

„U10 Tenisa” Vecāku rokasgrāmata



Šī brošūra ir izstrādāta sadarbībā ar starptautisko tenisa federāciju (ITF) un Inspire2coach tenisa treneru izglītības kompāniju.

2011



„Primārā loma vecākiem tenisā ir sniegt atbalstu, būt ieinteresētiem, uzmundrināt un rūpēties par savu bērnu.”



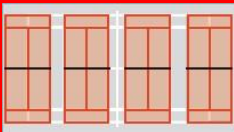


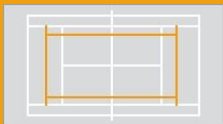





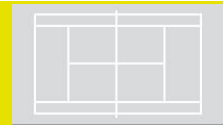
Dr Jim Loehr, Sporta Psihologs

„U10 teniss”

Sākot ar 2012 gadu starptautiskā tenisa federācija (ITF) ievieš jaunus tenisa noteikumus, lai nodrošinātu to, ka neviens bērns jaunāks par 10 gadiem nepiedalītos sacensībās ar nepiemērotām tenisa bumbām uz vecumam nepiemērota laukuma. Šī iniciatīva ir daļa no programmas, kura saucas Tennis 10's.

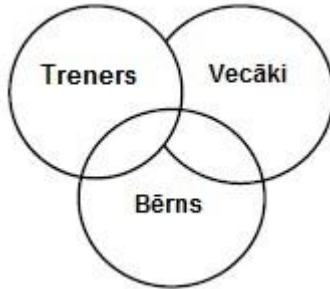
Ja Jūsu bērns ir vecumā no 4 līdz 10 gadiem, viņam būtu jāspēlē „U10 teniss”, kas nozīmē izmantot lēnākas bumbas, samazinātu laukumu un saīsinātas raketes, lai ļautu bērnam progresēt vidē, kas ir atbilstoša, proporcionāla viņa auguma izmēram, spēkam un iespējām. Ir svarīgi, lai sākumā teniss šķistu kā viegla un jautra spēle.

Nākamajā lapaspusē tabulā Jūs varat redzēt „U10 tenisa” attīstības posmus.

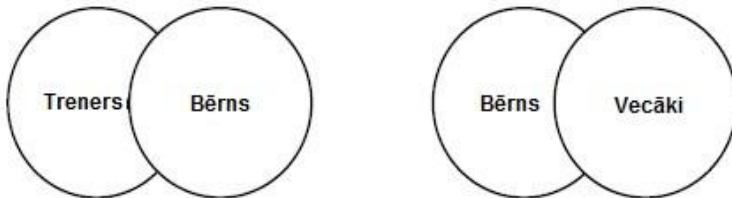
LĪMENIS	VECUMS	BUMBA	KORTS	RAKETE (atkarīga no spēlētāja auguma)	PUNKTU SKAITĪŠANA	LĪMEŅA APRAKSTS
	5-8 gadi	 75% lēnāka nekā dzeltenā bumba	 11m x 5,5m Tīkla augstums 80cm	43-58cm garums (17' - 23')	"Tie break" līdz 7 punktiem Pagarinātais "Tie break" līdz 11 punktiem	"Red" tenisu spēlē uz mazāka laukuma, ar īsāku raketi un mīkstāku bumbu. Tā ir tenisa spēle, kurā bērni var spēlēt garākas izspēles un sitienu variācijas. Red tenisa laukumam serves kvadrātus nedala uz pusēm.
	8-9 gadi	 50% lēnāka nekā dzeltenā bumba	 18m x 6,5-8,23m Tīkla augstums 80cm	58-63 cm garums (23' - 25')	Pagarinātais "Tie break" līdz 11 punktiem 2 "Tie break" līdz 7 punktiem, 3 izšķirošais līdz 7 punktiem	Nākošais līmenis aiz "Red", kurš ir paredzēts pārejai uz lielo kortu un kuru spēlē ar nedaudz smagākām un cietākām bumbām. Bumbas ir ar zemāku spiedienu nekā parastās, kas samazina bumbiņas atlēciena augstumu tādejādi ļaujot bērnam vieglāk saglabāt kontroli pār bumbiņu.
	9-10 gadi	 25% lēnāka nekā dzeltenā bumba	 Pilns laukums	63-66 cm garums (25' - 26')	Viens sets līdz 4 geimiem, pie rezultāta 4:4 "Tie break" līdz 7 punktiem	Zaļā bumba ir nākamais solis pēc oranžās bumbas. Spēle notiek pa visu vienspēju tenisa laukumu ar lielākām raketēm un nedaudz mīkstākām bumbām nekā dzeltenās. Zaļā bumba nodrošina pakāpenisku pāreju no oranžās bumbas uz dzelteno.
	11-12 gadi	 Dzeltenā bumba	 Pilns laukums	66-73 cm garums (26' - 29')	U12 sacensību noteikumu skaitīšanas sistēma	Ja spēlētājs būs pakāpeniski progresējis cauri Red, Orange un Green līmenim, tad viņam būtu jābūt gatavam trenēties un sacensties ar dzelteno bumbu pa visu vienspēju laukumu.

Bērns, Vecāki un Tenisa treneris

Ideālā pasaulē attiecības starp bērnu, vecākiem un treneriem būtu jābūt vienotā trīstūrī, kuras visas trīs daļas ir aktīvi iesaistītas.



Saprotams, ka attiecības starp bērnu un vecāku būs stiprākas, bet bieži vien savstarpējā komunikācija starp treneri un vecākiem ir nepietiekama. Visbiežāk tenisā ir sastopami šādi attiecību modeļi:



Ļoti daudzos gadījumos treneru-vecāku attiecības iztrūkst. Priekš visiem trīs ir svarīgi, ka treneru-vecāku attiecības būtu arī labas. Treneriem un vecākiem vajadzētu diskutēt par progresu un lēmumiem kas skar bērnu ievērojot regularitāti un atklātību, un jārespektē fakts, ka viņiem abiem ir jāstrādā kā komandai bērnu interešu labā.

Strādājot kopā

Attīstot labas attiecības ar jūsu bērnu, tenisa trenerim nevajadzētu būt grūtībām sekot dažām vienkāršām vadlīnijām:

Vecāki	Treneris
Ļaujiet, lai treneris dara savu darbu un nekritizējiet viņu	Esi profesionālis un strādā bērnu interesēs no sirds
Pārliecinaties vai jūsu bērns dara to ko viņam liek treners	Paskaidrojiet vecākiem kādas metodes jūs pielietojat treniņu procesa laikā
Pārliecinaties vai jūs dodat bērnam nepieciešamo atbalstu	Treneru pozitīva attieksme palīdz bērnam baudīt treniņus un attīstīties
Nekritizējiet neviena bērnus un vecākus	Nekritizējiet neviena bērnus un vecākus vai kolēģus
Respektējiet trenera lēmumus, bet jūs varat katreiz noskaidrot kāpēc tieši tāds lēmums tika izdarīts attiecībā pret jūsu bērnu vai pret jums.	Esat konsekvents un taisnīgs savu lēmumu pieņemšanā, kā arī izskaidrojiet tos vecākiem.

Ko sagaidīt no „U10 /mini tenisa”?

Lai varētu spēlēt lielo tenisu uz lielā laukuma, bērnam ir ļoti daudz kas jāapgūst. Tādēļ treniņos Jūs varat sagaidīt sekojošo:

- Mazākus kortus un lēnākas bumbas.
- Daudz dažādu netradicionālu uzdevumu un inventāru, kas stimulē un rada interesi jaunajiem tenisistiem.
- Dažādas aktivitātes, kuras ietver fizisko dotību attīstību. Pati galvenā prioritāte jaunā vecumā ir veikluma, balansa un koordinācijas vingrinājumu veikšana.
- Tenisa nodarbībām jaunajiem tenisistiem vajadzētu būt grupās, bet tiklīdz bērns sasniedz noteiktu attīstības līmeni ir ieteikti individuāli treniņi. Sagaidiet, ka treniņš tiks organizēts ietverot gan individuālas, gan pāru, gan grupu vingrinājumus.
- Aktivitāti treniņos. Treniņiem ir jābūt jautriem un aktīviem, bērniem spēlējoties kopā.
- Spēles prasmes attīstību, kas norit pamazām un roku rokā ar fizisko attīstību.
- Trenerim jā māca ne tikai tenisa tehnika, bet arī prasmi sacensties un spēles taktisko domāšanu.



Vecāku loma bērna attīstībā

- Atbalsts un tuvība, ko sniegt atrodoties svešā vidē
- Mierinājums, kad neiet viegli un ir sarežģījumi
- Paraugs... Jūs rādāt piemēru ko un kā darīt
- Pozitīvs iedrošinājums katrā attīstības solī
- Izpalīdzība gan bērnam, gan trenerim treniņos

Jūsu atbalsts ir ļoti nozīmīgs bērna tenisa prasmju attīstībā. Bez Jūsu atbalsta bērna attīstība var būt lēna un neefektīva. Ne tikai trenerim, bet arī Jums ir jārada bērnos motivāciju spēlēt tenisu.

Labie brīži	Ne tik labie brīži
Redzēt savu bērnu ar prieku spēlējot tenisu	Grūtības iemācīties jaunas iemaņas
Jautri pavadot laiku ar citiem bērniem, mācoties jaunu spēli un iegūstot jaunas iemaņas	Nejust progresu, vai just lēnu progresu
Redzēt bērna progresu un labu spēli	Redzēt, ka bērnu apspēlē lielāki, spēcīgāki un ātrāki bērni
Pirmās uzvaras	Zaudēt vairāk nekā uzvarēt

Viss iepriekš minētais ir daļa no mācību procesa gan bērnam, gan vecākiem, bet svarīgākais ir turēt lietas pozitīvā perspektīvā. Galu galā teniss ir spēle, un tas ir Jūsu bērns, kuru Jūs ļoti mīlat.

Labākais ko Jūs varat darīt, lai palīdzētu bērnam mācību procesā ir:

- Iedrošināt, bet neuzspiest. Ja bērns nevēlas, tad nevajag uzspiest.
- Runāt ar bērnu un treneri par progresu, par to, ko viņi mācās un kā viņiem tas izdodas.
- Paslavēt centību labāk nekā labu rezultātu. Jautra mācīšanās un patika ir ļoti svarīga šajā vecuma posmā, jo rezultāts sekos vēlāk, ja bērns turpinās mācīties.
- Atbalstīt bērnu, esot blakus tad, kad viņam tas ir nepieciešams un ļaujot viņam spēlēt bez Jums tad, kad viņš to vēlas.
- Darīt citas aktivitātes, tā lai teniss nekļūst par apmātību pārāk agri.

Ja Jūsu bērns būs priecīgs un jutīsies labi, viņš gribēs spēlēt vairāk un apgūs jaunas iemaņas ātrāk.

Ko darīt, ja mans bērns ir talantīgs?

Visi vecāki vēl to labāko bērnam un priecājas, kad bērns gūst panākumus. Nenovēršami būs tādi bērni, kuru līmenis būs augstāks par vidējo, un Jūsu bērns var būt viens no viņiem. Ir viegli kļūt pārspīlēti priecīgam par šādu faktu. Ir daži vienkārši noteikumi, kas palīdzēs Jums saprast ko darīt:

- Vecākiem nevajadzētu izlemt vai viņu bērns ir talantīgs. Tas ir trenera uzdevums sekot bērna spēju attīstībai un iedrošināt talantīgākos bērnus. Treneris zinās, kas jādara.
- Talantīgs 8 gadus jauns bērns, joprojām paliek tikai 8 gadus jauns! Nekam nevajadzētu mainīties Jūsu attiecībās, ja bērns tiek atzīts par talantīgu, vai izvēlēts kādai izlasei, vai komandai. Izturaties pret viņu

tāpat kā agrāk, neskatoties uz to vai viņš uzvar vai zaudē, vai ir izvēlēts, vai nav.

- Pat labākajiem bērniem savā vecumā ir jāspēlē ar lēnākām bumbām un uz mazākiem laukumiem. Atkal, nekā nemainās. Lai gan, ja Jūsu bērns vairāk trenējas, tas nozīmē, ka viņa spējas attīstīsies ātrāk, un iespējams, ka pāreja uz augstāku līmeni notiks ātrāk.

Ko **darīt** un ko **nedarīt**, kad Jūsu bērns spēlē „U10” tenisu.

Ko darīt:

- Regulāri vērojiet un aktīvi interesējaties par bērna attīstību un progresu, bet to nav nepieciešams darīt katru treniņu.
- Runājiet ar bērnu par viņa treniņu procesu un spēlēm, bet uzvaru liekat uz procesu un ieguldījumu vairāk nekā uz rezultātu.
- Ir svarīgi, ka bērns saprot, ka Jūs esat lepns un priecīgs tad, kad bērns cenšas.
- Pārbaudiet sava bērna trenera kvalifikāciju un licenci.
- Interesējaties pie trenera par bērna progresu, bet ne treniņa laikā. Uzziniet, kā Jūs varat palīdzēt bērnam attīstīties starp treniņiem.
- Ņemiet vērā trenera ieteikumus.
- Esiet klāt, kad bērnam ir nepieciešams atbalsts un iedrošinājums, uzklusiet bērnu, kad process nepadodas tik labi kā gribētos.
- Paliekat neitrāls, lai cik gan grūti tas varētu būt. Cieniet citus bērnus, vecākus un oficiālās personas. Mēģiniet nebūt pārāk labvēlīgs tikai pret savu bērnu.
- Pēc spēles pārrunājiet citus tematus.
- Runājiet ar citiem vecākiem. Teniss ir sabiedrisks pasākums.

- Daliet transportu ar citiem vecākiem vedot bērnus uz treniņiem un sacensībām.
- Konsultējaties ar treneriem pirms vedat bērnus uz sacensībām.

Ko nedarīt:

- Runāt daudz par rezultātiem, pat ja Jūsu bērns ir uzvarējis. Sniegums un centība ir svarīgāka agrā vecumā par rezultātiem.
- Sarunāties ar bērnu vai treneri treniņa vai spēles laikā. Smaids ir ok!
- Iet prom ja bērns zaudē.
- Izrādīt nepacietību, dusmas vai napatiku, kamēr bērns spēlē. Spēlēs bērni cenšas cik vien labi var.
- Atļaut bērnam krāpties.
- Atļaut bērnam atrunāties par zaudējumu, vai kritizēt pretinieku.
- Piespiest bērnu spēlēt, kad viņš negrib. Bērniem ir mainīgs skatījums uz lietām un izjūtām, un spiedienu var izraisīt bērnam napatiku pret tenisu uz ilgu laiku.



Daži biežāk uzdotie jautājumi

Kāpēc izmantot lēnākas bumbas un mazākus kortus?

Jūsu bērns ir mazs, bet augošs. Viņam vēl nav fiziskās dotības, spēks un koordinācija, lai spētu nosegt lielo tenisa laukumu, kā arī lai spēlētu ar bumbām, kuras lido ātri un atlec augstu! Lai ļautu bērnam attīstīt meistarīgu spēli nākotnē, lēnākas bumbas un mazāki korti ir jāizmanto bērniem vecumā līdz 10 gadiem.

Ko tad, ja mans bērns šķiet neprogresē?

Mēs visi salīdzinām mūsu bērnus ar citu bērniem, pat neapzinoties to. Ir svarīgi apzināties, ka bērni attīstās dažādos veidos un ātrumos. Svarīgāk ir redzēt bērnam patiku treniņos. Jums vajadzētu no trenera sagaidīt ne tikai tehnikas apmācību, bet arī daudz, dažādu citu paņēmienu un vingrinājumu, kas palīdzētu bērnam iemācīties spēlēt tenisu. Tenisā ir nepieciešams daudz dažādu komponentu salikums, lai spētu spēlēt augstā līmenī, tāpēc to nevar iemācīties ātri.

Kad manam bērnam būtu jāvirzās no viena līmeņa uz otru?

Dabiskais instinkts prasa pēc iespējas ātrāku pāreju no viena līmeņa uz nākošo, ja to ir vairāki kā tas ir U10 tenisā (sarkanais, oranžais un zaļais). Bet tenisā tas neiet cauri. Vispirms bērnam ir jāiemācās spēlēt tenisu sarkanajā līmenī, pirms pārejas uz oranžo, un tad jāiemācās pārvaldīt oranžā līmeņa nianšes, lai spētu spēlēt uz lielā laukuma. Tas var aizņemt vairākus gadus!

Kāpēc mans bērns nespēlē „normāla” garuma mačus?

Kas šķiet normāli priekš jums, nav viennozīmīgi normāli un pareizi bērnam. Bērni ātri piekūst un kļūst garlaikoti. Garas spēles nav viņiem

piemērotas. ITF rekomendē īsākas spēles, izmantojot sacensību formātus, kur vairāk kā viena spēle ir garantēta, pat, ja Jūsu bērns neuzvar. Šāds formāts kā „round-robin” (katrs ar katru) neietver sevī garas spēles un apgrūtinošu skaitīšanu, kuru bērns nesaprot, tāpēc ir iesakāms U10 tenisā.

Ko tad, ja bērnam zūd motivācija spēlēt tenisu?

Pirmkārt pārlicinaties, vai trenerš savos treniņos izmanto spēļu metodiku. Rotaļas un spēles U10 tenisā ir viens no galvenajiem priekšnosacījumiem, kas bērnus motivē spēlēt tenisu. Ja treniņos būs sausa tehnika, dīgstāve gaidot savu sitienu rindā, nebūs spēles un jauni interesanti uzdevumi, tad bērnam teniss ātri apniksies.

Pārsvārā sākumā visiem patīk treniņi, jo bērnam viss ir jauns – jauni draugi, jauns inventārs, jaunas spēles. Vēlāk, kad bērni apjautīs, ka ne vienmēr treniņos būs spēles, bet ka reizēm būs arī smagi jāpiepūlās un ne visiem uzreiz sānāks izpildīt uzdevumus veiksmīgi, tad tādos brīžos ir svarīgi bērnam izskaidrot sporta būtību, ka galvenais ir centība un neatlaidība, tad arī viss agri vai vēlu sāks sanākt.

Ja bērnam zūd motivācija spēlēt tenisu, jūsu uzdevums kā vecākiem ir šādos brīžos nepadoties un noskaidrot patiesos iemeslus kāpēc bērns vairs nevēlas spēlēt tenisu. Negribu nav attaisnojums. Pēc tam vēršieties pie trenera un mēģiniet risināt šādus jautājumus kopā. Ja nebūs motivācija, tad bērna attīstības progress būs ļoti lēns.

Sacensību ideja

U10 Tenisa Red grupas bērnu sacensības ir domātas treniņu nolūkam un netiek saistītas ar nopietniem sasniegumiem, bet ir saistītas ar jauno spēlētāju ilgtermiņa attīstību. Uzvarēt ir patīkami, bet tas nav galvenais. Sūtot bērnu uz Red grupas sacensībām, pirms tam viņam ir jāizskaidro, ka tas ir kā treniņš, kur uzvarēt nav galvenais, bet galvenais ir censties.

Kāpēc bērnam jau sākot ar Red līmeni būtu jāpiedalās sacensībās?

- Visos sporta veidos spēlētāji vēlās sacensties.
- Sacensība padara audzēkņu apmācību aizraujošu.
- Sacensība pamodina bērnos mērķtiecību un cīņas garu.
- Sacensības ļauj iepazīties un rast jaunus draugus.
- Bērni pakāpeniski pierod pie sacensību apstākļiem.
- Red sacensības ir pielāgotas pašiem mazākajiem bērniem, lai viņi pakāpeniski iemācītos paši tiesāt un skaitīt punktus.

"U10 tenisa" grupu attīstības līmeņu shēma



„RED“

Turnīros var spēlēt visi 2003.gadā dzimušie un jaunāki. Uzvarot 20 spēles, spēlētājam ir tiesības spēlēt „Orange” līmenī vai turpināt spēlēt „Red” līmenī kamēr būs gatavs pāriet uz nākamo līmeni, bet līdzko spēlētājs sāk spēlēt oranžajā līmenī, tad atgriezties uz sarkano līmeni nedrīkst. Spēlēt Red līmenī var tik ilgi kamēr ir atbilstošs dzimšanas gads vai kamēr nav iesācis spēlēt „Orange” līmenī.

„ORANGE“

Turnīros spēlē visi 2002.gadā dzimušie un jaunāki spēlētāji, kas ir izgājuši "Red" līmeni vinnējot turnīros 20 spēles. "Orange" līmenī uzvarot 30 spēles, spēlētājam ir tiesības spēlēt „Green” līmenī vai turpināt spēlēt „Orange” līmenī kamēr būs gatavs pāriet uz nākamo līmeni, bet līdzko spēlētājs sāk spēlēt „Green” līmenī, tad atgriezties uz „Orange” līmeni nedrīkst. Spēlēt "Orange" līmenī var tik ilgi kamēr ir atbilstošs dzimšanas gads vai kamēr nav iesācis spēlēt „Green” līmenī.

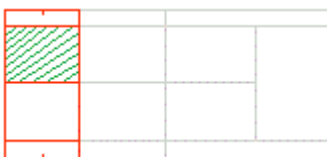
„GREEN“

Turnīros spēlē visi 2001.gadā dzimušie un jaunāki spēlētāji, kas ir izgājuši "Orange" līmeni vinnējot turnīros 30 spēles. Tiem spēlētājiem, kuri "Green" līmenī uzvarēs 30 spēles, izņemot tos, kuri ir jaunāki par 2002.gadu, būs tiesības spēlēt U12 reitinga sacensībās. Spēlēt "Green" līmenī var tik ilgi kamēr ir atbilstošs dzimšanas gads.

Sacensību spēles noteikumi

Serve/pieņemšana

- Servētājam ir jānostājās ar abām kājām aiz gala līnijas.
- Servētājam ir jāservē no dažādām laukuma pusēm saskaņā ar „tie break” vai īsā seta noteikumiem, izņemot Red grupu, kur divu vietā ir tikai viens serves kvadrāts.
- Servi ir jātrāpa kvadrātā pretējā laukuma pusē pa diagonāli (Orange un Green).
- Red grupā serve ir jātrāpa lielajā Red laukuma kvadrātā, kas ir no tīkla līdz serves līnijai, skatīt zīmējumā zaļā krāsā iekrāsoto Red serves kvadrātu:



- Koridorā no serves līnijas līdz gala līnijai serve skaitās ārā.
- Ja serve netiek trāpīta vajadzīgā kvadrātā (vai spēlētājs netrāpa pa bumbu(tā ir kļūda) servētājs servē otro servi, ja otra serve netiek trāpīta laukumā vai spēlētājs netrāpa pa bumbu, tad servētājs zaudē punktu.
- Drīkst servēt no augšas vai apakšas, bet nedrīkst pieļaut bumbas atsitienu pret zemi pirms sitiena ar raketi.
- Ja servētājs servējot netrāpa pa bumbu, tas skaitās kā serve.
- Jā servētājs ir izpildījis servi no nepareizās puses un tas netika pamanīts, tad visas bumbas, nospēlētās no nepareizās puses, skaitās.
- Pēc kļūdas pamanīšanas uzreiz ir jāsāk no pareizās puses (Orange un Green).
- Pieņēmejs drīkst sist tikai pēc bumbas atlēciena. Ja pieņēmejs veic sitienu no gaisa bez atlēciena, tiek zaudēts punkts.
- Ja servēšanas laikā bumba pieskarās tīklam un krīt vajadzīgā serves kvadrātā, šo servi ir jāpārspēlē.

Spēles gaitā:

- Izspēles laikā (izņemot servi un pieņemšanu), spēlētāji drīkst sist pa bumbu pirms vai pēc pirmā atlēciena.
- Bumbai ir jāpiezemējās laukuma robežās.
- Ja bumba pieskaras griestiem, sienām vai citiem objektiem, sitiena izpildītājs zaudē punktu. Šis noteikums attiecas arī uz servi.
- Ja bumba atsitās pret spēlētāja (ķermeni), šis spēlētājs zaudē punktu.
- Ja spēlētājs atsit bumbu, kura gāja autā, pirms tā atsitās pret zemi, izspēle turpinās (izņemot serves pieņemšanu, šinī gadījumā pieņēmejs zaudē punktu).
- Ja izspēles laikā spēlētājs pieskarās tīklam, pirms bumba nav skārusi zemi viņš zaudē punktu.

Ko tenisā sauc par „tie break”?

Lielaļā tenisā spēlētāji spēlē 2 setus līdz 6 geimiem. Pie rezultāta geimos 6:6 spēlē izšķirošo spēli „tie break” līdz 7 punktiem, ja rezultāts punktos ir 6:6, tad ir jāspēlē kamēr ir divu punktu atšķirība.

Green grupas sacensībās spēlētāji spēlē 1 setu līdz 4 geimiem, pie rezultāta 4:4, spēlē „tie break” līdz 7 punktiem.

Red un Orange grupas sacensībās nespēlē geimus, bet spēlē tikai „tie break”. Var spēlēt 2 veidu „tie break” līdz 7 un 11 punktiem. Pirms spēles bērni izlozē kurš sāks servēt. Serves maiņa notiek pēc pirmā izspēlētā punkta, bet pēc tam serves maiņa notiek ik pēc 2 izspēlētiem punktiem.