranie wszystkich 4 największych turniejów tenisowych (Australian Open, Roland Garros, Wimbledon i US Open) w jednym roku.
	singles / doubles record	Bilans zwycięstw i porażek odniesionych w roku kalendarzowym lub w dotychczasowej karierze w grze pojedynczej / grze podwójnej.
błąd niewymuszony	unforced error	Pojęcie o charakterze statystycznym. Błąd techniczny gracza, niewymuszony grą przeciwnika np. podwójny błąd serwisowy.
błąd wymuszony	forced error	Wszystkie błędy nie mieszczące się w definicji błędów niewymuszonych. Błąd wymuszony grą przeciwnika.
gracz wszechstronny	all-rounder	Gracz dobrze radzący sobie na różnych nawierzchniach kortów i w różnych warunkach.
podkładanie się	tanking	Potoczne określenie celowej porażki w meczu lub odpuszczenie seta przy wysokim prowadzeniu rywala, aby oszczędzić siły na set następny

Część VI: wyrażenia slangowe

WYRAŻENIE	OPIS
double bagel	Slangowe wyrażenie angielskie. Wygranie seta w stosunku 6:0, czyli bez straty gema.
drut	Określenie naciągu poliestrowego jednordzeniowego (sztywne i twarde struny).
drut zmiękczoney	Określenie naciągu poliestrowego z opłotem z innych materiałów.
Good shot!	Kiedyś częsty komplement, wyraz podziwu dla świetnego zagrania przeciwnika.
hacker (wyrobnik)	Określenie odnoszące się do tenisisty mało błyskotliwego, grającego głównie z głębi kortu.
hebel	Brak kontroli nad realizacją własnego planu gry, co prowadzi do porażki.
ka-bum	Technika efektownego niszczenia rakiety najczęściej poprzez „pacnięcie” o beton lub owinięcie dookoła słupka.
baloniki	Technika gry, przy której piłka uderzona jest słabo, z wysoką trajektorią lotu.
płacha	Bardzo mocne płaskie uderzenie z głębi kortu grane na pełnym ryzyku.
rogał	Często teoretycznie autowe piłki potrafią, ku zaskoczeniu zawodnika, nieoczekiwanie wejść w sam narożnik kortu. Zjawisko występujące przy silnym wietrze lub silnej bocznej rotacji piłki.
rower	Przegrana 6:0, 6:0; „dostać rower”, „odjechać na rowerze”.
rzeźnia	Długi, zacięty, często wielogodzinny mecz, obfitujący w tiebreaki, w którym wynik spotkania wisi na włosku aż do ostatniej chwili.
szczur	Mimowolne zagranie, trudne do odebrania ze względu na niski, zaskakujący kozioł.
szpiclob	Bardzo wysoki lob (wyrażenie historyczne).
świnia	Piłka, która po wpadnięciu na nierówność kortu lub dotknięciu do taśmy siatki, odbija się w przypadkowym kierunku niemożliwym do przewidzenia.
wejście na piłkę	Wyrażenie powszechnie używane w środowisku tenisowym, oznaczające uderzenie piłki znajdującej się w fazie wznoszącej po odbiciu się od podłoża. Przy takim uderzeniu zawodnik musi zrobić krok lub dwa do przodu i stąd owo „wejście na piłkę”.
wystawka	Wysoka piłka zagrana blisko siatki, którą przeciwnik może łatwo skończyć.
mis-hit (kiks)	Nieczyste uderzenie, kiedy zawodnik przykładowo trafia w piłkę ramą rakiety lub kiedy w ogóle w nią nie trafia.

ZAŁĄCZNIK 2: KODEKS ETYKI TRENERA

Niżej podpisany trener:

1. Będzie zawsze traktował wszystkich swoich podopiecznych z szacunkiem. Będzie uczciwy i konsekwentny w postępowaniu z nimi. Będzie dotrzymywał wszystkich swoich obietnic i zobowiązań, zarówno ustnych jak i pisemnych.
2. Będzie wyrażał swoje opinie i oceny o swoich podopiecznych oraz innych zainteresowanych osobach w sposób wskazujący na dbałość/troskę o ich odczucia i potrzeby. Będzie unikał skrajnie negatywnych ocen i opinii.
3. Będzie uznawał prawo swoich podopiecznych do zasięgania opinii i rady innych trenerów oraz fachowców. Będzie współpracował z innymi specjalistami (np. naukowcami, lekarzami, fizjoterapeutami itd.).
4. Będzie traktował wszystkich swoich podopiecznych w odniesieniu do ich aktywności sportowej w sposób sprawiedliwy, niezależnie od płci, rasy, pochodzenia, potencjalnych możliwości, koloru skóry, orientacji seksualnej, religii, przekonań politycznych, pozycji społeczno – ekonomicznej, bądź jakichkolwiek innych uwarunkowań.
5. Będzie ułatwiał i sprzyjał rozwojowi niezależności podopiecznych oraz ich odpowiedzialności za swoje zachowanie, grę, decyzje i czyny.
6. Będzie włączał podopiecznych w proces podejmowania decyzji, które ich dotyczą.
7. Będzie określał, w porozumieniu z podopiecznymi i innymi osobami, jakie informacje mają charakter poufny oraz będzie szanował tę poufność.
8. Będzie wspierał rozwój klimatu współpracy oraz wzajemnej pomocy wśród swoich podopiecznych.
9. Będzie zachęcał podopiecznych do szanowania siebie nawzajem oraz wymagał od innych szacunku dla swojej wartości jako człowieka, niezależnie od prezentowanego poziomu sportowego.
10. Będzie zawsze stosował odpowiednie metody treningowe, które w dłuższej perspektywie przyniosą korzyści, a unikał tych, które mogą być szkodliwe.
11. Będzie starał się ustalać/zapewnić swoim podopiecznym takie zestawy zadań/ćwiczeń treningowych, które są odpowiednie do ich wieku, doświadczenia, zdolności oraz cech fizycznych i psychicznych.
12. Będzie w pełni świadomy swojej władzy nad podopiecznymi w relacjach trener – zawodnik. Będzie w kontaktach z nimi unikał jakiegokolwiek seksualnej intymności, która mogłaby się rozwinąć w efekcie wspomnianej zależności.
13. Będzie unikał w kontaktach z podopiecznymi sytuacji, które mogłyby być dwuznacznie interpretowane.
14. Będzie aktywnie występował przeciwko stosowaniu nie dozwolonych środków dopingujących, spożywaniu alkoholu i paleniu tytoniu, bądź zażywaniu jakichkolwiek innych zabronionych substancji.
15. Będzie szanował fakt, że cele wypracowane dla zawodnika przez trenera mogą czasami nie pokrywać się z jego (zawodnika) własnymi dążeniami. Będzie dążył do osiągnięcia jak najwyższego poziomu w oparciu o realistyczne cele z uwzględnieniem procesów dojrzewania organizmu oraz ogólnego rozwoju podopiecznego.
16. Będzie dostrzegał i akceptował indywidualne różnice pomiędzy podopiecznymi oraz zawsze będzie myślał i działał perspektywicznie, w najlepszym interesie zawodników.
17. Będzie wyznaczał podopiecznym takie zadania, które są dla nich zarówno osiągalne („poprzeczka” ustawiona ani za wysoko ani za nisko) jak i motywujące.
18. Będzie zawsze starał się postępować w sposób godny naśladowania.
19. Będzie promował pozytywne aspekty sportu w ogóle i tenisa w szczególności, stawiając sobie najwyższe wymagania odnośnie zachowania, przyczyniając się tym samym do tworzenia korzystnego wizerunku tenisa jako dyscypliny sportu oraz zawodu trenera.
20. Nie będzie wykorzystywał pozycji trenera dla osiągnięcia celów osobistych, politycznych bądź ekonomicznych kosztem najlepiej pojętego interesu swoich wychowanków.
21. Będzie zachęcał podopiecznych i trenerów do wypracowania i stosowania uczciwych zasad postępowania w kontaktach z innymi ludźmi.
22. Będzie szanował innych trenerów, zawsze postępując w sposób cechujący się kurtuazją i szczerością intencji.
23. Poproszony o objęcie opieki trenerskiej nad zawodnikiem, zadba o to, aby współpraca z poprzednim szkoleniowcem została zakończona w sposób profesjonalny przez samego zawodnika/inne osoby.
24. Będzie akceptował i szanował rolę sędziów w prowadzeniu zawodów zgodnie z zasadami fair play oraz obowiązującymi przepisami.
25. Pozna i będzie postępował zgodnie z przepisami gry w tenisa oraz obowiązującymi normami i zwyczajami, a także zachęcał do tego swoich podopiecznych.
26. Będzie dbał o to, aby jego kwalifikacje i umiejętności były wykorzystywane w sposób właściwy i uczciwy.
27. Będzie otwarty na opinie innych osób oraz chętny do ciągłego uczenia się i rozwoju swojej wiedzy i umiejętności.
28. Będzie wpajał swoim podopiecznym szacunek dla przeciwnika niezależnie od wyniku meczu.
29. Będzie z szacunkiem odnosił się do wszystkich osób związanych z organizacją tenisa oraz jego pracy.

LITERATURA

ROZDZIAŁ I

Collins B.: *Bud Collins' Tennis Encyclopedia*. 1997
 Dutkowski, Z.: *Alfabet Tenisowy*. Wrocław 1995, Tenis Publishing
 Evans R.: *The Davis Cup*. Londyn, Wydawnictwo ITF
 Kosseski A., Królak A., Tarasiewicz K.: *Tenis w Polsce w latach 1921-1971*. Warszawa 1972, PZT
 Królak A.: *Wprowadzenie do współczesnego tenisa*. Warszawa 1989, AWF
Tenis Polski ma 100 lat. 1997, PSTT

ROZDZIAŁ II

Crespo M., Miley D.: *Advanced Coaches Manual*. Londyn 1998, ITF
 Czajkowski Z.: *Nauczanie techniki sportowej*. Warszawa 1991, RCMSKFIS
 Królak A.: *Tenis – technika, psychomotoryka, trening*. Warszawa 1998, Centralny Ośrodek Sportu
 Zieliński J.: *Tenis w wielkim mieście*. Pruszków 2005, Wydawnictwo Naukowe WSKFiT, październik
 Ziemann E., Garszka T.: *Wydolność i sprawność fizyczna tenisistów w wieku rozwojowym*.
Wymagania energetyczne w tenisie, 14-19. Gdańsk 2010, Wydawnictwo uczelniane AWFIS.

ROZDZIAŁ III

Królak A.: *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*. Warszawa 1999, WSiP
 Regulaminy sportowe oraz strony internetowe TE, ITF, ATP, WTA

ROZDZIAŁ IV

Bollettieri N.: *Bollettieri's Tennis Handbook*. 2001, Human Kinetics
 Królak A.: *Wprowadzenie do współczesnego tenisa cz. I*. Warszawa 1989, AWF
Przepisy gry w tenisa
 Materiały promocyjno-marketingowe firmy Babolat

ROZDZIAŁ V

Elliot B., Reid M., Crespo M.: *Biomechanics of Advanced Tennis*. London 2003, ITF
 Elliot B., Reid M., Crespo M.: *Technique Development in Tennis Stroke Production*. London 2009, ITF
 Królak A.: *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*. Warszawa 1999, WSiP

ROZDZIAŁ VI

Crespo M., Miley D.: *Advanced Coaches Manual*. Londyn 1998, ITF
 Crespo M., Reid M.: *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players*. London 2009, ITF
 Martens R.: *Jak być skutecznym trenerem?* Warszawa 2009, COS
 Woods R., Hootor M., Desmond R.: *Coaching Tennis Successfully*. 1995, USTA
 Maciocha I.: *Jak zarabiać w tenisie*. W: *Teoria i metodyka nauczania tenisa. Wybrane wykłady*. Poznań 2000, AWF

ROZDZIAŁ VII

Andrzejewski W., Garszka T., Królak A., Schefke T., Szymanik R., Unierzyski P., Ziemann E., Zieliński J.: *Testy i badania diagnostyczne zalecane przez PZT*. Warszawa 2006, PZT
 Crespo M., Miley D.: *Advanced Coaches Manual*. Londyn 1998, ITF
 Królak A.: *Sprawdziany tenisistów*. Warszawa 1997, COS
 Ziemann E., Garszka T.: *Wydolność i sprawność fizyczna tenisistów w wieku rozwojowym*. Gdańsk 2010, AWFIS

ROZDZIAŁ VIII

- Crespo M., Miley D.: *Advanced Coaches Manual*. Londyn 1998, ITF
- Elderton W. (2020) *Situation training: Basic elements*. Advanced Coaching Education, Canada.
- Martínez-Gallego, R. (2015). *El análisis de la táctica en el tenis*. E-Coach - Revista Electrónica Del Técnico de Tenis, 8(24), 4–9.
- O'Donoghue, P. (2010). *Research methods for sports performance analysis*. London: Routledge.
- Over, S. & O'Donoghue, P. (2008). *Whats the point tennis analysis and why*. ITF Coaching and Sport Science Review, 45, 19–21.

ROZDZIAŁ IX

- Crespo M., Miley D.: *Advanced Coaches Manual*. Londyn 1998, ITF
- Moran, A. L. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performance: A Cognitive Approach*. Hove: Psychology Press.
- Vealy, R.S., & Vernau, D. (2010). Confidence. In S. Hanrahan & M. Anderson (Eds.), *Routledge handbook of applied sport psychology: A comprehensive guide for students and practitioners (pp.5-8-527)*. New York: Routledge.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology (4th Ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Young J. *Tennis is a game of strong and resilient confidence Janet Young* (Victoria University, Australia) ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 65 (23): 3-4

ROZDZIAŁ X

- Crespo M., Miley D.: *Advanced Coaches Manual*. Londyn 1998, ITF
- Crespo M., *Tactical periodisation in tennis*, ITF Coaching and Sport Science Review 2011; 53 (19).
- Cardoso-Marques, *Strength training in adult elite tennis players*. „Strength and Conditioning Journal” 2005, nr 27, vol. 5, 34–41.
- Groppel i wsp., *Applied Physiology of Tennis*, Sports Medicine, 14, 1992, pp. 260–268.
- Elliott, *Biomechanics and tennis*, w: *Investigação e Ténis*, red. P.P. Correia, C. Coutinho, Lisboa, Edições FMH, 2007, s. 9–23.
- Filipčič A., *Time characteristics in wheelchair tennis played on hard surfaces*, „Kinesiology”, 2009, nr 411, s. 67–75
- König D., Huonker M., Schmid A., *Cardiovascular, metabolic and hormonal parameters in professional tennis players*. "Medicine and Science in Sports and Exercise" 2001, 654–658.
- Kovacs M., *Applied physiology of tennis performance*, Br J Sports Med., 2006 May; 40(5):381-5.
- Kovacs M., Tennis Physiology, *Training the Competitive Athlete*. „Sports Medicine” 2007, nr 37 (3), 2007, s. 189–198.
- Królak A., *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*. WSiP Warszawa 1999 str 215
- Filipčič T., Sozański H., *Podstawy teorii treningu sportowego*, 1999, Centralny Ośrodek Sportu.
- Sozański H., Witczak T., Starzyński T.: *Podstawy treningu szybkości*. Warszawa 1999, COS
- Vaverka F., Cernosek M., Unierzyski P., *Budowa ciała a sukcesy w tenisie*. Oficyna wydawnicza Politechniki Opolskiej, Opole, 2009, Studia i Monografie nr 243.
- Schönborn R., *Optimales tennistraining – Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze*. Spitta Verlag, 2006, 169–179.
- Ziemann E., *Fizjologiczna kontrola efektów treningu tenisisty, Trening szybkościowy*, „Sport Wyczynowy”, nr 7–9, 2008, s. 523–525.
- Starosta, W., *Kinestezja – nowa metoda doskonalenia najwyższej jakości ruchów*. International Association of Sport Kinetics. Institute of Sport in Warsaw. Warszawa, 2015, 38, 1–692.

ROZDZIAŁ XI

- Crespo M., Miley D.: *Advanced Coaches Manual*. Londyn 1998, ITF
- Kosendiak J., *Projektowanie cykli treningowych*, Studia i Monografie, AWF Wrocław, 2006
- Królak A., *Tenis dla dzieci, nauczycieli i rodziców*, WSiP Warszawa 1999.
- Naglak Z., *Metodyka trenowania sportowca*, AWF Wrocław, 1999
- Sozański H., *Podstawy treningu sportowego*, Centralny Ośrodek Sportu Warszawa 1999.
- Schönborn R., *Coaches Review 2*, sierpień 1993.

NOTATKI

NOTATKI

NOTATKI

Warszawa 2026



POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

ul. Konduktorska 4 lok. 19U
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



POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY
1921



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

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



Partner Techniczny Tenis 10