

Orice copil poate face parte din lumea tenisului!



Programul oficial din cadrul Federației Internaționale de Tenis



- 1 Dezvoltați independența și profesionalismul !**
Ajutați copilul să se bucure de acest sport frumos. Lăsați-l să-și rezolve singur problemele și să ia decizii pe teren.
- 2 Respectați arbitrii !**
Manifestați politețe și respect pentru munca lor.
- 3 Arătați interes și înțelegere !**
Arătați interes și înțelegere față de copilul DVS și activitățile lui, aceasta îl va ajuta să crească.
- 4 Fiți prietenoși !**
Fiți prietenoși cu alți părinți din clubul de tenis. Faceți cunoștință cu ei și mențineți relații ce se bazează pe respect.
- 5 Inspirați !**
Susțineți copilul și alți jucători din echipă. Orice critică trebuie să fie constructivă.
- 6 Fiți loiali !**
Evitați să faceți presiune asupra copilului în cazul în care a pierdut sau a câștigat meciul. Amintiți-vă de faptul că copilul trebuie să fie fericit și să primească plăcere din ceea ce face .
- 7 Susține-ți !**
Susțineți copilul pe parcursul dezvoltării sportive.
- 8 Apreciați !**
Apreciați procesul și nu rezultatul. Laudați munca grea și efortul pe care copilul Dumneavoastră îl depune în timpul antrenamentului.
- 9 Mândriți-vă !**
Mândriți-vă cu copilul dumneavoastră. Vorbiți despre acest lucru și demonstrații
- 10 Controlați emoțiile !**
Învața să-ți controlați emoțiile. Copiii pot fi afectați de comentariile negative ale părinților.
- 11 Aveți încredere în antrenor !**
Lăsați antrenorul să-și facă treaba de profesionist.
- 12 Ascultați-vă copilul !**
Încercați să ascultați și să respectați părerile copilului. Nu puneți presiune asupra lui și a felului cum trebuie să joace. Permite-ți să se dezvolte .



Mingea standard 19 ani săritura mingiia 165 cm	Mingea Green 10 ani săritura mingii 145 cm	Mingea Orange 8 ani săritura mingii 125 cm	Mingea Red 6 ani săritura mingii 115 cm
---	---	---	--

Programul "Tennis10's" din cadrul Federației Internaționale de Tenis (ITF) este despre un joc mai simplu, mingi mai lente și dimensiunile de teren mai mici!

Tennis10's formează o platformă de dezvoltare pentru jucătorii sub 10 ani având ca instrument mingile mai lente și moi comparativ cu cele standard. ex. Roșu (75% mai lente) Portocalie (50% mai lente) și Verde (cu 25 % mai lente).



Mingea Roșu RED BALL	Mingea Portocalie Orange Ball	Mingea Verde Green Ball
5 - 8 ani	8 - 9 ani	9 - 10 ani
Cu 75% mai lent comparativ cu mingea standardă	Cu 50% mai lent comparativ cu mingea standardă	Cu 25% mai lent comparativ cu mingea standardă
Dimensiunea 10,97*5,49m Înălțimea fileului 80*83,8cm	Dimensiunea 18 x6,5-8,23 m. Înălțimea fileului 80-91 cm.	Teren standard Înălțimea fileului 91,4 cm.
41 - 48 cm 19 - 21 inch	53 - 58 cm 21 - 23 inch	63 - 68 cm 23 - 26 inch
Cel mai mic teren cu mingi și rachete ușoare vă vor permite să stăpîniți tehnica corectă de lovitură și să utilizați tactica unui joc real chiar din prima lecție.	La această categorie jucătorii sunt transferați pe un teren mai mare care corespunde parametrilor de corp. Mingea zboară mai repede dar zona optimă de lovitură și posibilitatea unor acțiuni tactice rămîn aceleași. Meciurile devin mai lungi, posibil de introdus turneele pe echipe și cele individuale.	Mingea zboară deja mai repede decît cea portocalie, dat toțuși lent și săritura rămîne joasă. Jucătorii cu experiență de la nivelurile anterioare continuă să-și îmbunătățească abilitățile tehnice și tactice. meciurile sunt mai lungi și se aplică sistemele de competiție individuală și pe echipe.

Codul de conduită a părinților.

Rolul părinților este foarte important pentru jucătorii de tenis sub 10 ani deoarece comportamentul lor are un impact semnificativ asupra copiilor la această vîrstă. Părinții au nevoie să:

- Înțelege faptul că o competiție este doar o parte din programul de dezvoltare sportivă a jucătorului. Copii trebuie să se antreneze și să concureze.
- Să se concentreze pe îmbunătățirea și dezvoltarea copilului nu pe rezultatele competiției.
- Să fie obiectivi și să susțină și alți jucători.
- Să înțeleagă cum ar trebui să se comporte în timpul competiției acționând conform sfaturilor din acest ghid.

Rețineți, copii renunță la sport din 3 motive:

- Nu primesc plăcere
- Nu le place antrenorul
- PĂRINȚII FAC PRESIUNI asupra lor

Părinților li se recomandă:

- Întotdeauna veniți cu un feedback pozitiv asupra performanțelor copilului, indiferent de rezultat.
- Permiteți-i să calculeze singur scorul și să construiască singur relația cu arbitrul.
- Tratați cu respect adversarul, părinții lui și organizatorii.
- Nu strigați în timpul meciului, cu excepția cuvintelor de încurajare!

Respectați rolul antrenorului în timpul antrenamentului!

În cadrul Programului Tennis10's dorim să creăm un mediu de susținere în care copii să se bucure de meciuri jucate, de experiența primită cu adversarul și recompensat pentru efortul depus. Formatul turneele este creat într-un așa mod ca fiecare copil să joace cantitatea egală de meciuri.

Veți vedea cum antrenorul își îndeplinește cele 3 roluri în timpul antrenamentului:

- Organizator (polițist)
- Instructor/tehnician (medic)
- Animator (moderator)

Programul permite copiilor să interacționeze la antrenament (servire, schimb de lovituri, jocul pe scor). Cu ajutorul Programului "Tennis10's", copii învață procesul prin jocuri. Cu cît mai repede jucătorii încep să participe la competiții, cu atît mai ușor își dezvoltă abilitățile și tactica gîndirii. Jucătorii sunt motivați în momentul când simt că progresaază, reușesc să aibă rezultate, dar și cel mai important, obțin placerea.

De ce se folosesc mingi mai lente?

Mingile lente Roșu, Portocalii și Verzi au o săritură mai mică și un zbor mai lent, care conform graficului (vezi poza de la pag.1), corespunde creșterii și dezvoltării abilității motorii ale jucătorilor care formează tehnica și tactica corectă.

De ce sunt necesare terenuri mai mici?

Pe terenurile mici Red și Orange copiii au nevoie de atîta pași, cît și jucători maturi pe terenurile standard.

Princiile care stau la baza dezvoltării programului Tennis10's:

Respectul Cunoștințele Concurența Cercetarea

Părinții jucătorilor din programul Tennis10's vor observa:

Terenuri mici, mingi lente, echipamente diferite care sunt folosite cu scopul de a stimula și crește interesul tinerilor jucători și organizarea a activităților diverse prin jocuri iar antrenorul la rîndul său îi va consilia și îndruma prin sfaturi și acțiuni care vor aduce la rezultatele dorite.

