



MAGYAR TENISZ  
SZÖVETSÉG

## A tenisz kondicionális képességek felmérése



Pelva Gábor  
2014. Budapest



MAGYAR TENISZ  
SZÖVETSÉG

Szerző: Pelva Gábor

Szerkesztő: Pelva Gábor

Munkatársak: Vaskó Balázs, Varga Lórant

© Pelva Gábor 2014

A jelen dokumentum – A tenisz kondicionális képességek felmérése – és a mellékelt anyagai a magyar tenisz edzők részére készült, akik egy példány kinyomtatására jogosultak. A szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül jelen kiadvány semmilyen része nem másolható, semmilyen formában és eszközzel nem terjeszthető, nem tárolható adatbázisban vagy visszakereső rendszerben.

2014. Budapest  
[www.huntennis.hu](http://www.huntennis.hu)



## Tartalomjegyzék

<i>Előszó</i> .....	4
1. Bevezetés .....	5
1.1. A tenisz kondicionális képességek felmérésének céljai.....	5
1.2. A tenisz kondicionális képességek felmérésének anyaga .....	5
2. A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatai korosztályokra meghatározva ..	6
3. A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatainak leírása .....	7
3.1. Teniszlabda hajítás .....	7
3.2. 20 m sprint .....	7
3.3. Agility futás.....	7
3.4. Hexagon.....	8
3.5. Helyből távolugrás .....	8
3.6. Csillagfutás .....	8
3.7. Ülésben előrenyúlás .....	9
3.8. Váll mobilitás.....	9
3.9. Plank-Fekvőtámasz helyzet statikus megtartása alkartámaszban .....	9
3.10. Medicin labda vetése.....	9
3.11. Fekvőtámasz.....	10
3.12. 10x20 méteres futás .....	10
3.13. Inga futás .....	10
4. A tenisz kondicionális képességek felmérésének eszköz listája és menete.....	11
4.1. Eszköz lista .....	11
4.2. Felmérés menete .....	11
4.3. Inga futás teljesítmény adatlap .....	14
5. A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatainak normái .....	15
6. Teljesítménytáblázat használati utasítása .....	17
7. Felhasznált irodalom .....	20



## Előszó

*A magyar tenisz fejlődésének feltétele, a magyar teniszezők optimális kondicionális fejlődése, és felkészültsége. Ezen célok érdekében készült el a tenisz kondicionális képesség felmérési program, amelyet minden magyar edzőnek javasolunk, mint kiegészítő modul edzésprogramjában.*

*A tenisz kondicionális képességek felmérése tartalmának összeállításában a nemzetközi- (ITF), a brit-, az amerikai-, és az ausztrál tenisz szövetségek felmérő gyakorlatai lettek alapul véve, amelyek Pelva Gábor MTSZ vezetőedző, Vaskó Balász-, és Varga Lóránt MTSZ válogatott kondicionális edzők szakvéleményével lettek kiegészítve. A kiértékeléskor felhasznált normákat a nemzetközi szakirodalom által ajánlott normák-, valamint empirikus úton begyűjtött adatok alapján lettek meghatározva. Egy éven keresztül lesznek érvényesek, és a folyamatosan beérkező eredmények alapján, újra lesznek értékelve.*

*Az itt összeállított képességfelmérő egy jó és átfogó képet nyújt a játékos kondicionális állapotáról. Ha részletesebb, vagy egy specifikus terület eredményeire lenne szükség, akkor a megfelelő szakemberek bevonása javasolt.*

*Az optimális kondicionális felkészültség a válogatottság egyik alapfeltétele!*



## 1. Bevezetés

1.1. A tenisz kondicionális képességek felmérésének céljai:

- előre jelzzék a jövőbeli teljesítményt,
- kimutassák a játékos erősségeit és gyengeségeit,
- lehetővé tegyék a fejlődés objektív mérését,
- lehetővé tegyék az edzésprogram hatékonyságának kimutatását,
- lehetővé tegyék a játékos megfelelő csoportba való helyezését,
- motiválják a játékost.

1.2. A tenisz kondicionális képességek felmérésének anyaga magába foglalja:

- a 8-18 éves fiú és lány tenisz kondicionális képességek felmérésének gyakorlatait és normáit,
- a gyakorlatok részletes leírását,
- az eszköz listát, és a felmérés menetét,
- az inga futás hanganyagát,
- az inga futás teljesítmény táblázatát,
- a teljesítmény táblázatot.

## 2. A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatai korosztályokra meghatározva

Korosztályok	5 - 8	U10	U12	U14	U16	U18 (18+)	
Antropometrikus jellemzők	Általános mozgás képeségek fejlesztése.	Testmagasság (cm)	Testmagasság (cm)	Testmagasság (cm)	Testmagasság (cm)	Testmagasság (cm)	
		Testsúly (kg)	Testsúly (kg)	Testsúly (kg)	Testsúly (kg)	Testsúly (kg)	Testsúly (kg)/Testösszetétel (%)
Hajlékonyság			Ülésben előrenyúlás (cm)	Ülésben előrenyúlás (cm)	Ülésben előrenyúlás (cm)	Ülésben előrenyúlás (cm)	Ülésben előrenyúlás (cm)
Funkcionális mobilitás			Váll mobilitás (cm)	Váll mobilitás (cm)	Váll mobilitás (cm)	Váll mobilitás (cm)	Váll mobilitás (cm)
Gyorsító és motorikus koordináció			Teniszlabda hajítás	Teniszlabda hajítás			
Gyorsító és motorikus koordináció			Medicin labda vetése-tenyeres (2 kg/m)	Medicin labda vetése-tenyeres (2 kg/m)	Medicin labda vetése-tenyeres (3 kg/m)	Medicin labda vetése-tenyeres (3 kg/m)	Medicin labda vetése-tenyeres (3 kg/m)
Gyorsító és motorikus koordináció			Medicin labda vetése-fonák (2 kg/m)	Medicin labda vetése-fonák (2 kg/m)	Medicin labda vetése-fonák (3 kg/m)	Medicin labda vetése-fonák (3 kg/m)	Medicin labda vetése-fonák (3 kg/m)
Mozgáskoordináció			Hexagon	Hexagon	Hexagon		
Gyorsító			Helyből távolugrás (cm)	Helyből távolugrás (cm)	Helyből távolugrás (cm)	Helyből távolugrás (cm)	Helyből távolugrás (cm)
Gyorsaság			20 m sprint (mp)	20 m sprint (mp)	20 m sprint (mp)	20 m sprint (mp)	20 m sprint (mp)
Fürgeség (teniszspecifikus mozgásgyorsaság)			Agility futás (mp)	Agility futás (mp)	Agility futás (mp)		
Fürgeség (teniszspecifikus mozgásgyorsaság)			Csillagfutás-salakpálya borítás (mp)	Csillagfutás-salakpálya borítás (mp)	Csillagfutás-salakpálya borítás (mp)	Csillagfutás-salakpálya borítás (mp)	Csillagfutás-salakpálya borítás (mp)
Fürgeség (teniszspecifikus mozgásgyorsaság)			Csillagfutás-keménypálya borítás (mp)	Csillagfutás-keménypálya borítás (mp)	Csillagfutás-keménypálya borítás (mp)	Csillagfutás-keménypálya borítás (mp)	Csillagfutás-keménypálya borítás (mp)
Gyorsasági állóképesség					10 x 20 m (mp)	10 x 20 m (mp)	10 x 20 m (mp)
Státikus erő állóképesség				Plank-Alkartámaszban statikus tartás (mp)	Plank-Alkartámaszban statikus tartás (mp)	Plank-Alkartámaszban statikus tartás (mp)	Plank-Alkartámaszban statikus tartás (mp)
Erő állóképesség				Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás (darab/30 mp)	Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás (darab/30 mp)	Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás (darab/30 mp)	Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás (darab/30 mp)
Kardio-reszpiratórikus állóképesség			Inga futás (20 m x #)	Inga futás (20 m x #)	Inga futás (20 m x #)	Inga futás (20 m x #)	



### 3. A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatainak leírása

#### 3.1. Teniszlabda hajítás

**Alkalmazási terület:** gyorsaság (robbanékonyság) és motorikus koordináció.

**Eszköz:** teniszlabda, mérőszalag.

**Mérés felbontás:** 0,5 m.

**Mért érték:** a hajítás helye (alpvonal) és a labda talajjal való első érintkezési pontja közti távolság.

**Értékelés:** az éles dobások legjobb eredménye.

**Végrehajtás:** a játékos az alpvonal mögött adogató állásban helyezkedik el. A domináns karjában egy teljes méretű teniszlabdát tart, amelyet kislabdadobásszerűen a távolba hajít. A hajítást helyből kell végeznie, de hajításkor lábából is elrugaszkodhat. A labdahajítás után túlléphet az alpvonalon.

A játékosnak egy próbalehetősége van, ezt követően addig dobhat éles próbákat, ameddig az egymástkövető dobásokkal javít az eredményén.

#### 3.2. 20 m sprint

**Alkalmazási terület:** gyorsaság felmérése.

**Eszköz:** stopperóra, mérőszalag, ragasztószalag, 4 db. fotocella.

**Mérés felbontás:** 0,01 mp.

**Mért érték:** a 20 m-es távolság megtételének ideje.

**Értékelés:** az éles próbák legjobb eredménye.

##### Végrehajtás:

3.2.a. Fotocellás mérés: a fotocellás időmérésnél 2 fotocellát a rajtvonához és 2 pedig a célvonalhoz helyezünk, úgy hogy egy egyenes vonalban 20 méterre legyenek egymástól. A játékos a rajtvonal mögött alapállás helyzetében áll fel, és a vizsgáztató rajtjelére indul.

3.2.b. Stopperórás mérés: a stopperórás mérésnél az időmérést egy személy végezi. A játékos a rajtvonal mögött áll fel alapállás helyzetben. A vizsgáztató magasba emelt karját lehajtva indítja el a stopperórát. A játékos a vizsgáztató karmozdulatára indul.

A játékosnak egy próbalehetőség után 3 éles próbája van, amelyek közül a legjobb eredmény számít.

#### 3.3. Agility futás

**Alkalmazási terület:** fürgeség (teniszspecifikus mozgásgyorsaság) felmérése.

**Eszköz:** stopperóra, mérőszalag, 5 cm-es tányérbóják, 2 teniszlabda.

**Mérés felbontás:** 0,01 mp.

**Mért érték:** a teniszlabdák egyesével történő áthelyezése az egyik oldalról a másikra, valamint középre való visszamozgás.

**Értékelés:** a két éles próba közül a jobbik eredmény.

##### Végrehajtás:

Az alpvonal közepén 4 méter távolságra 2-2 bóját helyezünk el, és az egyik oldalon 1-1 teniszlabdát a bójákra. A játékosnak középről kell indulnia mélysúlyponti helyzetből oldalazó futással. A labdákat az egyik oldalról a másik oldalra kell minél gyorsabban hiba nélkül áthelyezni egyesével. A vizsgáztató magasba emelt karját lehajtva indítja el a stopperórát. A játékos a vizsgáztató karmozdulatára indul. Miután a játékos a



második labdát is áthelyezte, vissza kell térnie a kiinduló helyzetbe. A labda elejtése esetén a játékosnak még egy éles lehetősége van.

A játékosnak egy próbalehetőség után 2 éles próbája van, amelyek közül a jobb eredmény számít.

### 3.4. Hexagon

**Alkalmazási terület:** mozgáskoordináció felmérése.

**Eszköz:** ragasztószalag, stopperóra.

**Mérés felbontás:** 0,01 mp.

**Mért érték:** a három kör megfelelő sorrendben történő megtételének ideje.

**Értékelés:** a két éles próba közül a jobb eredmény.

**Végrehajtás:** a feladat végrehajtásához egy hatszöget szerkeztünk sima felületen, amelynek oldalait ragasztószalaggal jelöljük ki. A hexagon átmérője 1 vagy 1,2 m, amely a középpont és a csúcsok között 0,5 ill. 0,6 m-es távolságra van egymástól. A kisebb átmérőjű hatszöget a kilencedik életévét nem betöltött-, míg a nagyobb hatszöget a kilencedik életévét betöltött játékosoknál kell alkalmazni.

A játékos a hatszög közepéből, alapállás helyzetéből, a vizsgáztató rajtjelére indul. Az óra mutató járásával megegyező irányban a hatszög minden egyes oldalánál páros lábbal ki és beszőkken a hatszögbe. A mért érték a három kör megfelelő sorrendben történő megtételének ideje a hatszög közepébe. A játékos a feladat végrehajtása közben lábával a hatszög vonalait nem érintheti és az ugrások sorrendjét be kell tartania. Fél (0,5) mp büntetést kap, ha lábával a hatszög oldalát érinti, 1 mp-es büntetést kap, ha nem követi megfelelően az ugrások sorrendjét (kihagyja a soron következő oldalt). Például: ha a játékos a gyakorlat végrehajtása közben kétszer érinti a vonalat akkor 1 mp-es büntetést kap.

A játékosnak egy próbalehetőség után 2 éles próbája van, amelyek közül a jobb eredmény számít.

### 3.5. Helyből távolugrás

**Alkalmazási terület:** láb gyorsaság (robbanékonyság) mérése.

**Eszköz:** mérőszalag.

**Mérés felbontás:** 1 cm.

**Mért érték:** az alapvonal valamint a saroktól mért földetérés közti távolság határozza meg.

**Értékelés:** az éles ugrások legjobbjának eredménye.

**Végrehajtás:** a játékos egy vonal mögött vállszéles terpeszállásból térdhajlítással páros lábról ugrik előre (a vonalra rálépni tilos). Érzézés páros lábra történik miközben igyekeznek megtartani érkezői helyzetét.

A játékosnak egy próbalehetősége van, ezt követően addig ugorhat éles próbákat, ameddig az egymástkövető ugrásokkal javít az eredményén.

### 3.6. Csillagfutás

**Alkalmazási terület:** fürgeség (teniszspecifikus mozgásgyorsaság) felmérése.

**Eszköz:** 5 teniszlabda, teniszütő, stopperóra.

**Mérés felbontás:** 0,01 mp.

**Mért érték:** a labdák megfelelő sorrendben egyesével történő összeszedésének, valamint az ütőre való helyezésének ideje.

**Értékelés:** a két éles próba közül a jobb eredmény.

**Végrehajtás:** egy teniszpályán 5 labdát helyezünk el: az alapvonal és az egyes oldalvonalak-, a középsővonal és a T-vonal-, és az egyes oldalvonalak és a T-vonal éritkezési pontjainál, valamint egy teniszütőt az alapvonal közepére. A játékos az alapvonal mögött közepén, alapállásban, arccal a háló felé helyezkedik el. A vizsgáztató magasba emelt karját lehajtva indítja el a stopperórát. A játékos a vizsgáztató karmozdulatára indul.

A játékosnak jobbról balra, vagy balról jobbra haladva, az összes labdát egyesével a teniszütőre kell helyeznie minél rövidebb idő alatt. Amennyiben a játékos nem az ütőre helyezi a labdát, minden legurult labdáért 0,5 mp büntetést kap.

A játékosnak egy próbalehetőség után 2 éles próbája van, amelyek közül a jobb eredmény számít.





### 3.7. Ülésben előrenyúlás

**Alkalmazási terület:** hajlékonyság mérése.

**Eszköz:** zsámoly, mérőléc.

**Mérés felbontás:** 1 cm.

**Mért érték:** az előrenyúlás távolsága a talp vonalához képest, 2 mp-ig megtartva.

**Értékelés:** az éles próba eredménye.

**Végrehajtás:** a játékos nyújtott ülésben mezítláb, zsámolynak támasztott talpakkal, nyújtott térdekkel, a lehető legmesszebb nyúl előre nyújtott-, és egymásrafedett karokkal. A mérésnél a talp vonalában a mérés értéke 0 cm.

A játékosnak egy éles próbája van.

### 3.8. Váll mobilitás

**Alkalmazási terület:** váll ízület mozgékonyságának felmérése.

**Eszköz:** tornabot, 5 cm-enként feljelölve.

**Mérés felbontás:** 10 cm.

**Mért érték:** a két kéz közti távolság szabályosan végrehajtott gyakorlat esetén.

**Értékelés:** az éles próbák legjobb eredménye.

**Végrehajtás:** a játékos mellső középtartásban megfogja a tornabotot úgy, hogy a mutató ujjai a legkülső jelzésnél legyenek, ahol a két kéz közti távolság 100 cm. Ebből a helyzetből nyújtott karral a tornabot, a vállát átfordítva, a háta mögé viszi derékig, majd vissza a kiinduló helyzetbe. Sikeres végrehajtást követően a mutató ujj közötti távolságot csökkentjük 90 cm-re, majd megismételjük a feladatot. Ezt addig kell megismételni, amíg a játékos nyújtott könyökkel oda vissza szabályosan végre tudja hajtani a gyakorlatot. A mérés eredménye az utolsó szabályos végrehajtásnál lévő kéztávolság.

A játékosnak annyi próbája van, ameddig az egymástkövető próbálkozásokkal javít az eredményén.

### 3.9. Plank-Fekvőtámasz helyzet statikus megtartása alkartámaszban

**Alkalmazási terület:** törzs izmainak erőállóképességének mérése.

**Eszköz:** stopperóra.

**Mérés felbontás:** 1 mp.

**Mért érték:** a szabályos testtartásnak ideje.

**Értékelés:** a feladat szabályos testtartásának teljesítése.

**Végrehajtás:** A játékos az alkarjain támaszkodva, fekvőtámaszban helyezkedik el. Tenyere lefelé néz, lábujjhegyen tartja magát, a vállát és a sarkát összekötő egyenesben. A játékos törzse teljes hosszában egyenes, a has, a fenék megfeszített, a lábak zártan párhuzamosan nyújtott helyzetben vannak. A fej a test meghosszabításában a talajt nézi. Amennyiben a játékos ebből a helyzetből elmozdul, egy figyelmeztetést kap, majd a második elmozdulás a feladat végét jelzi.

A játékosnak egy éles próbája van.

### 3.10. Medicin labda vetése

**Alkalmazási terület:** teniszspecifikus gyorsaság mérése.

**Eszköz:** medicin labda, mérőszalag.

**Mérés felbontás:** 0,1 m.

**Mért érték:** az alapvonal és a labda első talajjal való érintkezési pontja közti távolság.

**Értékelés:** az éles próbák legjobb eredménye.



**Végrehajtás:** a játékos alapállásból, az alapvonal mögül egy sasszé lendületszerzés után, kétkezes vető mozdulattal dobja el a labdát, tenyeres, majd fonák oldalon. A labdahajítás után túllépni az alapvonalon tilos. Az alapvonaltól centiméterben mérjük a távolságot az alapvonal és a labda érkezési pontja közt. A játékosnak annyi próbája van, ameddig az egymástkövető próbálkozásokkal javít az eredményén.

**Korcsoportok:** U12, U14: 2 kg-os labda,  
U16, U18: 3 kg-os labda.

### 3.11. Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás

**Alkalmazási terület:** erőállóképesség mérése.

**Eszköz:** stopperóra.

**Mérés felbontás:** nem alkalmazható.

**Mért érték:** 30 mp alatt szabályosan (könyök minimum derékszögig behajlik) elvégzett karhajlítások száma.

**Értékelés:** egy éles próba.

**Végrehajtás:** a játékos fekvőtámasz helyzetben vállszélességnél enyhén szélesebb támaszban, a vizsgáztató jelére indul. Értékeléskor a szabályosan elvégzett karhajlítások számítanak, ahol a könyök minimum derékszögig behajlik.

### 3.12. 10x20 méteres futás

**Alkalmazási terület:** gyorsasági állóképesség mérése.

**Eszköz:** stopperóra, jelzőbóják.

**Mérés felbontás:** 0,01 mp.

**Mért érték:** a megadott táv megtevésének ideje.

**Értékelés:** a legjobb és a legrosszabb mért eredmény különbsége.

**Végrehajtás:** a játékos az egymástól 20 méter távolságra levő vonalak között fut maximális gyorsasággal tízszer, úgy, hogy minden futás után 10 másodperc pihenő áll a rendelkezésére. A vizsgáztató magasba emelt karját lehajtva indítja el a stopperórát. A játékos a vizsgáztató karmozdulatára alapállásból indul. A feladat végrehajtásához két időmérő szükséges, az egyik a futást, a másik a pihenőidőt méri.

### 3.13. Inga futás

**Alkalmazási terület:** kardio-respiratórikus állóképesség mérése.

**Eszköz:** jelzőbóják, hanganyag.

**Mérés felbontás:** nem alkalmazható.

**Mért érték:** megtett szakaszok száma.

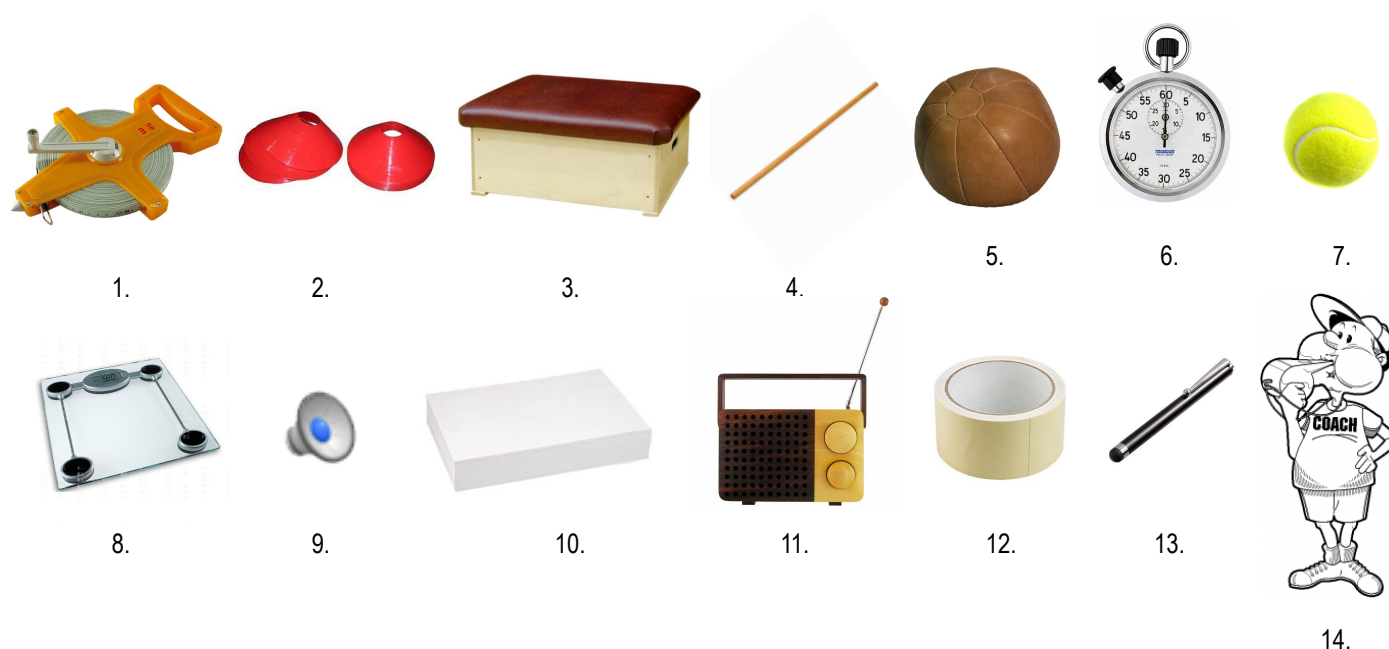
**Értékelés:** az utolsó teljesített szakasz.

**Végrehajtás:** a játékos az egymástól 20 m távolságra lévő vonalak között halad, a futás irányát változtatva a hangjelzés diktálta tempóval összhangban, fokozatosan gyorsulva. Irányváltoztatáskor a távok végén a vonalat lábbal kell megérinteni, majd élesen visszafordulva ellenkező irányba futni. Ha a játékos nem lépi át időben a 20 m-es távot megjelölt vonalat, figyelmeztetést kap, és a következő szakaszt ki kell hagynia, majd a következő rajtjelre folytathatja a feladatot. Ha a játékos másodszor sem ér be időre a célba, kiesett. A játékos mért eredménye az utolsó teljesített szakasz.

## 4. A tenisz kondicionális képességek felmérésének eszköz listája és menete

### 4.1. Eszköz lista

1. Mérőszalag (30 m)
2. 5 cm-es tányérbóják
3. Tornaszámoly
4. 1 m-es tornabot
5. Medicin labda (2 kg, 3 kg)
6. 2 db stopperóra
7. Teniszlabda
8. Mérleg
9. Az inga futás hanganyaga
10. A4-es papír
11. Magnó
12. Ragasztószalag
13. Toll, ceruza
14. 2 személy, aki a felmérést végzi
15. Inga futás adatlap (14. oldal)



### 4.2. A felmérés menete

Gyülekező, a játékosok köszöntése és eligazítás. A felmérés gyakorlatainak, menetének ismertetése, és bemelegítés (15-20 perc). A gyakorlatokat a játékosok az alábbi táblázatokban a felsorolt sorrend alapján hajtják végre:

U10 felmérő gyakorlatok sorrendje és menete	Próba	Éles	Pihenő a próbák között	Pihenő a gyakorlatok között	Megjegyzés
1. Antropometrikus mérések	-	-	-	-	-
2. 20 m sprint	1	3	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
3. Agility futás	1	3	30 mp	max. 2 perc	rajtjelre indul
4. Hexagon	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
5. Helyből távolugrás	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
6. Csillagfutás	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
7. Teniszlabda hajítás	1	ameddig javít, ismételhet	-	-	-



## 4.2. A felmérés menete

U12 felmérő gyakorlatok sorrendje és menete	Próba	Éles	Pihenő a próbák között	Pihenő a gyakorlatok között	Megjegyzés
1. Antropometrikus mérések	-	-	-	-	-
2. Plank-Alkartámaszban statikus tartás	-	1	-	max. 2 perc	a fej a test meghosszabításában
3. 20 m sprint	1	3	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
4. Agility futás	1	3	30 mp	max. 2 perc	rajtjelre indul
5. Hexagon	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
6. Helyből távolugrás	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
7. Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás	-	1	-	max. 2 perc	90° karhajlítások
8. Csillagfutás	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
9. Teniszlabda hajítás	1	ameddig javít, ismételhet	-	-	-
10. Ülésben előrenyúlás	-	1	-	-	-
11. Váll mobilitás	-	1	-	-	-
12. Medicin labda vetése-tenyeres (2 kg)	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
13. Medicin labda vetése-fonák (2 kg)	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
14. Inga futás	-	1	-	-	-

U14 felmérő gyakorlatok sorrendje és menete	Próba	Éles	Pihenő a próbák között	Pihenő a gyakorlatok között	Megjegyzés
1. Antropometrikus mérések	-	-	-	-	-
2. Plank-Alkartámaszban statikus tartás	-	1	-	max. 2 perc	a fej a test meghosszabításában
3. 20 m sprint	1	3	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
4. Agility futás	1	3	30 mp	max. 2 perc	rajtjelre indul
5. Hexagon	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
6. Helyből távolugrás	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
7. Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás	-	1	-	max. 2 perc	90° karhajlítások
8. Csillagfutás	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
9. Ülésben előrenyúlás	-	1	-	-	-
10. Váll mobilitás	-	1	-	-	-
11. 10 x 20m sprint	-	1	10 mp	max. 2 perc	-
12. Medicin labda vetése-tenyeres (2 kg)	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
13. Medicin labda vetése-fonák (2 kg)	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
14. Inga futás	-	1	-	-	-



## 4.2. A felmérés menete

U16, U18 felmérő gyakorlatok sorrendje és menete	Próba	Éles	Pihenő a próbák között	Pihenő a gyakorlatok között	Megjegyzés
1. Antropometrikus mérések	-	-	-	-	-
2. Plank-Alkartámaszban statikus tartás	-	1	-	max. 2 perc	a fej a test meghosszabításában
3. 20 m sprint	1	3	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
4. Hexagon	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
5. Helyből távolugrás	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
6. Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás	-	1	-	max. 2 perc	90° karhajlítások
7. Csillagfutás	1	2	1 perc	max. 2 perc	rajtjelre indul
8. Ülésben előrenyúlás	-	1	-	-	-
9. Váll mobilitás	-	1	-	-	-
10. 10 x 20m sprint	-	1	10 mp	max. 2 perc	-
11. Medicin labda vetése-tenyeres (3 kg)	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
12. Medicin labda vetése-fonák (3 kg)	1	ameddig javít, ismételhet	30 mp	max. 2 perc	-
13. Inga futás	-	1	-	-	-



### 4.3. Inga futás teljesítmény adatlap

Név:	Dátum:							Idő:			Eredmény:					
1. Szint	1	2	3	4	5	6	7									
2. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8								
3. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8								
4. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21. Szint	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

## 5. A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatainak normái

Év	Teniszlabda hajítás (m)		Hexagon (mp)		Helyből távolugrás (cm)		20 m sprint (mp)		Agility futás (mp)		Csillagfutás (mp)				Év
	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú		Lány		
	Normák	Normák	Normák	Normák	Normák	Normák	Normák	Normák	Normák	Normák	Normák	KP	SP	KP	
8	28,0	23,0	9,8	10,1	175,0	170,0	3,6	3,7	6,4	6,6	18,0	18,5	19,0	19,5	8
9	30,5	26,0	9,8	10,4	180,0	175,0	3,5	3,5	6,3	6,4	17,4	18,1	18,1	18,6	9
10	32,0	28,0	9,3	9,5	190,0	185,0	3,4	3,4	6,1	6,2	17,2	17,7	17,7	18,2	10
11	34,0	31,0	8,9	8,8	210,0	200,0	3,3	3,4	5,8	6,2	16,7	17,2	17,5	18,0	11
12	38,0	32,0	8,8	8,5	215,0	206,0	3,3	3,3	5,8	6,0	16,3	16,8	17,0	17,5	12
13			8,8	8,5	225,0	215,0	3,2	3,3	5,5	5,8	15,7	16,2	16,8	17,3	13
14			8,7	8,5	240,0	220,0	3,1	3,2	5,2	5,6	15,5	16,0	16,5	17,0	14
15					245,0	225,0	3,0	3,2			15,2	15,7	16,2	16,7	15
16					250,0	230,0	3,0	3,1			15,0	15,5	16,0	16,5	16
17					255,0	235,0	2,9	3,1			15,0	15,5	16,0	16,5	17
18					260,0	240,0	2,9	3,1			15,0	15,5	16,0	16,5	18

Év	Ülésben előrenyúlás (cm)		Váll mobilitás (cm)		Medicin labda vetése-T/F (2 kg/m)				Medicin labda vetése-T/F (3 kg/m)				10 x 20 m (mp)		Plank-Alkartámaszban statikus tartás (mp)		Év
	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú		Lány		Fiú		Lány		Fiú	Lány	Fiú	Lány	
	Normák	Normák	Normák	Normák	T	F	T	F	T	F	T	F	Normák	Normák	Normák	Normák	
8																	8
9																	9
10	8,0	10,0	55,0	50,0	10,5	10,5	9,0	9,0							60	60	10
11	8,0	10,0	55,0	55,0	11,0	11,0	9,5	9,5							90	90	11
12	8,0	10,0	60,0	60,0	12,5	12,5	10,5	10,5					0,5	0,7	120	120	12
13	8,0	10,0	65,0	60,0	13,5	13,5	11,0	11,0					0,4	0,6	120	120	13
14	10,0	12,0	70,0	65,0	15,0	15,0	12,0	12,0					0,3	0,5	150	150	14
15	10,0	12,0	75,0	65,0					13,0	13,0	10,0	10,0	0,3	0,5	150	150	15
16	10,0	15,0	75,0	65,0					13,5	13,5	10,5	10,5	0,3	0,4	180	180	16
17	12,0	15,0	80,0	70,0					14,0	14,0	11,5	11,5	0,3	0,4	180	180	17
18	12,0	15,0	80,0	70,0					14,5	14,5	12,0	12,0	0,2	0,3	210	210	18



Év	Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás (darab/30 mp)		Inga futás (20 m x #)				Év
	Fiú	Lány	Fiú		Lány		
	Normák	Normák	Sz#	Sz/Sz#	#	Sz/Sz#	
8							8
9							9
10	25	12	70	8/9	52	7/1	10
11	29	15	77	9/5	60	7/9	11
12	31	18	85	10/2	67	8/6	12
13	33	20	94	10/11	74	9/4	13
14	35	22	102	11/8	85	10/2	14
15	38	24	110	12/4	94	10/11	15
16	39	27	118	12/12	100	11/6	16
17	42	29	122	13/6	104	11/10	17
18	42	31	126	13/8	107	12/1	18

Sz# = szakaszok száma

Sz/Sz# = szintek száma/szakaszok száma



## 6. Teljesítménytáblázat használati utasítása

A teljesítmény táblázat Microsoft Office, Excel programba van megírva. A táblázat 5 munkalapot tartalmaz: két egyéni-, és két csoport teljesítmény táblázatot, amelyek közül egy-egy táblázat a fiúkra és a lányokra vonatkozik. Az 5-ik munkalap a felmérő gyakorlatok normáit tartalmazza. Az 1-es ábrán a fiú egyéni teljesítmény táblázat munkalap van megnyitva.

36	Teljesítmény	65%	Teljesítmény	150%
37	10 x 20 m (mp)		Inga futás (20 m x #)	
38	Norma	30	Norma	85
39	Eredmény	45	Eredmény	40
40	Teljesítmény	67%	Teljesítmény	47%
41				

Fiú-Egyéni telj. táblázat | Lány-Egyéni telj. táblázat | Fiú-Csoport telj. táblázat | Lány-Csoport telj. táblázat | Normák +

1. Fiú egyéni teljesítmény táblázat munkalap. A megfelelő táblázat megnyitásához kattintson a megfelelő munkalapra.

Az egyéni-, és a csoport teljesítmény táblázatok abban különböznek egymástól, hogy az egyéni teljesítmény táblázat csak egy személy-, még a csoport teljesítmény táblázat több személy mérési adatainak bevételére alkalmas.

A teljesítmény értékelése két lépésből tevődik össze. Az első lépésben kiválasztjuk a normát, majd a második lépésben beírjuk az eredményt, és megnyomjuk az „enter” gombot. A teljesítményt a program automatikusan számítja ki a megadott adatok alapján százalékban. A norma kiválasztásánál csak az előre meghatározott normákat lehet bevinni, amelyek a normatáblázatban találhatóak meg. A 2.a., b., c., d., és e. ábrák bemutatják ezt a folyamatot.

A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatainak normái

Év	Fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás (darab/30 mp)		Inga futás (20 m x #)				Év
	Fiú	Lány	Fiú		Lány		
	Normák	Normák	Sz#	Sz/Sz#	#	Sz/Sz#	
8							8
9							9
10							10
11	29	15					11
12	31	18	85	10/2	67	8/6	12
13	33	20	94	10/11	78	9/6	13
14	35	22	102	11/8	87	10/4	14
15	38	24	110	12/6	96	11/2	15
16	39	27	118	12/12	104	11/10	16
17	43	29	122	13/6	108	12/2	17
18	45	31	126	13/8	112	12/6	18

Sz# = szakaszok száma  
Sz/Sz# = szintek száma/szakaszok száma

Fiú-Egyéni telj. táblázat | Lány-Egyéni telj. táblázat | Fiú-Csoport telj. táblázat | Lány-Csoport telj. táblázat | Normák +

2.a. Norma megkeresése a megfelelő nemre, és korosztályra. Pl. 14 éves fiú, inga futás normája 102.

10 x 20 m (mp)			Inga futás (20 m x #)			Átlag teljesítmény
Norma	Eredmény	Teljesítmény	Norma	Eredmény	Teljesítmény	

2.b. Kattintson a norma cellára.

10 x 20 m (mp)			Inga futás (20 m x #)			Átlag teljesítmény
Norma	Eredmény	Teljesítmény	Norma	Eredmény	Teljesítmény	

2.c. Kattintson a norma cella mellett megjelenő nyilakra majd válassza ki a megfelelő normát.

10 x 20 m (mp)			Inga futás (20 m x #)			Átlag teljesítmény
Norma	Eredmény	Teljesítmény	Norma	Eredmény	Teljesítmény	
			102			

2.d Kattintson az eredmény cellára, majd írja be az eredményt.

10 x 20 m (mp)			Inga futás (20 m x #)			Átlag teljesítmény
Norma	Eredmény	Teljesítmény	Norma	Eredmény	Teljesítmény	
			102	96	94%	94%

2.e. A norma kiválasztása, és az eredmény bevitele után nyomja meg az „enter” gombot. A teljesítményt a program automatikusan számítja ki a megadott adatok alapján százalékban.



Az átlag teljesítményt a program automatikusan számítja ki a felmérő gyakorlatok teljesítményei alapján. Az átlag teljesítmény értékelése a 3.a. táblázat alapján történik. A 3.b. ábrán az átlag teljesítmény számítási folyamata van ábrázolva.

100-120%	Optimális
90-99,9%	Alapszint
80-89,9%	Átlagos
70-79,9%	Gyenge
0-69,9%	Nagyon gyenge

3.a. táblázat.

10 x 20 m (mp)			Inga futás (20 m x #)			Átlag teljesítmény
Norma	Eredmény	Teljesítmény	Norma	Eredmény	Teljesítmény	
0,5	0,7	71%	102	96	94%	83%

3.b. Az átlag teljesítményt a program automatikusan számítja ki.



## 7. Felhasznált irodalom

1. Balyi, I., Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity and optimal trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
2. Bernstein, B. United States Tennis Association Player Development Division (2008). *Competition training center manual, 8th printing*. USTA.
3. Brainmac – Sport Coach – Performance evaluation tests (2014).  
[www.brianmac.co.uk/eval.htm](http://www.brianmac.co.uk/eval.htm)
4. Canadian Sport Centres – Long-term athletic development (2011).  
[www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca)
5. Heyward, V. H. (1998). *The physical fitness specialist certification manual*. The Cooper Institute for Aerobics Research. Revised (1997) and printed in *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription*, 3rd ed., 48.
6. Isnidarsi, E. M., Gonçalves, A.C. *Battery of tests for prediction and evaluation of tennis players*. Center of Education, Department of Physical Education, University of Ribeirão Preto Unaerp Ribeirão Preto, Brazil.
7. ITF – Science and Medicine – Conditioning (2014).  
[www.itftennis.com/scienceandmedicine/conditioning/testing/fitness-testing.aspx](http://www.itftennis.com/scienceandmedicine/conditioning/testing/fitness-testing.aspx)
8. Léger, L.A., Mercier, D., Gadoury, C., Lambert, J. (1988). *The multistage 20 meter shuttle run test for aerobic fitness, Journal of Sports Science* 6, 2nd ed., 93–101.
9. Loko, J., Sikkut, T., Aule, R. (2013) *Sensitive periods in physical development*.  
[www.lakeshoreswimclub.com/education\\_articles.php](http://www.lakeshoreswimclub.com/education_articles.php)
10. LTA – Talent ID and development resource DVD (2007).
11. Matos, N., Winsley, R. J. (2007). *USTA fitness testing protocol trainability of young athletes and overtraining, Journal of Sports Science and Medicine* 6, 353-367.
12. Reid, M., Crespo, M. *Endurance*. Level III Coaches Course.
13. Reid, M., Crespo, M. *Sensitive periods in physical development: planning physical training from a developmental perspective*. Level III Coaches Course.
14. Reid, M., Tennis Australia (2011). *Physical testing at AIS*.  
[www.youtube.com/watch?v=g3eCO1abzDM](http://www.youtube.com/watch?v=g3eCO1abzDM)
15. Roetert, P., Ellenbecker T. S. (2007). *Complete conditioning for tennis*, Human Kinetics and USTA.
16. USHSTA – USTA fitness testing protocol (2014).  
[www.ushsta.org/COACHES/PUBLICAREA/HSTC/CONDITIONING/documents/protocol.pdf](http://www.ushsta.org/COACHES/PUBLICAREA/HSTC/CONDITIONING/documents/protocol.pdf)
17. USTA – Sport Science (2014). [www.usta.com/Improve-Your-Game/Sport-Science/114682\\_Strength\\_\\_Conditioning\\_Home/](http://www.usta.com/Improve-Your-Game/Sport-Science/114682_Strength__Conditioning_Home/)

---

### Felhasznált dokumentumok

Első oldal, előszó, tartalomjegyzék, bevezetés, utasítás, felhasznált irodalom v1.4-2014.05.29.

Gyakorlatok és normák v4.3-2014.05.14.

A tenisz kondicionális képességek felmérő gyakorlatainak leírása v1.7-2014.05.27.

A tenisz kondicionális képességek felmérésének eszköz listája és menete v1.1-2014.05.27.