

Manualul Tenis10 Federația Română de Tenis Program Oficial ITF Ediția I

Tenis 10 Federația Română de Tenis este o componenta a Programului Play and Stay făcut de ITF pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 și 10 ani, el se focalizează pe creșterea nivelului de participare în tenis, și pe asigurarea unui traseu optim de dezvoltare pentru copiii ce joacă tenis, inclusiv competiții.

Tenis 10 Federația Română de Tenis este felul în care antrenamentul și competiția este prezentată cel mai bine tuturor copiilor cu vârsta cuprinsă între 4 și 10 ani.

Principiile sunt foarte simple:

1. Crearea celui mai bun mediu posibil

- Teren de dimensiuni corespunzătoare
- Mingi mai lente
- Rachete mai scurte

2. Prezentarea competiției care se potrivește cel mai bine copilului.

- Concursuri în care se oferă posibilitatea de a se juca mai multe meciuri, în mai multe formate, cu seturi mai scurte
- Meciuri pe Echipe și Individual
- Sisteme simple de Scorare

... Si jucătorul trebuie să Servească , să Tina Mingia în Joc și să Tina Scorul (Serve, Rally, Score)

Capitolul 1

Să înțelegem copilul și competiția

- Sa construim un traseu competitiv

Competiția poate fi distractivă pentru pentru toți copiii dacă are un nivel corespunzător . Cel mai important lucru pe care trebuie sa ni-l amintim este acela ca ea, competiția, trebuie sa fie in concordanța cu maturitatea si experiența din tenis a jucătorului, competiția sa fie abordată intr-o maniera corecta. Copilul poate progresa pe un traseu competițional asemanator identic cu cel al dezvoltării abilităților si competentelor.

Copilul poate fi implicat in competiție si motivat de competiție in mai multe feluri. Pot fi folosite diverse tipuri de tablouri de concurs pentru a menține interesul si amuzamentul copilului. Copilul cu abilitați sportive minime ori cel ce dedica puțin timp tenisului ar putea prefera sa joace doar in clubul lor, in timp ce alt copil mai preocupat si cu abilitați sportive ridicate, sa poată juca si in alte cluburi.

Copilul dezvolta spiritul de competitivitate in ritmuri diferite, la fel ca oricare alta deprindere, este bine deci sa nu împingem copilul spre o competiție pentru care el nu este încă gata chiar daca se știe ca el îndeplinește standardele cerute. Nivelul de competitivitate al copilului este adesea strâns legat mai mult de propria Percepție decat de competentele din acel moment.

La inceput, competiția se învață cel mai bine într-un spațiu familiar, apoi se merge mai departe.

Dece este esențială competiția

Competiția este sufletul activității sportive a copilului, inclusiv in tenis. Cei mai multi copii își doresc sa își imbunătățească jocul si sa participe la concursuri. Acest aspect este foarte important pentru jucatori pentru ca:

- Da un sens activităților de învățare

- Constituie o modalitate de măsurare a progresului făcut de sportiv, adăugând valoare antrenamentului.
- Ajuta dezvoltarea mentală și competițională
- Se învață respectul pentru ceilalți, pentru joc și pentru înțelegerea regulilor.
- Da un sens achizițiilor și ajută la progres.
- Motivează toți jucătorii și identifică pe cei cu un potențial deosebit.
- Contribuie la crearea unui element social plăcut în afara terenului.

Crearea unui traseu competitiv

Copilul începe tenisul având așteptări și aspirații diverse. În timp ce el progresează, trece prin mai multe stadii distincte.

Stadiul 1 - Încearcă jocul

Copilul vine la prima lecție. El nu este sigur dacă îi place jocul ori dacă participarea lui aici este doar dorința părintelui. Dacă nu se simte bine aici, el va pleca.

Competiția ar trebui să se bazeze pe un set simplu de deprinderi pe care copilul să le poată realiza, iar ideal ar fi ca el să joace în competiții pe echipe unde este mai mult amuzament, mai multă plăcere de a concura.

Pentru a urca pe un nivel superior, copilul este încurajat de motivatori cheie precum:

- Acces facil la program (costuri mici și puțină implicare)
- Un mediu prietenos pentru copil
- Să înceapă alături de prieteni
- Să simtă că a achiziționat ceva

Stadiul 2 - Joacă meciuri

În acest stadiu, jucătorul este angrenat în tenis, probabil doar odată pe săptămână și poate fi una din cele patru sau cinci activități extrașcolare la care participă în fiecare săptămână. Dacă copilul nu progresează, de obicei pleacă.

Competiția și antrenamentul trebuie să urmărească abordarea găsită în conceptul "Serve, Rally and Score", iar jucătorul trebuie să se simtă că și când ar fi achiziționat

ceva succes in competiție. Competițiile pe Echipe desfășurate in club vor da motivația necesară copilului in a se angaja mai mult si mai des in a juca si a se antrena.

Alți motivatori cheie întâlniți in aceasta etapa de dezvoltare sunt:

- Sentimentul de apartenența , incluzând aici si relația cu antrenorul
- Joaca in meciuri oficiale
- Se bucura de competiție (in competițiile pe echipe)
- Oportunități sociale

Stadiul 3 - A fi jucător

Acum este momentul ca tenisul sa devină sportul numărul 1 al copilului, in cazul in care el practica mai multe sporturi. El va practica încă si alte sporturi, dar angajamentul din tenis înseamnă ca el se simte confortabil in competițiile organizate clubul sau ori de alte cluburi. Jucătorul percepe lecția de tenis, antrenamentul si meciul ca pe o modalitate de pregătire pentru competiție , ca pe o dezvoltare de abilitați ce ii vor asigura succesul ulterior. Este improbabil sa părăsească tenisul, doar daca este ignorat ori daca nu progresează.

Competiția este o parte esențială din programul jucătorului in acesta faza de dezvoltare, dar este foarte important ca ea sa se facă corespunzător . Jucătorul va dori sa vadă ceva succes in meciurile jucate si poate sa își piardă motivația si încrederea daca are perioade de timp in care pierde mai mult daca câștiga. Il va ajuta jocul in competițiile pe Echipe prin amuzamentul si distracția specifica acestui gen de concurs.

Deplasarea către stadiul următor ar putea fi o ținta neesențial, dar jucătorul poate face singur acest lucru daca :

- Se afla intr-un mediu ce il inspira
- Vede succes in competiție
- Vede rezultate îmbunătățite făcute la antrenamente
- Are un bun suport din partea parinților si a antrenorului
- Are obiective clare si lucrează pentru îndeplinirea lor

Introducerea in Tenis 10

Ce este Tenis 10?

Tenis 10 ITF asigura cadrul de dezvoltare solid pentru jucătorul de tenis din categoria 10 ani si Under, prin cele trei stadii-culori.

Roșu , Portocaliu, si Verde

Prin parcurgerea acestor stadii se urmărește parcurgerea unor etape de dezvoltare care vor permite jucătorului sa progreseze dea lungul unui traseu competițional, in funcție de vârsta, abilitați si încredere, precum si Orientarea in competiție. In acest proces, dimensiunile terenului, lungimea rachetei, viteza mingii si durata jocului vor creste, pana când jucătorul va fi gata sa se mute pe un teren standard si sa folosească mingia galbena.

Mai mic, mai încet, mai ușor

Cei mai mulți înțeleg prin aceasta ca fiind

- O versiune de tenis in trei stadii
- Creată inițial pentru copii, dar acum folosită si de Adulți începători
- Un mod structurat de folosire de mingi mai puțin rapide , terenuri mai mici si rachete mai scurte
- O corelare între vârsta si dimensiuni

Eficient si Efectiv

Ajuta copilul sa joace un joc mai rapid si sa se simtă mai competent in același timp, astfel:

- Jucatorul învață mai repede deprinderile si joaca mai rapid
- Antrenorul învață sportivul jocul de tenis in ansamblu, nu numai un set vag de exerciții si deprinderi
- Jucătorul este motivat sa rămână in tenis din moment ce simte ca poate juca si progresa

Cel mai important lucru este acela ca se permite unui jucător tânăr si neexperimentat sa învețe deprinderi si tactici din tenis , si astfel sa învețe mai rapid jocul

Programe

Prin parcurgerea acestor stadii, fiecare club poate asigura un program structurat ce include si competiția . Ședințe de antrenament, joc, oportunități de exersare, sunt oferite ca o modalitate de pregătire pentru joc , in locul sesiunilor de antrenament departe de joc, care nu sunt legate de joc/joaca.

Adesea, copilul care încearcă sa joace tenis cu mingia galbena nu va continua. Mingia sare peste capul lui, schimbul de mingi este prea scurt, si petrece prea mult timp cu strângerea mingilor, acesta însemnând ca rapid ei își vor pierde interesul. Prin faptul ca permitem copilului sa joace mai mult mărim șansele ca el sa rămână la tenis.

Dece folosim mingi mai lente?

Zona optima de lovire a loviturilor "groundstrokes" este între înălțimea abdomenului si a umărului. Asa cum arată si tabelul de mai jos, chiar si la vârsta de 10ani, unele din mingile galbene, obișnuite , sar peste capul jucătorului . Asta înseamnă ca este foarte dificil sa fie jucată chiar daca jucătorul are o dezvoltare tehnico-tactica eficientă , in acest caz jucătorul trebuie:

- Sa ia mingia mai devreme in mod regulat
- Sa joace cele mai multe "groundstrokes " deasupra zonei optime de lovire (in linie cu si deasupra capului)
- Sa joace departe in spatele linie de fund si sa ia mingia târziu , așteptând mingia sa cada

Mingile mai lente sunt proiectate sa sara mai jos (si sa se deplaseze prin aer mai încet), pentru a se potrivi cu greutatea si deprinderile motorii ale copilului.

Tabel

Înălțimea medie a copilului la vârsta de... Ani	Băieți	Fete
5	110.3 cm	109.6
6	116.4 cm	115.6 cm
7	122.2 cm	121.3 cm

	8	127.7 cm	127.0 cm
	9	133.0 cm	133.0 cm
	10	138.2 cm	139.2 cm
Adult dezvoltat normal		175.8 cm	162.1 cm
Înălțimea medie a sărituri mingii			
Mingia Galbena		135-147 cm	
Mingia Verde		118-132 cm	
Mingia Portocalie		110-115 cm	
Mingia Roșie standard		95-110 cm	

Dece folosim terenuri mai mici?

Mărimea terenului este importantă pentru dimensiunea jucătorului . Cei mai mulți copii de 8 ani sau mai puțin , se vor lupta sa acopere tot terenul, asta însemnând si mai putine schimburi de mingi, tactica este nerealistă in viitor (baloane, joc înăuntrul liniei de fund, spațiu de lovirea mingii prea mare).

Ce se înțelege prin "competiție"?

Mulți oameni cred ca a fi competitiv înseamnă a dorința de a câștiga cu orice preț, văzând competiția dar prin clasicul tablou eliminatoriu, întâlnit in turneele profesioniste. Acest format nu este cea ce promovează ITF pentru copii de 10 ani si mai mici. Fizic si psihologic, tinerii jucatori au nevoie de o abordare a tenisului cu totul diferită. Una care sa încurajeze implicarea copilului in mai multe meciuri scurte, cu accent pe descoperirea jocului, pe efort, îmbunătățire si distracție, sa descurajeze sau sa diminueze tendințele de a acorda o importantă prea mare rezultatelor individuale si rivalităților .

"Competiția adresată copiilor nu înseamnă sa câștigi cu orice preț , prin agresiune ori rivalitate. Înseamnă bucuria de a juca meciuri, de a pune in practica lucrurile învățate la antrenament, intru-un mediu amuzant, social, adesea in echipa. " Dave Miley, ITF Executive Director Development

Asa cum prezintă si acest ghid, se recomanda tinerilor jucatori o introducere graduala in competiție, începând cu lecții scurte in club, iar copii pot face mai multe activități bazate pe deprinderi, pentru ca mai târziu sa progreseze spre concursuri organizate in club, iar in final sa joace meciuri lungi in competiții individuale, atât in club cât si in afara clubului.

Rezultatele la acesta vârsta frageda nu sunt importante , in comparație cu achiziția deprinderilor ori bucuria de a juca, iar părinții si antrenorii trebuie sa direcționeze copilul către aceste lucruri. Este normal ca un copil sa dorească sa câștige , dar nu este normal ca adultul sa pună presiune pe copil sa câștige , cea ce se întâmpla prin recompensarea si recunoașterea doar a învingătorului. " James Newman , ITF Participation Officer

Este deci Competiția daunătoare Copilului?

Sunt trei influente majore ce determina felul in care va fi afectat jucătorul de competiție :

- Cum Adulții organizează si structurează competiția
- Orientarea competitiva a jucătorului (valoarea plasata pe rezultat, efort si îmbunătățire)
- Cum părinții si antrenorii comunica cu jucătorul

Este evident faptul ca mulți din jucătorii de elita mondiala, au avut atunci când au fost copii, un antrenor care a diminuat importanta rezultatelor. După victorie ori înfrângere , acești antrenori se focalizau mai degrabă pe performanța jucătorului, pe felul cum poate fi ea îmbunătățită , decat sa se îngrijoreze de rezultat" Dave Miley, ITF Executive Director Development

Competiția poate fi si buna si rea . In acest Manual am încercat sa asiguram o structurare care sa permită o introducere sănătoasa in competiție , in funcție de fazele

de dezvoltare ale copilului . Pe parcursul acestui material, veți observa elementele cheie, ce se afla acolo pentru a fi siguri ca:

- Antrenorii si Părinții valorizeaza mai mult Efortul si Imbunătățirea , deasupra Rezultatului, prin felul cum vorbesc, prin felul cum organizează concursurile (in special acordarea premiilor)
- Racheta, mingia si terenul este adecvat nivelului fizic al jucătorului
- Concursul oferă o șansa de socializare, si una de joc
- Fiecare copil joaca mai multe meciuri scurte cu sisteme de Scorare adecvate

Nici un copil nu se teme de concurs ori nu este descurajat de a continua sa joace

Sa înțelegem Roșu , Portocaliu si Verde

Tenisul Roșu - Un Ghid Rapid

Roșu este prima stadiu din Tenis 10 ITF, le da posibilitatea jucătorilor de a servi repede, de a tine mingea in joc si de a tine scorul.

Varsta

In primul rând copiilor pana in 8 ani, se dorește ca jucătorii sa poată socializa si sa se distreze prin participarea la concurs.

Terenul

Dimensiunile sunt 11-12 metri lungimea cu 5-6 metri Lățimea iar fileul sa fie de 80 cm înălțime

Mingi si Rachete

Se folosește mingia roșie care este mai mare decat cea portocalie, verde, ori cea Galbena standard , fiind aproximativ 75% mai înceată decat cea normala

Scorarea

Tie-break pana la 7 sau 10 puncte este prima recomandare, deși se pot folosi si cifre mai mici. Cei mai experimentați jucatori pot avansa jucând "cel mai bun din trei tie-

breakuri de 7", se recomanda sa se joace si "meciuri contra timp" de 15 minute, meciuri care se potrivesc acestui segment de vârstă si sunt ușor de organizat.

Formatul Competiției

Ar fi bine sa se înceapă cu jocul pe Echipe, folosind un format cu multe meciuri scurte pentru fiecare jucător . Dublul se poate introduce după vârstă de 7 ani, dar sub aceasta vârstă poate fi dificil pentru copii sa coopereze . Ideal ar fi ca durata concursului sa fie între 1-3 ore.

Locația Competiției

Pe cât este posibil, competiția ar trebui sa se desfășoare in propriul club, incinta fiind astfel familiara copilului. Pe măsura ce copii înaintează in vârstă , ei pot fi încurajați sa joace si in alte locații , **aproape de casa.**

Conținutul Lecției

Jucătorii încep sa lucreze la **construirea unor scurte schimburi de mingi apoi la dezvoltarea unor tactici si tehnici simple** cu accent pe serviciu si schimburi de mingi. Ideea principala la Roșu este aceea ca sa se facă foarte bine lucruri simple , sa se învețe deprinderi tehnice relevante unor situații tactice întâlnite in Tenisul Roșu
Jucătorii avansează la Portocaliu când vor îndeplini criteriile stabilite (vezi "Progresarea Jucătorului ")

Tenisul Portocaliu - Un Ghid Rapid

La Portocaliu, jucătorii veniți dela Roșu , pun in practica pe un teren mai mare folosind o minge mai rapida , tot au învățat pana acum. Începătorii mai mari ca vârstă pot începe direct din Portocaliu , deoarece ei pot acoperi bine terenul.

Vârsta

Ideal ar fi jucatori cu experiența in Roșu care sa urce in acest nivel la 8 sau 9 ani.

Terenul

Dimensiunile la Portocaliu sunt 18m X 6.5 m sau chiar toată Lățimea terenului de 8.23 m , iar fileul înalt de 80cm.

Mingi si Rachete

Mingea Portocalie are aceleași dimensiuni ca cea Galbena , numai ce este cu 50% mai lenta si sare mai jos.

Pe acest teren ar fi bine sa se utilizeze o racheta între 23" si 25"

Scorarea

Asa cum se presupune ca jucătorii sunt mai mari si mai obișnuiți sa joace in concursuri, se folosește in general o durata mai lunga, se recomanda **cel mai bun din 3 tie-breakuri , sau set scurt de 4 gameuri.**

Formatul Competiției

Copii continua sa participe in **competiții pe echipe** , la simplu si dublu in meciuri cu seturi scurte. Jucătorii care sunt mai încrezători pot acum sa dorească sa joace mai multe competiții individuale . Jucătorii se pot deplasa pe distante scurte fata de clubul lor , cât mai des.

Competiții Locale

Ar trebui asigurat un bun echilibru competițional in clubul de care aparține jucătorul , astfel jucătorul care încă nu este sigur de nivelul sau va avea posibilități de a concura. Jucătorii **pot călătorii pe distante scurte** dela clubul lor către alte cluburi mult mai frecvent in vederea participării la competiții.

Conținutul Lecției

Jucătorii încep prin a juca pe întreaga suprafața a terenului, venind la fileu, Învățând sa atace si sa se apere, sa aplice pe terenul mai mare, toate procedeele învățate. Jocul devine mai dinamic pentru acei jucatori care au progresat dela Roșu , dar încă mai trebuie pus accent puternic pe dezvoltarea deprinderilor de baza , si sa permită jucătorului dezvoltarea altor deprinderi printr jucarea meciurilor mai frecvent . Expunerea la situații din meci va însemna deasemeni si faptul ca jucătorul va dezvolta o mai buna înțelegere a tacticii de joc.

Tenisul Verde - Un Ghid Rapid

Verdele este stadiul final înaintea folosirii mingii galbene . Se asigura o oportunitate ideală de a verifica daca deprinderile de baza au fost achiziționate in vedere trecerii la

jocul cu minge Galbena . Este deasemeni stadiul in care jucătorul este provocat sa joace pe tot terenul, cu mingi ce sar la diferite înălțimi cu viteze diferite.

Vârsta

Jucătorul din Verde are in general 9 - 10 ani. Aceasta depinde bineînțeles de vârsta la care a inceput sa își formeze Abilitățile, la vârsta in care el a inceput sa joace. Si aici, ca si in celelalte stadii, este important ca jucătorul sa nu avanseze prea devreme . Ca si in celelalte stadii, sunt jucatori mai in vârsta care încă mai joaca cu minge Verde.

Terenul

Terenul are dimensiunea completa . Ar fi bine ca jucătorul sa se mute pe acest teren doar atunci când este pregătit.

Mingi si Rachete

Mingea Verde este cu aproximativ 25% mai lenta decat cea Galbena, sistare mai sus decat cea Portocalie.

Jucătorul ar trebui sa joace cu racheta 25"-26" lungime, cu un bun echilibru

Scorarea

1xset scurt de 4 gameuri sau "cel mai bun din trei seturi scurte" in acest stadiu. Este încă acceptabil sa se folosească alte forme de seturi scurte pentru acei jucatori mai putin încrezători , care se vor bucura mai mult de aceste formate neconvenționale.

Formatul Competiției

Copii se vor bucura încă sa joace in format **pe Echipe** si **Dublu**, însă jucătorii vor juca mai multe concursuri la competițiile in format **Individual**, decat au jucat in cele doua stadii premergătoare . Concursurile durează între 3 ore si 2 zile.

Locația Competiției

Competiția se joaca încă in clubul de acasă deoarece acest lucru permite jucătorului mai putin sigur pe el însuși sa joace mai mult. Se poate mari frecventa deplasărilor pe distante scurte casa - clubul organizator de competiții , cu jucarea unor competiții **regionale** , iar o mică proporție de jucatori pot juca concursuri de nivel **național** .

Conținutul Lecției

Pe un teren cu dimensiuni standard, cerințele jocului competițional necesita deprinderi fizice care sa ii permită jucătorului sa acopere tot terenul si sa își controleze

corpul in acest mediu dinamic. Jucătorul ar trebui sa înțeleagă tactica de a lovi diverse lovituri cu un procentaj ridicat , din diverse zone ale terenului, in funcție de locul unde se afla, de unde vine mingea, de poziția adversarului. In procesul de pregătirea sportivului este foarte important ca el sa fie încurajat sa fie independent, sa înțeleagă importanta încălzirii, a antrenamentului, a pregătirii fizice si a stării generale de sănătate.

Avansarea către jocul cu mingea Galbena

Nu este specificata o anumită vârstă când sa se facă aceasta trecere, in medie copii sunt gata sa joace jocul in totalitatea lui între 10-12 ani, daca au trecut prin cele trei stadii din Tennis 10. Copii cu abilitați deosebite , care par ca pot juca mai devreme un tenis competițional , pot face aceasta trecere mai repede , dar este in beneficiul copilului sa mai joace încă la Verde pentru a încuraja o dezvoltare tehnico-tactica superioară. Trecerea la un nivel superior ar trebui sa însemne o provocare, nu o povara .

Racheta

Cei mai mulți producători fac si rachete pentru juniori , uni fac si anumite grile de dimensiuni pentru a ajuta părinții sa aleagă racheta potrivită pentru copilul lor. Fără ghidare, părinții vor vedea mărimea rachetei si mărimea terenului ca pe un indicator al progresului făcut de copilul lor, asa ca vor dori sa treacă copilul la racheta mare.

Multe rachete au pe ele o eticheta cu o grila cu vârsta si înălțimea copilului. Anumiți producători au pus pe racheta si codul de culoare, Roșu, Portocaliu, Verde, pentru a ajuta părinții .

Ca o recomandare generală , când un copil sta in picioare ținând racheta in mâna de mâner , cu capul rachetei îndreptat in jos, capătul rachetei trebuie sa fie la aproximativ 3 cm de sol. Daca racheta atinge pământul, este prea mare.

Când se alege cadrul rachetei, ar trebui luat in calcul faptul ca acest cadru al rachetei influentează abilitatea copilului de a:

- Controla forța rachetei la impactul cu mingea
- Controla racheta după ce ea lovește mingea pe traiectoria ei din încheierea loviturii
- Genera viteza in capul rachetei pentru a crea spin (rotirea mingei) si un bun control

- Folosi părți din propriul corp pentru a crea o mișcare fluida

Este posibil ca un copil sa joace cu o racheta prea mare pentru el, in acest caz exista posibilitatea ca acel copil :

- Sa ii placa mai putin sa joace tenis , din moment ce el se lupta sa aibă control asupra mingei
- Sa dezvolte un stil de joc pasiv in loc de unul activ
- Sa prezinte riscul unei accidentări datorită solicitărilor venite pe membrele in dezvoltare

Ca o regula simpla, daca ai de ales între o racheta mai mică si una mai mare, alege pe cea mai mică , pana ești sigur ca jucătorul este gata sa joace cu o racheta adecvată , astfel ca evenimentele descrise mai sus sa nu se întâmple.

In sfârșit, fi sigur ca dimensiunea manerului este potrivită pentru ca racheta sa poată fi ținuta de copil fără probleme. Mânerele care sunt prea mari ori prea mici pot face copilul sa țină prea strâns racheta, pot duce la accidentări sau la probleme legate de eficientă si productivitatea loviturilor.

Alte Echipamente

.....

.....

Capitolul 4

Desfășurarea Competiției

- **Planificarea Competiției**
- **Structura Competiției**
- **Premii, Cupe, si Motivație**

- **Administrarea Terenurilor; Durata meciurilor, Scoruri**
- **Competiția, Rolul Antrenorului si al Parinților**
- **Codul de Conduita al Jucătorului si al Părintelui.**

Planificarea Competiției

Competiții corespunzătoare vor fi introduse la fiecare nivel al unui program de tenis. Acest lucru generează Motivația necesară jucătorului de a se perfecționa. Competiția este si un obiectiv spre care se îndreaptă jucătorul si muncește pentru atingerea lui. Pentru antrenor Competiția generează o concentrare imbold, el se concentrează pe exersarea loviturilor necesare in meci, si le pune in acord cu dezvoltarea pe termen lung a jucătorului. Deși se considera ca nu trebuie sa se joace concursuri in fiecare săptămăna , este bine, se recomanda sa existe o planificare a competițiilor , la care sa lucreze împreuna atât antrenorul si jucătorul.

Sesiuni de meciuri

Fiecărei lecții ii poate fi alocat un anumit timp pentru jucarea meciurilor, ori poate sa fie doar jucarea meciurilor. Pentru Portocaliu si Verde multe cluburi oferă o combinație de 1 ora antrenament si 1 ora sau mai mult de meciuri. Adesea antrenorul nu mai trebuie sa supervizeze meciurile, le da terenuri si mingi jucătorilor si le spune sa se organizeze ei singuri.

Multe Federații Naționale asigura resurse si cadru oficial de joc pentru competițiile pe Echipe, iar mulți copii adora sa facă parte dintr-o echipa. Se organizează lunar competiții "WORLD Tour Event" cea ce este un plus la care sa adere cei ce doresc sa joace mai mult. Aceste pot fi denumite urmând modelul turneeelor ATP sau WTA, pentru a creea mai multă emoție si pasiune , precum si o conexiune cu tenisul profesionist. Sunt multe beneficii pentru o structura de acest tip :

- Jucătorii fac Sign-in pentru anumite competiții, reducând in acest fel din efortul de administrare a concursului
- Angajamentul Jucătorului , similar conceptului de Players Commitment din tenisul profesionist, înseamnă ca turneele poat fi văzute ca niște borne pe un drum imaginar

către tenisul profesionist spre care se îndreaptă jucătorul, sau pentru care el se pregătește.

- "The Tour " sau "Circuitul" , poate fi susținut cu bunuri sau materiale promoționale , poate fi urmat de un Newsletter ce conține rezultatele din Tour sau alte activități
- Conexiunea cu Professional Tour crează conștientizarea lui și dorința de a ajunge acolo.

Turneele din Calendarul Competițional

Lucrul cel mai important este să înțelegem că acest tip de concursuri sunt cele mai stresante pentru jucător, cea mai solicitantă experiență competițională căruia jucătorul îi face față, în consecință acesta nu trebuie să fie unica ofertă a federațiilor naționale.

Trecând jucătorul prin o serie de experiențe competiționale înainte de a ajunge la vârstă când va juca astfel de turnee, creștem șansele ca jucătorului să îi placă acest tip de concurs deoarece el este mai bine pregătit pentru joc.

Pregătirea unui Calendar Anual

Este o idee bună de a pregăti din vreme concursurile la care va participa jucătorul. Se obține astfel o mai mare implicare din partea jucătorului și a părinților, se pot organiza mai bine activitățile aferente.

Structura Competiției

Competiția ar trebui să asigure un echilibru între distracție și inspirație. Cel mai bun mod de a face acest lucru este să faci ca jucătorul să participe la un concurs adecvat vârstei și abilităților sale sportive.

Planificare și Pregătire

Să ne gândim la acești 5 factori

Locație: Competiția să aibă loc mai întâi în clubul jucătorului, apoi în alte cluburi din localitate. Pe măsura ce jucătorul crește și progresează, este posibil să apară dorința de a se deplasa mai departe, la cluburi din alte localități .

Durata: Toti jucătorii vor fi implicați pe toată durata de desfășurare a concursului. La inceput, concursul va fi foarte scurt, crescând pe măsura ce jucătorul progresează

Formatul: Tablourile Șah (Round Robin) si Echipe sunt cele mai bune deoarece toată lumea joaca o mulțime de meciuri. Deși unii jucatori foarte buni vor prefera simplul, "echipele" ar trebui sa fie principalul format folosit la Roșu , cu introducere graduala spre competiția individuală din Portocaliu si Verde.

Metode de Scorare: Tie-break simplu, cu progresarea spre seturi scurte in Portocaliu si Verde

Abordare: Organizatorii si antrenorii ar trebui sa fie deschiși , entuziaști si binevoitori.

Regulamentele vor fi aplicate cu flexibilitate , acesta fiind un lucru esențial in învățarea jocului. In mod egal, o buna organizare este la fel de importantă astfel încât jucătorii sa nu aștepte prea mult între meciuri.

Centrarea pe performanța si nu pe rezultat

Atunci când joaca, jucătorul își îmbunătățește deprinderile si învață sa fie competitiv.

Victoria este plăcuta dar nu este necesară . Ar trebui sa fie o legătura clară între efortul depus in lecții , astfel încât copilul sa vadă cum nivelul lui de joc creste , se îmbunătățește. Jucătorul care nu câștiga este încurajat sa își continue participarea prin răsplătirea altor calități , astfel încât sa perceapă competiția ca pe o parte din programul lui de dezvoltare. Chiar si in formatul pe Echipe, este bine sa avem grije sa nu se pună prea mare accent pe rezultat , deoarece se crează o presiune inutila din partea colegilor ori dezamagire.

Cine si unde sa joace?

Competiția este un proces gradual, începe o competiție mai scurta si mai ușoară la Roșu , continua prin Portocaliu si se consolidează in Verde.

In majoritatea cazurilor , pentru Tennis 10 este indicat sa se urmărească următoarele indicații :

- Roșu : vârsta 5 - 8 ani
- Portocaliu : vârsta 8 -10 ani
- Verde : vârsta 9 - 10 ani

Activitatea din afara terenului

Pe măsura ce meciurile devin din ce in ce mai lungi si pauzele se lungesc in mod inevitabil. Când jucătorii se afla in afara terenului pentru o perioada mai lunga de timp ar fi bine sa se amenajeze un spațiu pentru antrenament . Se pot organiza activități pentru afara terenului, precum jocul de cărți , jocuri pentru copii, video, tenis de masa, etc. O componenta vitala a activității din club la acest nivel este componenta socială .

Premii si ceremonii de premiere

Ar fi bine ca toti jucătorii sa fie îndrumați sa participe la ceremonia de premiere la sfârșitul competiției si sa primească mici cadouri pentru participare.

Sa fie dat un mesaj onest

Este mult prea ușor ca un antrenor, părinte sau organizator sa dea un mesaj greșit fata de competiție. La competițiile de club de acest fel unde încrederea jucătorului este destul de scăzută, atenție la următoarele greșeli :

- Supraaprecierea importantei competiției si crearea presiunii pe micul jucător.
- Se întreaba mai întâi "Ai câștigat ?" in loc de "Cum ai jucat?" sau "Cum ți - a mers serviciul?"
- Se spune "Bravo, Bine jucat" doar pentru victorie dar nu se face același lucru pentru efortul depus, pentru execuția unei lovituri nou învățate , pentru consistentă in lovituri ori pentru un joc bun.
- Sa se dea premii mari pentru câștigători si nimic pentru ceilalți jucatori.
- Sa se facă deplasări lungi, pe distante mari la un concurs, crează impresia ca acel concurs este foarte important.
- Participarea la competiții lungi , si acest lucru contribuie la perceperea lui ca fiind foarte important.
- Sublinierea faptului ca s-au cheltuit bani pe lecții si antrenamente.
- Sa se joace tablouri eliminatorii cu un singur câștigător in loc de o echipa.

Trofee, Premii si Motivație

Este important ca trofeul si premiul sa fie in concordanța cu importanta concursului, si asa ca in toate competițiile de Tenis 10, ar fi bine ca valoarea premiului sa fie mică .

Premii

Un jucător se așteaptă sa primească un premiu după câștigarea unui concurs, totuși recompensa ar trebui sa fie mică la aceste categorii de vârstă . Un premiu care este prea mare, adesea este greșit interpretat de jucător si părinți, ca fiind o consecință fireasca a importantei victoriei . Fiecare victorie la aceasta vârstă merita a fi sărbătorita , dar acum este vorba doar de un mic pas făcut in o călătorie lunga a jucătorului. Iată câteva sugestii pentru premii si trofee:

- Mici medalii ori plachete pentru câștigători
- Diplome de participare
- Mici cadouri cu accesorii de tenis
- Acordarea distincției de Jucător al Turneului

Copii nu percep valoarea bănească a premiului, astfel ca pot fi date ca premii, mingi cu autografele finaliștilor, puse pe mici cuburi.

Mai mult decat Victoria

Este posibil ca jucătorul sa facă o strânsă legatura între Victorie si Valoare Proprie, ar fi bine deci sa fie recunoscute si alte succese in concurs. Următorii itemi ar trebui sa fie considerați comportamente demne de lauda si rasplata:

- Angajamentul
- Efortul
- Imbunătățirea deprinderilor , consecință a Angajamentului si a Efortului
- Comportamentul , Concentrarea si Atitudinea
- Lucrul in echipa, Cooperarea si Deprinderile Sociale

Orice recompensa poate fi foarte motivantă pentru jucător , dar este bine sa se țină cont de faptul ca ea ar trebui:

- Sa încurajeze jucătorul sa continue sa se comporte in acest fel si sa încurajeze si alți jucatori sa se comporte in acest fel.
- Sa fie proporțional cu efortul depus pentru obținerea acestei recompense.
- Sa nu fie folosit pentru a clama superioritate fata de alți copii.

Folosirea recompenselor la aceste categorii este un bun prilej de a menține o buna stare de spirit la sfârșitul competiției, mai ales ca este probabil ca părinții si jucătorii sa nu plece încă din club. Ar fi bine ca sa fie recunoscute achizițiile făcute si de jucătorii care nu au câștigat concursul, fiind răsplătite la festivitatea de premiere. Totuși, sa ne reamintim ca trofeul ar trebui dat ca recompensa pentru un comportament adecvat, pentru imbunătățirea deprinderilor, si bineînțeles pentru câștigarea concursului ori a unui loc pe podium. Daca se dau premii pentru lucruri nesemnificative se dau semnale greșite si se devalorizează ispăși ideea de premiere.

Cel mai bun Premiu

Deși copii sunt motivați de Premii, cel mai bun si mai sustenabil Premiu este Recunoaștere Efortului si a Achizițiilor. Sa nu uitam sa ii felicitam pentru ele, si sa le încurajam. Tenisul pe Termen Lung, acest lucru poate însemna mai mult , si este posibil ca el sa țină copilul in sistem mai mult timp decat doar premiile si trofeele.

Administrarea Terenurilor, Sistemul de Scor, Durata

Felul in care concursul este structurat depinde de lungimea meciurilor din el. Se pot folosi informațiile de mai jos pentru a lua o decizie in acest sens:

- Cel mai potrivit sistem de scor pentru jucătorii din concurs
- Cât de mult poate tine concursul
- Care este cel mai potrivit sistem de scor in funcție de timpul aflat la dispoziție

Principii Generale

- Durata meciurilor creste pe măsura ce jucătorul joaca mai bine si înaintează in vârstă
- Este mai bine sa joci mai multe meciuri scurte decat meciuri mai putine si mai lungi
- Competiția pe Echipe încurajează mai mult jucătorul începător , se va introduce apoi gradual mai multe competiții individuale

Informații luate in calcul

- Vârsta, Stadiul si Abilitățile
- Timpul - cât de mult se sta pe teren
- Terenurile - câte terenuri se afla la dispoziție , sau jumătăți de teren de simplu pentru un meci
- Jucatori - câți jucatori avem in concurs
- Formatul tablourilor de concurs - Echipe, Round Robin (Șah), etc

Formatul Scorarii

Pentru a asigura o lungime optima a meciurilor din competiție, se pot folosi următoarele Formate de Scor:

- Meciuri limitate de timp (a se vedea descrierea lor din pagina următoare)
- Meciuri limitate de puncte (s se vedea descrierea lor din pagina următoare)
- Tie-break la 7 sau 10 puncte
- Cel mai bun din 3 tie-breakuri de 7 sau 10 puncte
- Un Set Scurt de 4 Game-uri
- Cel mai bun din 3 Seturi Scurte (cu tie-break in Setul Decisiv)
- 1 Set de 6 Game-uri

Timpul alocat Meciurilor

Stadiul si vârsta	Sistemul de Scor	Durata Medie a Meciului	Durata Recomandata a Concursului
Roșu 5-6	Tie-break la 7 (1 punct diferența)	7 minute	1-2 ore
Roșu 7-8	Meci tie-break la 10 (cu 2 sau 1 punct diferența)	10 minute	2-3 ore
Portocaliu 8-10	Tie-break la 7	10 minute	2-4 ore
Portocaliu 8-10	Meci tie-break la 10	13 minute	2-4 ore
Portocaliu 8-10	Cel Mai Bun din 3 Tie-break	25 minute	2-4 ore
Verde 9-10	Tie-break la 7	10 minute	2-4 ore
Verde 9-10	Meci tie-break la 10	13 minute	3-5 ore
Verde 9-10	Cel Mai Bun din 3 Tie-break	25 minute	3-5 ore

Verde 9-10	Un Set Scurt pana la 4 , tie-break la 4-4	20 minute	3-5 ore
Verde 9-10	Cel mai bun din 3 Seturi scurte, cu tie-break in Decisiv	50 minute	3-5 ore

Cat de mult va ține turneul?

La unele concursuri vor fi meciuri cu timp limitat, deci calcularea timpului este ușoară. Pentru Formate in alte tipuri îți va fi mai ușor sa estimezi timpul de desfășurare folosind o metoda simpla de calcul precum ce de mai jos:

(A) numărul de meciuri împărțit la (B) numărul de terenuri înmulțit cu (C) timpul Per meci

+

(D) timpul estimat pentru pauzele din meci si dela sfârșitul meciurilor

=

Timpul total al concursului

De exemplu, (A) 24 de meciuri împărțit la (B) 6 terenuri X (C) 10 minute + (D) 20 minute = 1 ora si 20 minute

De unde știu eu ...

(A) numărul de meciuri?

Pentru a afla numărul de meciuri pe care le ai vezi Formatul tău . Pentru un Round Robin de 4 jucatori sunt 6 meciuri, pentru 5 jucatori sunt 10 meciuri, etc.

(B) Numărul de terenuri

A se vedea de câte terenuri libere dispune clubul, daca concursul se lungește mai ai nevoie de terenuri suplimentare, daca se scurtează faci economie.

(C) Timpul Per meci

A se vedea tabelul anterior. Se poate folosi un format mai scurt daca concursul se lungește

(D) Timpul pentru pauze si pregătire

Timp estimativ de pregătire in jur de 10-15 minute, iar între 10-20 minute pentru pauze.

Meciuri cu limita de timp

Atunci când "Timpul exact" este foarte important se recomanda a se juca meciuri timp de 3 minute, 10 minute, 20 minute, etc. Se adauga cel putin 2 minute de pauza între meciuri.

Meciuri cu limita de puncte

Jucatorul poate juca un anumit număr de puncte, de exemplu un joc consta in 9 puncte, deci scorul poate fi 8-1, 6-3, etc; sau de 8 puncte , 5-3 sau 4-4, etc. Daca meciul este egal se mai joaca un punct.

Competiția - Rolul Antrenorilor si al Parinților

Pentru ca o competiție sa meargă bine pentru toti jucătorii , toti antrenorii, toti părinții si toti organizatorii trebuie sa înțeleagă ca asigurarea unui climat competițional sănătos este absolut necesar.

Antrenorul

Antrenorul joaca rolul cheie in a ajuta parintele sa vadă competiția într-un mod rațional si realist. Acest lucru se face prin o comunicare eficientă .

Antrenorul poate:

- Include in sesiunile de antrenament competiții informale. Acestea pot fi simple competiții jucate pe parcursul întregii lecții, ori puncte sau meciuri jucate la sfârșitul lecției.
- Crea un calendar al clubului, sau contribui la derularea unui calendar competițional.
- Țină părinții informați despre progresul competițional al copilului, daca este pregătit sa joace concursuri.
- Direcționa părinții către competițiile care sunt cele mai potrivite copilului.
- Ajuta parintele sa vadă competiția într-un mod rațional si realist printr-o comunicare eficientă
- Se concentrează pe cum a jucat copilul in meci si nu pe rezultatul meciului.
- Ajuta părinții sa își înțeleagă rolul si modul in care ei pot fi de ajutor.

Parintele

Rolul părintelui este mult mai important in faza de Tenis 10 decat in oricare alta faza, deoarece copilul la aceasta vârstă este influentat foarte mult de comportamentul părintelui. Parintele este încurajat sa își susțină copilul aflat in concurs si ar trebui sa:

- Înțeleagă faptul ca o competiție este o parte importanta din procesul de dezvoltare pe termen lung a jucătorului si ca ar trebui sa joace si sa se antreneze.
- Înțeleagă faptul ca învățarea sa joace in concursuri reprezintă un proces îndelungat
- Sa se concentreze asupra felului in care copilul se dezvolta mai degrabă decat pe rezultatul meciului
- Sa laude si sa încurajeze si alți copii, nu numai pe al sau
- Sa nu între in teren, decat daca poate fi de ajutor la bunul mers al concursului. Sa reamintim faptul ca parintele dorește sa ajuta, asa ca ar fi bine sa il încurajam sa

facă acest lucru. Ei pot fi folosiți la tinerea scorurilor, atunci când nu este implicat copilul lui.

- Sa învețe Regulamentele si Metodele de Scorare, pentru a le explica copilului
- Sa înțeleagă cum sa se comporte la un concurs
- Sa se implice doar daca sunt solicitați de antrenor sau organizator

Codul de Conduita al Jucătorului si al Părintelui

Mai jos sunt exemple ale "Codului de Conduita" ce pot fi folosite cu jucatori si părinți

Codul de Conduita pentru Juniori

Scopul nostru este acela de a sigura întodeauna un climat profesional, sigur si distractiv pentru toti competitorii si invitații lor. Comportamentul cerut in toate competițiile cuprinde:

In Timpul Meciului

- Tratează adversarul cu respect
- Anunța scorul după fiecare punct
- Accepta scorul si deciziile la linie atunci când sunt făcute de un arbitru ori scorer
- Tratează cu respect terenul, echipamentul si facilitățile
- In timpul meciului rămâi pe teren, cu excepția permisiunii de la organizator de a merge la pauza de toaleta
- Accepta regulile despre ce fel de lichide sunt admise pe teren
- Cheamă organizatorul atunci când nu ești de acord cu scorul ori ai o altfel de disputa cu adversarul
- La sfârșitul meciului spune scorul la organizator

Între Meciuri

- Stai aproape de teren pentru a fi gata sa intri atunci când ești strigat
- Tratează tot timpul cu respect facilitățile clubului
- Puneți echipamentul in spațiul adecvat
- Arată respect pentru alți jucatori, părinți si organizatori

Codul de Conduita pentru Părinți

Noi dorim sa se simtă bine copilul tău atunci când se afla in concurs. Când se crează o Presiune prea mare ori Așteptările sunt prea ridicate poate face competiția sa devină o experiența neplăcuta .

In consecință se solicita parinților :

- Sa comenteze pozitiv evoluția copilului
- Sa se abțină a interfera in anunțarea scorului ori a deciziilor la linie (buna sau out), doar daca este desemnat si acceptat sa facă acest lucru in alt meci
- Sa arate respect pentru adversarul copilului, pentru părinții lui, pentru organizator sau arbitri
- Sa se abțină sa strige altceva decat încurajări in meci

- Sa se abțină sa dea sfaturi copilului in timpul meciului
- Sa rămână in afara terenului pe toată durata meciului

Noi dorim sa facem un mediu înconjurator in care copilul sa se bucure de competiție si in care sa fie răsplătit pentru efortul sau. Scopul acestor concursuri este de a construi o platforma competițională adecvată vârstei si competentei copilului asa cum o înțelege el. Procedând in felul acesta, speram ca mulți copii sa se simtă încrezători in faptul ca vor putea progresa la concursuri pe parcursul carierei lor sportive.

Nu am vrea sa spunem asta, dar...

Neîndeplinirea prevederilor din Codul de Conduita poate fi urmată de primirea unui Avertisment din partea Organizatorului sau Arbitrului, iar daca veți persista in acțiuni ce sunt sancționate de Codul de Conduita, copilul Dvs poate fi exclus din următoarele concursuri.

Checklistul Competiției

Planificare

X	Planificare
	Alege o zi in care sa poată sa vina toti copii
	Verifica daca data nu se suprapune cu un alt eveniment

	Ia in considerare organizarea Tennis 10 împreuna cu concursuri de juniori de vârsta mai mare
	Ia in considerare planificarea câtorva concursuri similare decat doar unul singur
	Hotărăște ce format alegi si câți jucatori
	Confirma participarea persoanelor de care ai putea avea nevoie
	Stabilește taxe de participare realiste
	Rezerva terenuri si facilitati
	Stabilește ce premii vei da
	Asigura-te ca ai numărul necesar de mingi, filee si echipamentul necesar
	Cum se vor înscrie jucătorii ? Liste de participare la avizier, liste de Sign-in si inscriere la fata locului
	Planul de promovarea concursului. De obicei ai nevoie de 6 săptămâni.
	Toate înscrierile se primesc cu o săptămâna înainte concursului, conform Regulamentelor
	Planificarea din Ziua Concursului
	Vino devreme la Club pentru a pregăti echipamentul
	Scurta întâlnire cu personalul implicat
	Pregătește o masa pe care se va face Sign-inul
	Scurta prezentare pentru părinți si jucatori, înainte de începerea concursului
	Activități din Ziua Concursului
	Scrie Scorurile meciurilor jucate la Avizier
	Fi sigur ca fiecare este tratat cum trebuie si in mod egal

	Fa fotografii. Este posibil sa ai nevoie de introducerea unei rubrici pentru consimțământul parinților in Entry Form
	Încurajează jucătorii si părinții sa stea pana la finalul meciurilor si la Festivitatea de Premiere
	Organizează Festivitatea de Premiere si da premiile
	Mulțumește jucătorilor si parinților pentru faptul ca au venit la concurs
	Amintește celor prezenți de următorul concurs ce se va organiza in Club
	După terminarea Concursului
	Mulțumește echipei care a lucrat la concurs
	Asigura-te de faptul ca tot echipamentul este strâns si facilitățile ramân curate
	Se vor revedea aspectele care au mers bine si cele care ar putea fi îmbunătățite
	Se Scrie un articol despre concurs pe site-ul Federației Române de Tenis , se pun fotografii
	Alte Considerații

Checklist - de comunicat Jucătorilor

	Prezentarea Concursului
Introducere	
	Se adresează tuturor un Bine Ati Venit si se Mulțumește pentru Participare
	Se prezintă facilitățile Clubului
Formatul Mecirilor	Vestiare, Toalete, Bufet,
	Modul de Scorare folosit in Meciuri
	Daca sunt persoane care sa țină Scorul, ori Arbitrii
	Unde se da Scorul la sfârșitul meciului
	Unde se lasă mingiile folosite in meci
Formatul Concursului	
	Formatul Concursului - Round Robin, Cupa Davis, Cupa Federației, etc
	Cum vor fi împărțiți jucătorii ?, pe echipe, pe grupe, etc
	Cum se vor decide învingătorii ?, cele mai multe victorii, fiecare punct, contra timp
Dispute	
	Se spune jucătorilor ca la sfârșitul fiecărui punct sa anunțe Scorul
	Cum sa cheme organizatorul sau arbitrul atunci când au nevoie
	Ce se întâmpla atunci când jucătorii pierd scorul ori sunt intr-o disputa in privința interpretării Regulamentului
	Se da, sau se explica Codul de Conduita
Părinți si Spectatori	

	Se explica obiectivele Concursului (Comportamentul ce se așteaptă din partea Părinților)
	Daca se acționează ca Scorer ori Arbitru, se explica decizia luată , cum se aplica Regulamentul in acea situație
	Se da, sau se explica Codul de Conduita

In ziua meciurilor este bine ca jucătorii sa fie informați pe scurt despre ce sa va întâmpla in concursul din ziua respectiva. Se strâng împreuna toti jucătorii si părinții si , folosind Checklistul de mai jos, ne asiguram ca ei au înțeles foarte bine cum se va desfășura concursul, ce Sistem de Scorare va fi folosit, care sunt Așteptările

