



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓ FEJLESZTÉSI PROGRAM
MTSZ játékos életpálya modell ajánlás

Tartalomjegyzék

1. Előszó	3
2. Miért fontos a játékos életpálya modell mint az MTSZ hosszú távú sportoló fejlesztési programjának része?	4
3. Bevezetés.....	5
• 1. szakasz - Aktív kezdés 0 – 5 / 6 éves kor	12
• 2. szakasz - Örömteli alapok 5 – 8 / 9 éves kor	14
• 3. szakasz - Fejlesztés 9 – 12 éves kor	17
• 4. szakasz - Megszilárdítás 12 – 14 éves kor.....	21
• 5. szakasz - A teljesítőképeség megtanulása 15 – 18 éves kor	25
• 6. szakasz - A profizmus elsajátítása 18 – 21 éves kor	30
• 7. szakasz - A profi élet és a top 100 22+ ves kor.....	35
4. Verseny ajánlások.....	39
5. Összesítő táblázat.....	40
6. Play and stay technikai kompetenciák.....	42
7. A szakmai csapat összetétele.....	43

Előszó

Az MTSZ játékos életpálya modellje fontos információkat tartalmaz az edzők és a sportágunkban dolgozó más sport szakemberek számára, de hasznos tudással szolgálhat a szülőknek is. Az anyag a Tennis Canada (Kanadai Tenisz Szövetség) hosszú távú sportolófejlesztési koncepcióját veszi alapul (LTAD – Long Term Athlete Development) , melyet a 2000-es évek közepe óta alkalmaznak a kanadaiak a tenisz sportban is rendkívül eredményesen.

A 2020 nyarán megújult Magyar Tenisz Szövetség szakmai vezetése elkötelezett híve a hosszú távú gondolkodásnak, tervezésnek, így az itt leírt módszertani javaslatok, hosszútávon adnak iránymutatást a fiatalokkal foglalkozó szakembereknek mely által, egyénre szabottan, a korosztályok életkori – élettani, pszichikai, anatómiai – sajátosságait figyelembe véve tudják megtervezni a fiatal játékosok fejlődési szakaszainak optimális edzés és versenyprogramját.

Az MTSZ kiemelt feladatának tartja a szakemberek és szülők szakmai segítségét, ez az anyag pedig iránymutatást ad, mind az edzésre mind a versenyzésre vonatkozóan, az összes korosztály számára, a kezdetektől egészen a profi karrierig.

A nemzetközi standardok alapján tesz ajánlást az optimális edzésóra számra, a szükséges edzés fajtára, az elérendő fizikális, technikai, taktikai és mentális mérföldkövekre illetve az ideálisan javasolt versenyek és lejátszott mérkőzések számára vonatkozóan is, éves szinten a megfelelő életkor figyelembe vételével.

Az MTSZ játékos életpálya modellje a Szövetség hosszú távú sportolófejlesztési programjának fontos része.

Bízunk benne, hogy ez a szakmai tanulmány javára válik majd mind a szakembereinknek, mind a játékosoknak és szüleiknek egyaránt, ezáltal pedig segít egy tervezhetőbb, céltudatosabb , átláthatóbb jövőképet felvázolni mindannyiunk számára.

2021 November

Az anyag kidolgozásában felhasznált források :

Tennis Canada : Long Term Athlete Development Plan for the Sport of Tennis in Canada

Balyi, I. (2001): Sport system building and long-term athlete development in Canada.

Balyi I., Gécz G., Bognár J. & Bartha Cs. (2016): Hosszú távú sportolófejlesztési program. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.

Magyar Jégkorong Szövetség (2017): Hosszú távú játékosfejlesztési program

Magyar Tenisz Szövetség (2021) : Körmöczy Zsuzsanna Teniszfejlesztési Program



Hiányosságok és jelenségek	Következmények
A szülők nem eléggé tájékozottak a gyermekük teniszfejlődésének szisztematikus megközelítéséről.	→ Nem bíznak az edzőkben és saját maguk kezébe akarják venni gyermekük tenisz fejlesztését, gyakorlati tapasztalatok nélkül.
Sok esetben a legjobb edzők az elit szinten, a legkevésbé tapasztalt és képzett edzők pedig a kezdő szinten dolgoznak, ahol pedig a képzett edzők minősége elengedhetetlen	→ A szisztematikus és tudatos fejlesztés hiánya miatt nem alakulnak ki megfelelő tudás alapok, a későbbi nemzetközi színvonal eléréséhez.
Nincs elég hangsúly a fiatal játékosok általános atletikus képességeinek fejlesztésére. Túl nagy hangsúlyt fektetnek a nagyon speciális teniszkészségekre a játékos fejlődésének korai szakaszában.	→ Ahogy a játékosok magasabb szintre jutnak, nem rendelkeznek a szükséges koordinációval, atletikus képességekkel. Az atlétikai alapok kulcsfontosságúak a fejlettebb teniszkészségek építéséhez.
Felnőtt versenyprogramokat írnak elő a gyermekeknek és a fiatal up. játékosoknak.	→ Rossz szokások kialakulása, a túlversenyezettetés és a győzelemre törekvés miatt, ami sokszor nem a megfelelő pillanatokban helyezi erre a hangsúlyt.
A felkészülés a rövid távú eredményekre és a „hétvégén nyerő” mentalitásra összpontosít, és nem feltétlenül az optimális hosszú távú fejlődésre. Az edzők nagymértékben elhanyagolják a képzés sokszínű és lényeges területeit.	→ Nem megfelelő technikai és kondicionális állapot. A korosztályos válogatottnál kellene sokszor foglalkozni a hiányosságok kijavításával. Limitált taktikai tudás és mentális erő az ezirányú fejlesztés hiánya miatt.
Sok esetben a versenyek ütemezése (nemzeti és nemzetközi) zavarja a hosszú távú játékosok fejlődését. A szereplők nagy hangsúlyt fektetnek a pontok hajsolására, szemben a hosszú távú felkészüléssel, amely megfelelően periodizált tervre épül, beleértve a pihenés és a regeneráció szerepét.	→ Sokszor nem megfelelő felkészültségű játékosok kerülnek még akár a válogatott keretekbe is. Amikor pedig már a versenyeredményeknek lenne a legnagyobb jelentősége, szinte behozhatatlan lemaradás tapasztalható a nemzetközi élvonalhoz képest.
Az alapvető mozgáskészségeket és a tenisz specifikus képességeket / készségeket nem sajátítják el időben és teljes mértékben a játékosok.	→ Az „alulfejlesztett” teniszezők nem érik el a genetikai potenciáljukat.

Bevezetés



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG
HOSSZÚ TÁVÚ SPORTOLÓ
FEJLESZTÉSI PROGRAM

A 10 éves szabály:

Rengeteg az élversenyzéssel foglalkozó tanulmány szerint a sportolónak körülbelül 10 év, vagy 10 000 óra szisztematikus, komoly edzésre van szüksége (a fizikai alapképzettség elsajátítása után) ahhoz, hogy a teniszben nemzetközi elit versenyképességet érjen el.

Nincsenek kerülő utak, melyek lerövidítik ezt az időt. A játékosok fejlesztése egy hosszú távú folyamat.

Az élversenyzők fejlődéséhez jól megtervezett program szükséges, amelyet hosszú időn keresztül követnek.

Fontos, hogy tervezzük, nyomon kövessük és figyelemmel kísérjük a fejlődésüket, nem szabad sietni és rövid távban gondolkodni.

A rövid távú teljesítménycélokat soha nem szabad a sportolók hosszú távú fejlődése elé helyezni.

Ezért nagyon fontos megérteni, hogy mennyire fontos a hosszú távú gondolkodás és az ehhez elengedhetetlen türelem e folyamatban résztvevő összes szereplőtől, játékos, szülő, edző, klub, menedzser, szövetség...stb.

Mit értünk fizikai alapképzettségnek ?

Ahogy a számok azonosítása, valamint az összeadás és kivonás megtanulása az alapvető készségek, amelyek szükségesek ahhoz, hogy végül az ember használni tudja a csekkfüzetet vagy ahogy az olvasásnak az ábécé , az írásnak a nyelvtan az alapja.

Úgy az alapvető mozgás készségek tanulása és gyakorlása a fizikai képzettség és képesség fejlesztésének alapvető építőeleme.

Az alapvető mozgási készségek és az alapvető sportkészségek fejlesztése kritikus fontosságú, ha a gyermekek versenyszerűen akarnak sportolni, de még akkor is, ha csak szórakozásból és csak az egészséges életmód miatt, vesznek részt fizikai tevékenységben, de jól és magabiztosan akarják érezni magukat abban, amit csinálnak. Úgyanis csak akkor fogják azt hosszútávon folytatni.

A fizikai alapképzettség megszerzését befolyásolja az egyének életkora, fejlettségi életkora és a képességei. Ideális esetben a fizikai alapképzettséget a fiatalok serdülésénél bekövetkező gyorsnövekedési fázis elindulása előtt kell megszerezni.

Három olyan tevékenység van, amelyek rendkívül fontosak a fizikai képzettség kialakulásához:

Atlétika : Futás, ugrás és dobás (kerékpár)

Gimnasztika : Az atlétika ABC -je (mobilitás, egyensúly, koordináció és reakciósebesség), valamint tárgymanipuláció.

Úszás : Vízbiztonsági okokból, az egyensúlyban lebegő környezetben és minden vízi sport alapjaként.

Az alapok:

Az alapvető motoros képességek (kondicionális és koordinációs képességek, ízületi mozgékonyaság, lazaság), a mozgáskészségek (egyensúly, futás, ugrás, dobás), és az alapvető sportkészségek (mozgások a sík minden irányába, a labda dobása – elkapása - ütése) az alapjai a labda játékoknak, és együttesen a fizikai alapképzettséget jelentik.

Fontos a tenisz szempontjából:

A teniszezéshez a játékosnak a következő alapvető készségekkel kell rendelkeznie a játékhoz: mobilitás, egyensúly, koordináció, futás, ugrás, dobás, ütő és mozgó tárgy (kéz-szem koordináció), reakciósebesség, ritmus, tér-idő orientáció és gyors döntéshozó képesség.

Az MTSZ ajánlása: A gyermekeknek különféle kiegészítő sportokra van szükségük a fizikai képzettség építéséhez. Csak a teniszezés önmagában nem tudja megfelelően felépíteni a motor-koordinációs követelményeket. A gyermekeknek sokoldalú és kapcsolódó tevékenységekben kell részt venniük. Részt kell venniük kiegészítő sportokban, mint a kosárlabda, foci illetve, bármely olyan sport amely magában foglalja egy tárgy eldobását és elkapását. Az atlétika és az úszás alapjainak megismerése szintén nélkülözhetetlenek.

Bár a teniszt is egyre inkább a minél korábbi sportágválasztás és korai specializáció jellemzi (helytelenül), elengedhetetlen, hogy minden koordinációs képesség fokozatosan fejlődjön. **A gyermekek motoros tanulásának (készségablak) és fejlesztésének létfontosságú időszaka 8 és 12 év közé tehető** (Balyi és Hamilton, 2003). Ennek a korai kezdeményezésnek (nem specializációnak) a koordinációs követelményekre kell összpontosítaniuk, amelyek kiegészítik annak biztosítását, hogy a sokoldalú és kapcsolódó tevékenységekben való részvétel révén szilárd koordinációs alapot alakítsanak ki.

Nem véletlen, hogy Federer is 12 éves koráig magas szinten focizott a tenisz mellett, amikor is végérvényesen döntenie kellett, csakúgy mint Rafael Nadal, de rengeteg későbbi világsztár űzött más sportot is magas szinten gyerek korában. Lleyton Hewitt az ausztrál focinak tulajdonította hihetetlen küzdeni tudását, és gyorsaságát, amit 13 éves koráig csinált, Kyrgios a kosárlabda szerelmese volt gyerek korában, sőt a mai napig. Fucsovics Marci is rendkívül tehetséges volt kosárlabdában és fociban is gyerekként.

A sportolók hosszú távú fejlődését befolyásoló tíz kulcsfontosságú tényező:

A sportolók hosszú távú fejlődését befolyásoló tíz kulcsfontosságú tényező fontos szemléletmódot biztosít az edzés programok kialakításához. Az első lépés egy teniszező fejlődésének hosszú távú megközelítése felé, hogy megértsük azt a tíz kritikus tényezőt, amelyek befolyásolják a sportoló fejlődését. (Balyi et al., 2005)

Alapfogalmak:

- **PHV:** (Peak High Velocity) Angol kifejezés arra utal, hogy az embert az első életéve után melyik korban jellemzi a legnagyobb növekedés ütem (növekedési csúcs)
A fiúknál ez általában 13 és 15, a lányoknál 11 és 13 éves kor között van.

- **Fejlődési kor:** Jelzi az egyén állapotát a serdüléséhez, (biológiai érésehez) képest. A fizikai fejlődését a csontok és az izmok, ízületek állapotából meg lehet határozni, ugyanakkor a mentális, értelmi, morális és érzelmi fejlődését nagyon nehéz megállapítani.
- **Kronológiai kor:** A születéstől eltelt évek, hónapok és napok száma. Azonos naptári életkorú gyerekek között néhány év különbség lehet a biológiai érettség szempontjából.
- **Szenzitív időszak:** Szenzitív időszaknak nevezzük azokat a nagyobb időszavokat, melyekben a mozgáshoz szükséges valamelyik képesség sokkal hatékonyabban fejleszthető, mint más időszakban.

1. Állóképesség (kitartás):

Az állóképesség az a képesség, hogy mennyi ideig képes a sportoló legyőzni a fáradtságot úgy, hogy közben képes fenntartani egy adott teljesítményt idővel, a hatékonyság csökkenése nélkül.

Az állóképesség szenzitív időszaka a gyorsnövekedési fázis indulásától kezdődik. Először a növekedési csúcs bekövetkeztéig az aerob kapacitás javítása a cél, (könnyeb, nem túl megerőltető, de hosszabb távú edzés) ekkor a szív és a vázizmok megfelelő kapillarizációjához ez elengedhetetlen. A növekedési csúcs után az anaerob edzőmunkán (magas intenzitású edzés), kell lennie a fő hangsúlynak, főleg az ilyen típusú mozgásokat igénylő sportágakban.

A teniszhez képesnek kell lennie robbanékonyan futni különösebb fáradtság nélkül, még a harmadik (ötödik) szettben is. A játékosnak képesnek kell lennie arra is, hogy a lehető legnagyobb energiával játsszon sokáig anélkül, hogy ez a koordináció, az időzítés és a hibaszázalék rovására menne.

2. Erő:

Az erő az a képesség, amikor a mozgásos tevékenység során fellépő külső és belső ellenállásokat győzi le a sportoló aktív izommunkával.

Fejlesztése végig kell, hogy kísérje a sportolót a kezdetektől, tehát a pubertás kor előtt is szükséges a fejlesztése. Eleinte csak saját testsúlyos gyakorlatokkal, főként preventív céllal, később alacsonyabb intenzitású ellenállás edzésekkel. Az erő egy alapvető összetevője a fizikai készségfejlesztésnek. Az erősítő edzés, összhangban a technikai, taktikai, fizikai és pszichológiai készségekkel, együtt szükséges egy komplett játékos kifejlődéséhez.

A maximális erő fejlesztésének szenzitív időszaka lányok esetében rögtön a növekedési csúcs után indul a fiúknál 12-18 hónappal a növekedési csúcs után. Ekkor már a hormonok is támogatják a folyamatot. Ettől az erőfajtától függ az összes többi erőfajtának (gyors erő, reaktív erő, erő-állóképesség) a színvonala, emiatt szakszerű fejlesztése szinte minden sportágban fontos.

A teniszben az erőt a gyors erő, robbanékonyág, és még lényegesebben a robbanékonyág-állóképesség határozza meg leginkább.

3. Gyorsaság:

A gyorsaság az a képesség, amivel a játékos a lehető legrövidebb idő alatt reagál egy ingerre, és a mozgásokat a lehető legnagyobb tempóban hajtja végre. A gyorsaság nagyon fontos ahhoz, hogy lehető leggyorsabban érjen el a játékos labdához. Minél rövidebb idő alatt hajtja ezt végre, annál több ideje van felkészülni az ütésre. A teniszben a reakció és a döntéshozatal gyorsaságának is kiemelt szerepe van.

A mozgások gyors végrehajtásának háttérében az erő és a mozgástechnika áll. A gyorsaság fejlesztése is ezekre kell, hogy irányuljon. Ezért a gyorsaságfejlesztés szenzitív időszakai is ehhez igazodnak. A fiúknál az első érzékeny időszak a gyorsasági edzésre 7 és 9 éves kor között, a második időszak 13 és 16 éves kor között következik be. A lányok esetében az első időszak 6-8 éves közötti kor között történik, és a második időszak pedig 11 és 13 között történik. Az első időszakban általában a mozgás frekvenciáját lehet fejleszteni, míg a második időszakban a testben megjelenő hormonok az izmok erejét növelve segítik a gyorsaság kiteljesedését.

A gyorsaságot minden egyes edzésen fejleszteni kell, a bemelegítés után, amikor sem metabolikus, sem idegrendszeri fáradtság nincs jelen a fiatal sportoló szervezetében. Mindez nagyon alacsony terjedelem mellett, maximális intenzitású, tökéletes technikájú edzésterheléssel és az ismétlések közötti teljes pihenőidővel érhető el. Ugyanakkor sportágunkban már az utánpótlás élemezőnyben és a felnőtt szinten a nagy odafigyelést megkövetelő gyorsaság - és koordinációfejlesztő gyakorlatokat fáradt állapotban is kell végeztetni, hiszen a játékosoknak a mérkőzések végén is megfelelően gyorsnak és koordináltkak kell lenniük. A gyorsaság fent leírt fejlesztési módszere nem akadályozza az egyéb képességek fejlesztését az edzésprogramban.

4. Mobilitás, hajlékonyság (ízületi mozgékonyaság, izomlazaság):

A hajlékonyság a mozgástartományt határozza meg, egy vagy több ízületben. A jó mobilitás kedvező alapot biztosít a teniszezőnek a tökéletes technika végrehajtásához, a maximális mozgási sebességhez, és a mozgás gazdaságosságához.

A fiúk és a lányok mobilizációs edzésének érzékenysége 6 és 10 éves korra esik. A PHV során is jó eredménnyel lehet fejleszteni, de ekkor a csontok növekedése, valamint az izmok, az inak és a szalagok feszülése miatt már nagyfokú odafigyelést igényel.

Az erő és az állóképesség fejlesztését célzó összetevők hogyan integrálódnak a programba, azt a játékosok fejlődési kora határozza meg, azonban a koordináció alapú gyorsaságfejlesztés, a sportspecifikus készségek és hajlékonyság fejlesztéséhez a kronológiai kor a meghatározási tényező.

5. Teniszspecifikus készségek:

A fiúk készségfejlesztésének érzékenysége 9 és 12 év között van, míg a lányok esetében 8 és 11 év között. Ez azt feltételezi, hogy e korszakok előtt már kifejlesztették az alapvető mozgási készségek és motoros képességek alapjait, ami segít az új sportkészségek szintjének növelésében. A teniszspecifikus készségek fejlesztésének egyik legfontosabb eleme a motorikus koordináció. Minél jobb a koordináció minősége, annál közvetlenebbül, precízebben és kevesebb erőfeszítéssel sajátíthatóak el a teniszkészségek. A koordináció fő mutatói a mozgás és a pontosság gazdaságossága. A tenisz technikai repertoárnak teljesnek kell lennie a játékos 12-14 éves korára.

6. Testfelépítés:

A testmagasságra és a testarányokra utaló alkatot/termetet, az utánpótlás korosztályokban fontos figyelemmel kísérni. Erre azért van szükség, mert az így nyert adatokból a növekedési fázisokról lehet információhoz jutni, és ezek alapján lehet tervezni az edzésmunkáját. A magasság nyomon követése a fejlődési kor iránymutatójaként, lehetővé teszi a tervezést a szenzitív időszakok kritikus pontjainak kezelésére. Az edzésterveket a csúcsnövekedés (PHV) alapján kell módosítani.

A diagnosztikát fel kell használni az esetleges testi deformitások, ízületi és izom egyensúlytalanságok felismerésére. Ennek eredményeit figyelembe kell venni az edzés tervezésében. Magyarországon antropometriai vizsgálatokat régebben csak a Sportkorházban és a Testnevelési Egyetemen végeztek, de ma már sok magán sportintézetben is elérhetőek komplex antropometriai felmérések.

7. Pszichológia:

A tenisz a fizikai mellett, komoly mentális kihívás elé állítja a sportolót. A teniszező a többi labdajátékoshoz képest a legmagányosabb mérkőzés közben, ezért a mentális felkészülésnek nagyon fontos szerepe van a sikerhez vezető úton. A játékosnak képesnek kell lenni magasan tartani a koncentrációs szintjét, miközben nyugodtnak kell maradnia, és bízni a sikerben. Ez a készség magas szintű teljesítmény eléréséhez, minden sportágban elengedhetetlen. Képes befolyásolni mindennapi életünket is a sporton túl.

A mentális erő (szívósság) fejlesztéséhez, a magas szintű siker érdekében olyan edzésprogramokra van szükség, amelyek a játékosok nemét és az aktuális fejlődési szakaszát figyelembe veszik. Az edzésprogramoknak tartalmazniuk kell a szakemberek által összeállított kulcsfontosságú mentális összetevőket: koncentrációt, önbizalmat, motivációt és stresszkezelést. Ezek mellett a fejlődési szakaszoktól függően továbbá: célmeghatározást, öntudatosságot, pozitív önértékelést, képzelő erőt (vizualizációt), ellenfelek tiszteletét. Természetesen minden fejlődési szakaszban a játékos aktuális szintjén. A siker és a kudarc kezelése olyan terület, amely erősen befolyásolja a játékos hosszú távú jelenlétét, az adott sportban.

A gyerekeket már a sporttevékenységük kezdetétől pszichésen is képezni kell. Ahogy a sportolók átélik a program szakaszait, és mentális képességeik javulnak, mindinkább kezelni tudják a versenysport egyre növekvő feszültségét, a rájuk nehezedő nyomását.

A mentális egészség megszerzésére irányuló folyamat változásai függnnek, a megfelelő mentális felkészüléssel eltöltött időtől és az erőfeszítéstől, és a sportolók nyitottságától az önismeret és a versenytapasztalataikra történő reflektálás irányába.

8. Iskola:

A hatékony képzési program megtervezésekor figyelembe kell venni az iskola igényeit. Az edzés és a versenyprogramnak is jól megtervezve kell összhangban állni az iskolai kötelezettségekkel. A túlzott mentális terhelést is folyamatosan szem előtt kell tartani iskola időszakban. A túlzott stressz az élet mindennapi feszültségeit is jelenti, mint például az iskolai tanulmányokat, a vizsgákat, a családot, valamint a barát vagy barátnő

kapcsolatokat, valamint a megnövekedett tréning mennyiséget és intenzitást. Minden tényező között jó egyensúlyt kell kialakítani. A sportolóknak, edzőknek és szülőknak együtt kell működniük az élet ezen aspektusának kezelése érdekében.

14-15 éves kor felett már a legjobb játékosoknak, akik nemzetközi szinten is sikereket érnek el, a magán tanulói státusz szinte elengedhetetlen.

9. Táplálkozás, regeneráció:

Az edzés és versenyzés jelentősen megterheli a sportolót. Fontos, hogy az edzés és versenyterhelést megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés kövessen. Ha ez a folyamat jól működik, a szervezet alkalmazkodik az edzésterheléshez és egyre nagyobb teljesítményre válik képessé. Ha azonban a regenerációs folyamat nincs arányban a terheléssel, vagy az edzésen kapott ingerek túl erősek, esetleg túl sok versenyen vett részt, a túledzettség állapotába kerülhet a sportoló. Tehát ahogy az edzés és versenyterhelést, a regenerációs folyamatot is terveznünk szükséges. A test regenerációs folyamatában fontos szerepe van a megfelelő mennyiségű és minőségű alvásnak, a táplálkozásnak, és táplálékkiegészítésnek, az aktív pihenésnek, valamint olyan technikák használatának, mint a masszázs, jégfürdő, kontrasztfürdő stb. A regenerációs folyamatot a pályán, és azon kívül kapott teljes terheléshez kell kalibrálni.

Amint a játékos előrehalad a fejlődési szakaszokon, egyre inkább teljes munkaidős (full time) sportolóvá válik. Elengedhetetlen, hogy a pályán kívüli életvitelét is alárendelje a magasabb teljesítmény és hosszabb távon a sportban kitűzött céljai elérésének.

10. Szocio-kulturális tényezők:

A sporttehetségnek elsődleges és másodlagos befolyásoló tényezői vannak. Elsődlegesnek tekinthető a genetikai, pszichológiai faktor és maga az edzés folyamata, míg másodlagosak a szociokulturális és a sportági kontextushoz kapcsolódó körülmények. Az eredményesség tekintetében a sport iránti elkötelezettséget, a kreativitást és az átlagon felüli képességeket emelik ki, ugyanakkor ezeket a tényezőket erőteljesen befolyásolja a család, az iskola és a társak, barátok tehát a tágabb szocializációs környezet is.

A sport szociokulturális vonatkozása szintén fontos tényező, csak megfelelő tervezéssel lehet jól menedzselni. A sportágunk általi szocializáció biztosítja az általános szociális értékek és normák elsajátítását. A tenisz egészen speciális sport azon a téren is, hogy már egészen fiatalon rengeteg külföldi utazással járhat. A különböző kultúrák felfedezése szélesíti a sportolók látókörét.

A versenyekhez kapcsolódó utazások alkalmával pihenésként, kikapcsolódásként tanulhatnak is a sportolók, például a helyszín történelmét, építészetét, irodalmát, zenéjét és képzőművészetét is tanulmányozhatják. Megfelelő tervezéssel, a sportágunk sokkal többet adhat a sportolóinknak, mint a hotelszoba és a teniszkлуб közötti ingázás.

A versenynaptár tervezése

„A versenyrendszer (versenynaptár) helyre vagy tönkre teszi a sportolót.” (Baly, et al., 2005)

Az optimális versenynaptártervezés lehetővé teszi a teniszezéshez szükséges fizikai, mentális, technikai és taktikai teljesítménytényezők stratégiai fejlesztését. Ez a tervezés elősegíti a sikert és a folyamatos részvételt a sportban az egyes játékosok számára. A különböző fejlődési szakaszai eltérő követelményeket támasztanak a verseny típusára, gyakoriságára és szintjére vonatkozóan.

A fejlesztés korai szakaszában a képzési készségeknek vagy más fizikai képességeknek elsőbbséget kell élvezniük a versenyzéssel és versenyben elért eredményekkel szemben. A későbbi szakaszokban természetesen egyre fontosabb, az eredményesség.

Egy teniszező pályafutása során a 3:1 arányú győzelem-vereség arány, ami mind az önbizalom fejlesztésében, mind az optimális kihívások biztosításában a keresendő. Ez legyen a legfontosabb szempont a verseny kiválasztásakor. Például a játékosoknak csak akkor kell „játszaniuk”, ha képesek kitartóan elérni ezt a sikerszintet. Ezzel szemben, ha egy sportoló nem éri el ezt a sikerszintet, akkor alacsonyabb szintű eseményekre kell lépnie, biztosítva, hogy a 3:1 győzelem-vereség arány teljesüljön.

Az MTSZ ajánlása: A jó verseny tervezés kritikus a játékos általános fejlődéséhez. Az edzőknek és a szülőknek úgy kell megtervezni a teljes naptárt, hogy megfelelő képzést és regenerálódást ütemezzenek a minőségi versenyzés érdekében, szem előtt tartva az ideális 3:1 győzelem- vereség arányt is. Ezek az elvek együtt optimalizálják a játékos fejlődését.

A következő oldalakon olvasható MTSZ játékos életpálya modell ajánlás a bevezetőben leírt szempontokat szem előtt tartva szeretne iránymutatást adni a játékosoknak, szülőknek, edzőknek egyaránt a kezdetektől a profi karrier eléréséig.

A Magyar Tenisz Szövetség éves versenynaptára a jövőben szintén erre az anyagra épülve kerül majd meghatározásra.

A jelenlegi versenynaptár struktúra elsősorban a tradíciókon alapul. A jövőben azonban azt kell szem előtt tartani, hogy az utánpótláskorúak versenynaptáraiban foglaltak minél jobban segítsék a sportolók optimális fejlődését.

Az anyag az MTSZ hosszútávú sportolófejlesztési programjának egyik alap pillérje és általánosságban mutatja be az edzés és a versenyzés ajánlott arányát, a különböző életkori szakaszokban. Szépen megfigyelhető az edzések és versenyek/mérkőzések mennyiségének, illetve minőségének változása, ahogy haladunk előre az életkorban.

Egy szakmai javaslat mely azonban csak általános iránymutatásként szolgál és nem foglalkozik külön, a játékosok egyéni sajátosságaival. A lányok és fiúk fizikai és mentális különbségeivel, az érési folyamatok közötti óriási eltéréseivel, a fizikai és pszichológiai fejlődési ütemek (fejlődési kor) különbözőségeire (korán érők, későn érők) és a pubertás korban bekövetkező befolyásoló tényezőkre.

Ezek alapján természetesen egyéntől függően óriási eltérések is lehetnek, melyek előnyökkel és hátrányokkal is járhatnak a sportolók számára. Ezek az előnyök és hátrányok kihívásokat és lehetőségeket teremtenek a sportolót körülvevő emberek, elsősorban a szülők és az edzők számára.

HELYES KEZDÉS = AKTIV KEZDÉS

Ebben a szakaszban az általános hangsúly a fizikai aktivitás szeretetének előmozdításán van, miközben a gyerekek megalapozzák a sport jövőbeli élvezetét is. **Megtanulnak hatékonyan mozogni, hangsúlyozva az mobilitást, az egyensúlyt és a koordinációt, miközben részt vesznek a különböző fizikai tevékenységekben, és ami a legfontosabb, strukturálatlan játékokban.**

Általános célkitűzések:

- Ösztönözní a sport iránti szeretetet és a fizikai aktivitást (és a tenisz iránti különleges érdeklődést).
- **Megismertetni a teniszt a megfelelő méretű labdával, ütővel és pályával az öt és hat éves gyerekeknek.**
- A kéz-szem koordináció megismertetése (egy tárgy ütése).
- Bevezetni, rangsorolni és előmozdítani a különböző alapvető mozgási készségeket.
- Az önbizalom előmozdítása élvezetes, biztonságos környezetben
- **Megismertetni az alapvető mozgási készségeket (gyaloglás, futás, ugrás, kerekpározás, elkapás, dobás).**
- Alapvető motoros készségek bevezetése (mobilitás, egyensúly, koordináció és reakciósebesség).

Irányelvek:

- Minden fizikai aktivitásnak biztonságos, ösztönző, szórakoztató és élvezetes tanulási környezetben kell lennie.
- A programok során különféle módosított játékokat kell használniuk, hogy hangsúlyozzák az alapvető mozgás- és motoros készségek fejlesztését.
- A létesítményeket és eszközöket módosítani kell a gyermek sikerének és élvezetének biztosítása érdekében.
- Minden résztvevőt aktívan be kell vonni és részt kell vennie a programban.(edző, szülő, barát)
- Az alkalmazott tevékenységeknek hangsúlyozniuk kell a motoros mintákat, amelyek az építőkövei annak, hogy megkönnyítsék a sportspecifikus készségek elsajátítását a sportoló fejlődésének következő szakaszában.





Változatos sportágak a különböző évszakokban, például:

- 1 Tanulj meg úszni vagy más vízi tevékenységeket.
- 2 Kezdj triciklivel, és folytasd kerékpárra a dinamikus egyensúly elősegítése érdekében
- 3 Tanulj meg síelni, szánkózni és korcsolyázni, élvezve a téli sportokat.

Élvezd és legyél aktív a különféle fizikai tevékenységekben, fejleszd az atlétikus képességeket.

A szülők és a programok feladatai:

- 1 Biztosítani, hogy a gyermek részt vegyen szórakoztató, élvezetes fizikai aktivitásban naponta.
- 2 Az aktív játék ösztönzése biztonságos és kihívásokkal teli legyen strukturált és strukturálatlan környezetben is.
- 3 Vegyen részt strukturálatlan játékokban és játsszon a gyermekével.
- 4 A motoros és mozgási készségek kompetenciáinak előmozdítása.

A tevékenységek a következőket foglalják magukban:

- 1 Futás/kerekezés megállókkal, elindulás, irányváltás, például fogócska és egyéb hasonló játékok.
- 2 Elkapó játékok sokféle könnyű tárgy és különböző méretű golyó választékával.
- 3 Dobó játékok jobb és bal kézzel olyan tárgyakkal, amelyek illeszkednek a gyermek kezébe
- 4 Ugrójátékok - páros lábbal ugrás, egy lábbal ugrás -milyen magasra és milyen messzire ugorhatnak a képzelet segítségével a játékok részeként.



Tanuld meg az alapokat és szórakozz a progresszív (fokról fokra haladó) tenisz és egyéb sportok révén is.

Ennek a szakasznak a legfontosabb fő célja a szórakozás és az élvezet hangsúlyozása a tenisz során. Miközben más sportokban is részt vesz azért, hogy fejlessze az alapvető motoros készségeket, a gyermek elkezd a tenisz felé hajlani a választott sportágaként. A gyermek élvezi és megszerzi az alapvető tenisz készségeket, miközben progresszív teniszt játszik. Ennek a szakasznak a végén a gyermek a megfelelő ütővel, a megfelelő labdával játszik, és a megfelelő méretű pályán megfelelő alapokkal hajtja végre a játékot. Bár ez még csak egy korai szakasz, ahol természetes nem szabad kizárólag a versenyzési szemmel gondolkodni, az elsajátított alap- és készségkompetenciák jó indikátort fognak mutatni annak tekintetében, hogy a gyermeket mennyire érdemes majd a rekreációs vagy versenysport felé irányítani .

Az észlelési készségek fejlesztése alapvető fontosságú a sport hosszú távú sikeréhez. Bár a készséget nem lehet elsajátítani addig, amíg a játékos el nem éri a 6. vagy a 7. szakaszokat, a játékosok, a szülők és az edzők a pályán és azon kívül is dolgozhatnak ezeken a képességeken.

Általános célkitűzések

- Az alapvető mozgási készségek továbbfejlesztése.
- Az alapvető motoros készségek továbbfejlesztése.
- Fedezze fel az edzhetőség optimális ablakait a sebesség és a hajlékonyság érdekében (rugalmasság-izomlazaság).
- Fejleszteni kell az alapvető tenisz készségeket (technikai/taktikai).
- Szerezzen pszichológiai készségeket (koncentrációs képesség, érzelmi kontroll, pozitív hozzáállás, elkötelezettség és erőfeszítés).
- A játékszabályokat és a tenisz etikájának megismerése
- Döntéshozatal folyamatának ismertetése.

Irányelvek a szülők és edzők számára

- A részvételnek szórakoztatónak és élvezetesnek kell lennie.
- Biztonságos és ösztönző tanulási környezetet kell kialakítani.
- Az alapvető teniskészségeket minőségi csoportos és magánórákon keresztül kell megszerezni.
- A gyakorlatokat a progresszív teniszhez használt módosított berendezésekkel kell felépíteni.
- Az alapvető mozgás, a motoros és az alapvető teniskészségek fejlesztését az összes csoportos lecke részeként integrált motoros készségeknek kell tekinteni.
- A versenynek és a meccsjátéknak érhetőnek kell lennie a progresszív tenisz használatával.
- Az edzőknek a gyermekek növekedésével és fejlődésével kapcsolatos ismeretekkel tisztában kell lennie.



A versenyképes folyamat érdekében a következőkre kell a hangsúlyt fektetni ebben a szakaszban :

Életkor	Pszichológiai	Fizikai	Taktikai	Technikai
5 - 6 éves kor	<ul style="list-style-type: none"> • Élvezni a játékot és a gyakorlást . • Tanulj meg jól együttműködni másokkal. • A feladatra való összpontosítás megtanulása (a szabályok ismerete, a pontszámítás követése stb.). • Tanulási érzelmi kontroll. • Megtanulni sportszerűnek lenni. 	<p>A kondicionálás és a készségek fejlesztése a mozgás és az alapvető motoros készségek révén.</p> <p>1. prioritás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mozgás általános koordinációs gyakorlatokon keresztül (Ugrás, futás, kerekedés, gyorsaság...) • Kéz-szem koordináció, tér-idő orientáció (Dobás, fogás, ütés, cselezés) <p>2. prioritás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test-önkontroll (Egyensúly, oldalmozgás, testtudatosság...) • Ellenfél elleni feladatok gyakorlása (Futás/ és dobó játékok, egyéb sport (rúgás) 	<ul style="list-style-type: none"> • Megtanulni a pontszámítást és a tenisz alapvető szabályai szerint játszani. • Minőségi labdák használatának megtanulása (közepes sebességű és enyhén ívelt ütések – pörgetés előkészítése az ellenfél kijátszása labdamenetekben) • Bevezetés az ellenfél fonák oldalára való játékába. • A tenyeres használatának ismertetése, középről vagy akár kicsit balról (farolos tenyeres előkészítése) • Bevezetés a labda ívének növeléséhez, ha védekező ütésre van szükség. 	<p>Az ebben a szakaszban alkalmazott technikai készségeknek hatékonyan támogatniuk kell a felvázolt taktikai prioritásokat. Néhány kulcsfontosságú alap a következő:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapütések, beleértve a fogadásokat is. — fogás, beállítás, találati pont ütési zóna, helyezkedés a pályán • Röpte — ütőfogás, találati pont, elkapás mechanizmusa • Szerva— ütőfogás, egyensúly, feldobás <p>• Fontos, hogy a gyerekek, akik csak most kezdik a játékot, megtanulják ütni az ütéseket jó ütőfogások segítségével. Amint végig haladnak az út későbbi szakaszain (Konszolidáció a professzionális életvitel révén), számos tényezőtől függően a játékos által használt fogás különböző változásokon mehet keresztül.</p>
7 – 8 / 9 éves kor	<ul style="list-style-type: none"> • Élvezni a versenyt. • Versenyszellem fejlesztése. • Együttműködés gyakorlati partnerekkel. (edzés partnerrel) • Helyes edzés szokások kialakítása • A legjobb erőbedobás (best effort) képességének fejlesztése a „minden labdáért elmegyek” hozzáállás révén. • Elkötelezettséget mutat, hogy minden labdát a pályára üssön. • A feladatra összpontosító képesség fejlesztése. • Tanulás a pozitív hozzáállás fenntartására a játékok közben. 	<p>1. prioritás</p> <p>Az alapvető mozgási készségek és az alapvető motoros készségek továbbfejlesztése</p> <p>Sebesség és gyorsaság</p> <p>Képesség fejlesztése :</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyorsan reagál egyetlen jelre. • jó lineáris futási technikákkal rendelkezz. (atlétika) <p>Koordinációs készségek</p> <p>Képesség fejlesztése :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrókötelezni • Dobni mind a két kézzel. • Ritmusérzék kifejlesztése • Egyensúlyérzék fejlesztése. <p>Döntési készségek</p> <p>A gyermeknek fejlesztenie kell a reakciósebességet, az idő-tér elemzést és a koordinációt nehéz körülmények között.</p> <p>* Koordináció időzített versenyek/ játékok vagy versenykörnyezet formájában.</p> <p>2. prioritás</p> <p>rugalmasság</p> <p>Általános rugalmasság fejlesztése</p> <p>3. prioritás</p> <p>Erő</p> <p>Bevezetés az erő-állóképességi gyakorlatokhoz súly, nélkül (testtömeg)</p> <p>4. prioritás</p> <p>kitartás</p> <p>Ahhoz, hogy képes legyen:</p> <p>Futni 10-15 percig, ugrókötelezni 1-2 percig (megállás nélkül)</p> <p>** Más sportok lejátszása segít a sebesség és az agilitás, a koordináció, az egyensúly, a döntéshozatal, az erő és a kitartás fejlesztésében.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A magas szintű következetesen és kitaróan való versengés fontosságának megismerése. • Tanulj meg minőségi labdameneteket játszani, minőségi ütésekkel az ellenfél hátul tartása érdekében (- mély ütések - beleértve a fogadásokat is). • A pörgetés használatának megtanulása a pálya és/vagy irány megváltoztatásához az ellenfél mozgatásához. • Megtanulni játszani az ellenfél gyengéjére (gyakran ebben a szakaszban ez a fonák), beleértve a szervákat és a fogadásokat is. • Megtanulni használni a tenyeres, a középre jövő labdák esetében. • Megtanulni befejezni a pontokat a hálónál. • Megtanulni a helyezkedési mintákat. Az ütés minősége és iránya alapján. • Megtanulni megfelelő döntést hozni: támadás, vagy védekezés a kapott labda jellemzői alapján. 	<p>Az alkalmazott technikai készségeknek hatékonyan támogatniuk kell a felvázolt taktikai prioritásokat. Néhány kulcsfontosságú alap a következő:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapütések, beleértve a fogadásokat is. • Tenyeres (eastern - keleti) • Fonák - 1 kéz (eastern - keleti), 2 kéz (felső kéz eastern - keleti, alsó kéz kontinentális) • Korai nyitás, előkészítés (early prep.) • Beállítás, találati pont, találati zóna, helyezkedés <p>Röpte — kontinentális fogás, találati pont, elkapó mozdulat, helyezkedés</p> <p>Szerva — kontinentális fogás, egyensúly, labda feldobás, dobó mozdulat</p>

Verseny és edzés ajánlás

Korosztály	Verseny				Edzés			Pihenés és regenerációs hét / év (szünet a tenisztől)
	Csúcforma időzítések száma	Versenyek száma évente	Mérkőzések száma	Versenytípusok	Fizikai képzés (Ennek a szakasznak a végére)	Tenisz tréning	Heti összes edzés óra/hét	
5 - 6 éves kor	0	0	0	PS piros pálya klubon belül házi versenyen	4 óra amely magában foglalja 2,5 óra más sportokban is.	1-4 óra	5-8	Nincs előírt mennyiség
7 – 9 éves kor	0	7-12	21-36	PS piros labdás versenyek – klub / MTSZ PS narancs labdás versenyek – klub / MTSZ PS zöld labda, ha a tudás kompetencia szint megfelelő - klub	4,5-5 óra amely magában foglalja a 2,5-3 órát más sportokban is.	4-9 óra	8-12	8 hét
Hobby tenisz 5-9 éves kor	- Kiesés nélküli versenyek (házi versenyek) - A tevékenységek az iskolákban, parkokban és szabadidős programokban, közösségi központokban és klubokban zajlanak				<u>Tenisz = legfeljebb 2 óra/hét</u> Egy óra szervezett oktatás/játék hetente Egy óra strukturálatlan játék szülővel/baráttal hetente <u>Egyéb sport/fizikai aktivitás = 5+óra/hét</u>			



A sokoldalúan-képzett sportolóvá válás és az egész pályás (all court) játékhoz szükséges teniszkészség elsajátítása.

Ennek a szakasznak a középpontjában a fizikai képzettség kiépítése áll a teniszképességek folyamatos fejlesztése révén, amely a fejlődési szakasz utolsó részében a progresszív teniszről PS a nagy pályára áll át.. Ez az ideális idő a tenisz készségek tanulására, továbbfejlesztésére és megszilárdítására. A résztvevők változatos sportágakban vesznek részt a tenisz sokoldalúságának fejlesztése érdekében. Ebben a szakaszban a játékos folyamatosan demonstrálja kompetenciáját az azonosított fizikai, technikai, taktikai és pszichológiai készségekben, amelyek fontos jelzésekkel szolgálnak már a versenytenisz vagy a hobby tenisz irányába.

Az észlelési készségek fejlesztése alapvető fontosságú a sport hosszú távú sikeréhez. Bár a készségeket addig nem lehet elsajátítani, amíg a játékos el nem éri a #6 vagy a #7 szakaszokat, a játékosok, a szülők és az edzők mind a pályán, mind a pályán kívül dolgozhatnak ezeken a képességeken

A. Élsport – komoly teljesítmény irányába

Általános célkitűzések

- Minden alapvető teniszkompetencia (technikai, taktikai) továbbfejlesztése és megszilárdítása a mérkőzésen.
- Alapvető pszichológiai készségek fejlesztése (koncentrációs képesség, érzelmi kontroll, erőfeszítés/elszántság, pozitív hozzáállás).
- Fejlessze ki az alapvető versenyképességi készségeket azáltal, hogy megtanuljon megbirkózni az alapvető versenykörnyezetekkel.
- Általános fizikai előkészítés bevezetése és az alapvető motoros készségek továbbfejlesztése más sportágakban való részvétel révén is.
- Továbbra is fejleszteni kell a döntéshozatali készségeket.

Írányelvek a szülők, edzők és játékosok számára

- **A hosszú távú fejlődésnek elsőbbséget kell élveznie a rövid távú eredményekkel szemben.**
- Az egyéni sportolók továbbra is egyéni célokat követnek egy csoportos képzési környezetben.
- A képzési programok a fejlődési kor és az oktathatóság optimális ablakai (sebesség, hajlékonyság vagy rugalmasság) alapján vannak testre szabva.
- A gyermeknek számos sport- és fizikai tevékenységben kell részt vennie az atlétika fejlesztése érdekében.

Atlétikus képességek fejlesztésének fontossága

- A képességeket jól meg kell tervezni és strukturálni kell annak biztosítása érdekében, hogy az előkészítő időszak elég hosszú legyen ahhoz, hogy szilárd alapokat lehessen kialakítani.
- A hivatalos versenyidőszakot ki kell jelölni és meg kell tervezni.

Tudatos edzés és versenytervezés kezdete



Összpontosítandó elemek

Korosztályok	Pszichológiai	Fizikai	Taktikai	Technikai
9 – 12 éves kor	<ul style="list-style-type: none"> Magasabb szintű fókuszt és elkötelezettséget az edzéseken. A versengés szeretetének fejlesztése és megértése. Nyugodt és pozitív hozzáállás kivetítése. Tanul meg hatékonyan kezelni a hibákat, pozitív módon. Folyamatosan keményen dolgozik, és elkötelezte magát az edzés és fejlesztés mellett. Az önálló és felelősségteljes képességének fejlesztése otthonról távol. Az edzők, versenybírók és más játékosok iránti tisztelet fogalmának elősegítése. 	<p>1. prioritás Koordinációs készségek</p> <ul style="list-style-type: none"> Ugrókötél segítségével különböző típusú lábmunka. Végezzen egy vagy két kézzel különböző típusú dobásokat. Alkalmazkodás a változó ritmusokhoz. Az egyensúly megtartása különböző helyzetekben. Egyszerre több feladatot is végrehajthat. <p>Sebesség és gyorsaság Ahhoz, hogy képes legyen legyél :</p> <ul style="list-style-type: none"> gyors reagálásra több jelre, jó többirányú futási technikával kell rendelkezni <p>Döntési készségek A gyermeknek tovább kell fejlesztenie a reakció sebességét, a térítő elemzését és a koordinációt nehezebb helyzetekben. Egyszerre több feladatot is képes legyen végrehajtani. * Koordináció időzített mérkőzések/játékok vagy versenyek keretében.</p> <p>2. prioritás rugalmasság (izomlazaság)</p> <ul style="list-style-type: none"> A rugalmasság alapjainak kidolgozása globális testtartások használatával. <p>3. prioritás Erő</p> <ul style="list-style-type: none"> Erő-állóképességi gyakorlatok további terhelés nélkül (testsúly); a törzs stabilitás megismertetés gyakorlatokkal <p>kitartás</p> <ul style="list-style-type: none"> Ahhoz, hogy 15 és 25 perc között fusson, ugrókötél 1-3 percig (megállás nélkül). <p>Prevenció</p> <ul style="list-style-type: none"> A sérülések megelőzésének ismertetése a mély izmok erősítése. <p><i>** Más sportok játéka segít a sebesség és az agilitás, a koordináció, az egyensúly, a döntéshozatal, az erő és a kitartás fejlesztésében.</i></p> <p>Erő + Olimpiai súlyemelési technikák tanulásának bevezetése</p>	<p>A következetesség és kiegyensúlyozottság megtanulása közben</p> <ul style="list-style-type: none"> A nagy célok elérésének fontosságának megértése. A korán megütt labdák megértése, az ütés elsajátítása, felszállóágban történő játékkal, közelebbi pozícióval az alapvonalhoz. Laposabb labdák ütés képességének megtanulása labdabiztonsággal már magasabb tempóban is. Megtanulni variálni a játékot a mélység és a tempó változtatása által. Megtanulni ritmust változtatni a pályán a szögek, a nyesés, a magas topspin és a különböző taktikai elemek használatához szükséges készségek elsajátítása. Megtanulni a labdamenetben maradni és semlegesíteni az ellenfél támadásait jó védekezési képességekkel. A szándék kialakítása az első szervék magas százalékának játékba helyezésére. Megtanulni stabilan retunózni minőségi labdával az első adogatásokat. Megtanulni, hogyan tudjuk átvenni a pontok irányítását a második adogatásból az alapvonalon belüli ütésekkel és különféle célok használatával A pörgetett röpte megtanulása Megtanulni százalékos teniszt játszani, a megfelelő ütest használni a megfelelő időben (labdatartás, támadás vagy védekezés) magasabb tempóban. Megtanulni, hogy tisztában legyenek ellenfeleik erősségeivel, gyengeségeivel és játékkal, valamint hogyan semlegesítsék és kihasználják azokat. 	<p>Az ebben a szakaszban kidolgozott technikai tudásnak hatékonyan kell tudnia támogatni a felvázolt taktikai elemeket. Néhány kulcsfontosságú alap :</p> <p>Adogatás és fogadás</p> <ul style="list-style-type: none"> Találati pont (jó időzítés) és hosszú ütési zóna Topspin technika – pörgetés megerősítése Fogás keleti és félnyugati irányba (tenyeres). Az előkészítés hatékonysága a különböző ütés típusokhoz Alkalmazkodás az ütésekhez a nehéz helyzetekben <p>Adogatás</p> <ul style="list-style-type: none"> kontinentális markolat és megfelelő pronáció egyensúly és feldobás, a karok szinkronizálása, majd megfelelő befejező mozdulat. a lábak használata csak akkor jön, ha a fentiek sikerült elérni. <p>Röpte</p> <ul style="list-style-type: none"> kontinentális fogás Szolid találati pontot kell megalapozni. Kéz a csukló fölé. Fejlesztetni kell a kézben lévő érzést. (touch) Split step lábmunka A pörgetett röpte technika fejlesztése. <p>Lecsapás</p> <ul style="list-style-type: none"> Megfelelő beállítás és találati pont. mozdulat befejezés és pronáció. <p>Lábmunka</p> <ul style="list-style-type: none"> A megfelelő beállítás és helyezkedés biztosítása az ebben a szakaszban szükséges összes taktikához.

Verseny és edzés ajánlás

korosztály	VERSENY					EDZÉS			Pihenés és regenerációs hetek évente
	Csúcsok száma	Versenyek száma évente	mérkőzések száma évente		Versenytípusok	Fizikai képzés (A szakasz végén)	Tenisz tréning h/hét 6-8.	Heti összes óra/hét	
			Egyéni	Páros					
9 – 10	0	8 - 10	24 - 30		9 évesek PS narancs és zöld – MTSZ versenyek * A top 10 évesek elindulhatnak már a rendszeres nagypályás versenyeken U12 korosztályban	4,5 - 5,5 (3 órát tartalmaz más sportokban)	(beleértve 2-3 órát)	10 - 15	8 hét
10 – 11	0	10 -12	30 - 45	15 - 20	10 évesek PS zöld labda és nagypályás MTSZ versenyek 11 évesek zöld labda – hobby tenisz irány 11 évesek nagypályás U12 MTSZ versenyek (Kinder és egyéb nem kiemelt versenyek) 11 évesek nagypályás U12 MTSZ versenyek (kiemelt versenyek , OB , Bp-vidék bajnokságok) • a top 11 évesek már játszanak a Tennis Europe U12 nemzetközi versenyeken	5 - 6 (amely magában foglalja a 3 óra egyéb sportokat)	8 - 10 (beleértve 2-4 óra magánórát)	12 - 17	8 hét
11 - 12	0	12 -15	40 - 60	20 - 30	11 évesek zöld labda – hobby tenisz irány 11 – 12 évesek nagypályás MTSZ versenyek * 11 – 12 top játékosok javasolt versenynaptára 4 db MTSZ kiemelt verseny 1 db Fedett OB 1 db Szabadtéri OB 1 db Bp-Vidék bajnokság 3 db hazai nemzetközi U12 Tennis Europe 4 db külföldi U12 Tennis Europe verseny + 1 ----- 15 db verseny / év * A top 12 évesek elindulhatnak már elindulhatnak az MTSZ U14 korosztály versenyein is, az ajánlott versenyszámot figyelembe véve.	5.5 - 7 óra (amely magában foglalja a 3 óra egyéb sportokat is)	10 - 12 óra (beleértve 2-4 óra magánórát)	15 - 18	6- 8 hét



A szülő küldetése...

- **Támogassa és adja meg a szükséges útmutatást annak biztosítására, hogy gyermeke élvezze a teniszt.**
- Ismerje meg a teniszező életpályáját, amely felvázolja, hogy gyermeke hogyan fejlődhet a sportban.
- Beszélje meg a játékos életpályáját az edzővel
- Tartson fenn hosszú távú perspektívát gyermeke sportban való fejlődéséről.
- **Támogassa a gyermek versenyképes tapasztalatait azáltal, hogy a folyamatra koncentrál, nem az eredményekre.**
- Továbbra is ösztönözze a kötetlen játékot és egyéb sportokat a szülővel és a barátokkal egyaránt.
- **Mindig őrizze meg nyugalmát a semleges testbeszéddel, amíg gyermeke versenyben van.**
- Egy másik kiegészítő sportban való részvétel ösztönzése és támogatása versenyképes szinten.

Az edző küldetése...

- Tanítsa meg az alapvető sportspecifikus készségeket és elemi taktikákat, amelyek elengedhetetlenek a teniszben való érvényesüléshez.
- A fizikai kondicionálás és az alapvető mentális készségek ismertetése.
- **Az egyéb sportágakban való részvétel ösztönzése.**
- **Találkozzon és vonjon rendszeresen kondi edzőket, hogy biztosítsa a kiegyensúlyozott képzési programot.**
- Mérje meg a csúcsmagasság sebességét és a növekedési lökést évente háromszor, hogy kihasználja az edzhetőség optimális ablakait.
- **Válassza ki a megfelelő számú és szintű versenyt az egyes sportolók és a hosszú távú célok alapján.**
- Erős kapcsolat és elkötelezettség kialakítása a többi játékosal a teniszpályán kívül.
- Elkötelezetten folytassa a technikai felkészülést, amely pozitívan befolyásolja a játékos teniszkészségét.
- Válassza ki a megfelelő versenyeket, mérkőzéseket a sportolók számára.

A sportoló küldetése...

- Fejlesszen ki néhány készséget, amelyek bizonyítják a „teniszélet” bizonyos aspektusainak kezelését és felelősségét.
- **Melegítsen be, nyújtson és lazítson egymástól függetlenül, edzés előtt és edzés után.**
Tanulja meg az ehhez kapcsolódó folyamatokat, rutinokat.
- Megfelelő hidratációs és tápanyag-kiválasztás a képzéshez és a versenyhez.
- **Ügyeljen a higiéniára zuhanyozással és ruhaváltással minden edzés vagy mérkőzés után.**

A #1 - #3 szakaszokban a sportoló a fizikai képzettségre és az alapvető teniszkészségekre összpontosít. Ezen a ponton a játékos készségeit, képességeit és a vágyait arra, hogy aktívan sportoljon és teniszezen megismertük. Ezek alapján a következő szakaszoktól (#4, #5, #6, #7) a teniszező vagy az élsport és a teljesítmény irányába terelődik, vagy csak élvezzi a hobby sportolás , teniszezés által nyújtott élettani és egyéb, akár karriert jelentő lehetőségeket egy életen át (egyetem, edzősködés...stb.), amiről a „tenisz egy életre szól” anyagban olvashatunk részletesebben.



A kiválóságra való törekvés alapjainak megteremtése

Ez a sportoló / teniszező fejlődésének kritikus szakasza, mivel megalapozza azt a tanulási folyamatot ami ahhoz kell, hogy versenyképes játékos lehessen juniorok mezőnyében. Ezenkívül ez a szakasz meghatározhatja, hogy egy sportolónak reális lehetősége lesz-e magas nemzetközi szinten versenyezni a jövőben. Ez az a szakasz, amikor „élsportolót formálsz vagy deformálsz” azáltal, hogy a megfelelő dolgokat teszed a sportoló fejlődésének megfelelő időpontjában.

Az észlelési készségek fejlesztése alapvető fontosságú a sport hosszú távú sikeréhez.

Bár a készségeket addig nem lehet teljesen elsajátítani, amíg a játékos el nem éri a #6 vagy a #7 profi szakaszokat.

A játékosok, a szülők és az edzők ettől függetlenül mind a pályán, mind a pályán kívül dolgozhatnak ezeken a képességeken.

Általános célkitűzések

- A gyakori antropometriai mérésekkel, figyelemmel kísérni a játékosok növekedési ütemét annak érdekében, hogy optimalizálni lehessen a rugalmasság, a sebesség, az erő és az aerobik állóképesség fejlesztését minden fizikai képességben.
- A képzési igények növekedésének és az életmóddal kapcsolatos kérdéseknek az egyensúlya.
- Legyen egyre céltudatosabb a tenisz felszerelések kiválasztásában és gondozásában a játékos.
- A technikai készségek fejlesztésének és finomításának folytatása a gyakorlatban.
- Megszilárdítani egy adott játéktípust, hangsúlyozva a készségek végrehajtását egy-egy játékhelyzetben, a stílushoz kapcsolódóan.
- Használni a sporttudományokat a fizikai felkészülés és a pszichológiai rutinok területén, az ideális teljesítményállapot eléréséhez.
- Tudatosan bekapcsolni a regenerálódás fogalmát, az alvás, a higiénia, a sportmasszázs, a sportterápia, a táplálkozás és a hatékony bemelegítés révén.
- Fejleszteni kell a szükséges döntéshozatali készségeket az edzéshez és a hatékony versenyzéshez.

Irányelvek az edzők, a szülők és a játékosok számára

- **Elengedhetetlen egy személyre szabott éves képzési és versenyterv kidolgozása.**
- A sportolókat arra ösztönözni, hogy legyenek felelősségteljesek és önállóak.
- Az eredmények egyre fontosabbá válása mellett elengedhetetlen, hogy a sportolók továbbra is a teljesítménycélokra összpontosítsanak.
- A nemzetközi szabványok figyelembevételével következetes, személyre szabott minőségi napi edzésprogramot alkalmazva, a sportoló hosszú távú fejlődésén és fejlődési korán alapuló program kidolgozása és alkalmazása.
- Mivel az utazás és a versenyzés egyre elterjedtebbé válik, fontos szem előtt tartani, hogy továbbra is a játékos általános fejlődése maradjon a prioritás.
Továbbra is fennáll a hangsúly a sportoló hosszú távú fejlődésén, a rövid távú eredményekkel szemben.
- Az edző szerepe még nagyobb lesz, mivel nagyobb felelősséget és vezető szerepet kell, hogy vállaljon a játékos fejlődő karrierjének általános tervezésében.
- Az éves versenytervnek 3:1 győzelem-vereség arányra kell törekednie.
A rendszeres értékelésnek tartalmaznia kell, a sportoló győzelem-vereség arányának rendszeres felülvizsgálatát.
- A döntéseknek és a versenyválasztásoknak tartalmazniuk kell a korosztálynak megfelelő verseny és mérkőzések számát, előnyben kell részesíteni a hosszú távú sportolói fejlődést, nem pedig a rövid távú győzelmeket és eredményességet.
- **A teniszező fizikai, mentális és technikai fejlődésének folyamatos tesztelése és értékelése kritikus. Ezt évente min kétszer be kell építeni a programba.**



Összpontosítandó elemek

Korosztály	Pszichológiai	Fizikai	Taktikai	Technikai
<p>12-15. év</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A tenisz iránti szeretet, lelkesedés és élvezet fenntartása a hullámvölgyek ellenére, mely ebben a korban észlelhető. • A „teniszező” self image” fejlesztése, aki alapvetően elkötelezett és motivált az edzésekre és versenyzésre. • Önálló megoldókészség hangsúlyozása versenyhelyzetekben. • A nyomás alatti helyzetben is a megfelelő ütések választása , győztes mentalitás kialakítása, a vereségtől való félelem ellenében. • Elviselni, sőt élvezni a versenyhelyzet okozta nyomást. • A különböző helyzetek fontosságának és a szükségességének tudatos érzékelése és értékelés. • Felelősségvállalás, a „nincs kifogás keresés” mentalitásának elsajátítása, megpróbálni megtalálni a különböző szituációk megoldásának módját”. • Győztes mentalitás. • A mérkőzés ritmusának szabályozására vonatkozó készségek megszerzése. A mérkőzés dinamikájának megértése, a rutinok és rituálék használata révén. • Az ideális teljesítményállapotot befolyásoló kritikus tényezők megértésének fejlesztése. • A légzési és relaxációs technikák révén az izgalmi szintek csökkentésére való képesség fejlesztése, miközben felismeri, hogy az érzelmek pozitívan használhatók • Pozitív önértékelés megjelenítése, hit alapú gondolkodás és testbeszéd. • Tiszteletben tartani a játékosokat, más edzőket és hivatalos személyeket. 	<p>Koordinációs készségek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrókötél segítségével különböző típusú lábmunka. • Végezzen egy vagy két kézzel különböző típusú dobásokkal. • Alkalmazkodás a ritmus váltásokhoz.. • Az egyensúly fenntartása különböző helyzetekben. • Egyszerre több feladatot is végre kell tudni hajtani. <p><i>A morfológiai változások miatt a koordinációs készségek csökkenése befolyásolja a finom motoros készségeket. Ezért fontos, hogy visszatérjünk a kevésbé összetett gyakorlatokhoz, valamint megszilárdítsuk és javítsuk a már tanult mozgások és technikák végrehajtását.</i></p> <p>Sebesség és gyorsaság</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyors reagálás több jelre egyszerre.. • Jó többirányú futási technika. <p>Döntési készségek</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gyermeknek finomítania kell a reakció sebességét, a téridő elemzését és a koordinációt nehezebb körülmények között. Egyszerre több feladatot is végre kell tudni hajtani. <p>Állóképesség</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futás 20-30 percig, ugrókötél 2-5 percig folyamatosan (megállás nélküli). <p>Rugalmasság</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mozgástartomány fejlesztése a vállak és a csípő számára. • Izomrugalmasság a négyfejű, a combizmok, a vádli, a közelítő izmok, a mellkasok és a hát számára. <p>Erősítés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Törzs stabilitás • Az izmok erősítése • Izmos szimmetriája • Izmok általános edzése <p>Regeneráció</p> <ul style="list-style-type: none"> • A sérülések megelőzése és amély izmok erősítése. 	<ul style="list-style-type: none"> • Továbbfejlesztése az eddig megszerzett taktikai képességeknek, már egy magasabb sebességben és stabilitásban egyaránt. • A százalékos teniszezés képességének fejlesztése, a megfelelő ütések megfelelő időben történő alkalmazása (labdament, támadás vagy védekezés). • Az ellenfél idejének lerövidítésére való képesség fejlesztése, a labdák felszálló ágban történő megjártásával, gyors felismeréssel és megfelelő pozicionálással. • Labdabiztos agresszív alapjáték kialakítása nagy célpontokkal. • A nagy nyero ütések képességének fejlesztése.. • Megtanulni pontosan ritmust váltani, szögek, a nyesések, pörgetések és a taktikák kezeléséhez szükséges készségek használatával. • Képesnek lenni arra, hogy agresszív játékkal középére kikényszerítse az ellenfél lerövidülését ,hogy gyenge, rövid labdát kapjon, a pálya megnyitása előtt. • A pontban maradás képességének fejlesztése jó védekező készségekkel. • Az adogatással megszerezhető pontok fontossága, agresszívabb szervákkal és variálásokkal • A fogadásokkal tudni átvenni a labdament irányítását, különösen a második adogatás után <ul style="list-style-type: none"> - Az alapvonalon belülről játszva - Különböző célterületek tudatos megjártásával • A pontok hálónál történő befejezési képességének fejlesztése • Az ellenfelek erősségeinek, gyengeségeinek és tendenciáinak tudatos felismerése, valamint azok semlegesítése és kiaknázása. • A saját játék erősségével kapcsolatos képességek fejlesztése és abból fakadó előny megszerzésének tudatos felépítése. 	<p>A gyakorolt technikai készségeknek ebben a szakaszban hatékonyan támogatniuk kell az előirányzott taktikai célokat. Néhány kulcsfontosságú alap a következő:</p> <p>Alapütések</p> <ul style="list-style-type: none"> • A labda felszálló ágban történő megütése (az ehhez kapcsolódó összes technikai, észlelési készség és lábmunka készség). • Minél tisztább ütések végrehajtásának képessége minimális erőfeszítéssel, a talajerő nagyobb kihasználásával, fokozott rotációs erővel és megfelelő időzítéssel. • A precíz előkészítés és timing, a tempo és a pálya lefedettségi igényének növekedésével egyre fontosabbá válik. • A kontra támadásokhoz és a védekezésekhez szükséges alkalmazkodási készségek teljes repertoárját el kell sajátítani. <p>Röpte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyorsabb kéz és reakció fejlesztése. • A lábak nagyobb használata magától értetődő. • A pörgetett röpte technika elsajátítása <p>Adogatás</p> <p>A láb és a talaj erejének használata, a törzs rotáció elsajátítása a nagyobb adogatáshoz és a pörgetett adogatáshoz</p> <p>A pörgetett és nyesett adogatásokhoz szükséges képességek kifejlesztése</p> <p>Fogadás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokozott alkalmazkodási készségek szükségesek az első és a második szerva fogadásához. • Nyitott fogadó beállítás és a súly átvitele a labda megütésén keresztül ebből a helyzetből. <p>Lábmunka</p> <ul style="list-style-type: none"> • A lábmunkák teljes repertoárját e szakasz végére ismerni és jól alkalmazni kell tudni.



4.Szakasz - Megszilárdítás - életkorok 12 – 14 éves kor

korosztály	VERSENY					EDZÉS			Pihenés és regenerációs hetek évente
	Csúcscok száma	Versenyek száma évente	mérkőzések száma évente		Versenytípusok	Fizikai képzés (A szakasz végén)	Tennisz tréning óra/hét	Heti összes óra/hét	
			Egyéni	Páros					
12 – 14	2 - 3	15 - 20	45 - 60	30	<p>MTSZ Kiemelt korosztályos versenyek</p> <p>Tennis Europe nemzetközi korosztályos versenyek</p> <p>A 14 éves korosztály legjobbjai (főleg a lányok), már bekapcsolódnak az ITF U18-as nemzetközi junior versenysorozatába.</p> <p>MTSZ felnőtt versenyek a legjobb 14 éveseknek</p> <p>*12-14 éves top játékosok javasolt versenynaptára</p> <p>5db MTSZ kiemelt verseny</p> <p>1db Fedett OB</p> <p>1db Szabadtéri OB</p> <p>4db hazai nemzetközi U14 Tennis Europe ITF junior verseny</p> <p>4db külföldi nemzetközi U14 Tennis Europe ITF junior verseny</p> <p>+ opcióként :</p> <p>Bp-Vidék Bajnokság + 2 db külföldi nemzetközi verseny + 2 db hazai felnőtt verseny</p> <hr/> <p>15 – 20 db verseny / év</p> <p>* A top 14 éves játékosok elindulhatnak már az MTSZ 16 vagy 18 éves korosztályos versenyein, illetve az ITF junior tour nemzetközi versenyein is, az ajánlott versenyszámot figyelembe véve.</p>	5 – 8	12 - 14 (beleértve a magánórákat is)	12 éves 16 – 18 13-14 éves 18 - 24	4 – 6 hét



A játékos küldetése...

- Jól felkészült legyen az edzésre és a versenyre, beleértve legyen jól kipihent és szervezett.
- Egyre inkább érezzen felelősséget a saját felkészüléséért.
- Beszélje meg a célokat és törekvéseket az edzőjével és a szüleiével.
- Szeresse az edzést, játékot és versenyzést.
- Vegyen részt egy élvezetes kiegészítő sportban.
- Képviselje méltón a sportágot és a nemzeti válogatottat itthon és külföldön egyaránt.

Az edző küldetése...

- Rendszeresen konzultáljon és használjon kondicionáló edzőt, hogy biztosítsa a kiegyensúlyozott és összehangolt képzési programot.
- Növelje a játékosok teljesítménykapacitását.
- Készítse fel a játékosokat a kijelölt versenyterv alapján, úgy hogy csúcsteljesítményt tudjon elérni az év kiemelten fontos versenyein.
- Folytassa a szakmai fejlesztést, amely magában foglalja a szükséges technikai és taktikai képességek új megismerését, valamint a megfelelő tréningeket a szakasz megerősítésére, ahol az erőre és az állóképességre is nagy hangsúlyt kell már fektetni.
- Ösztönözni kell a döntéshozatalt és az önfelelősséget az edzés és a verseny területén.

A szülő küldetése...

- Támogassa a gyermekjátékosokat azzal, hogy erősítsék kollektívan a tenisz szeretetét, ahogy egyre nő a teljesítmény kényszer által okozott nyomás.
- Adjon útmutatást, de hallgassa meg a gyermeket is, hogy meg tudjon maradni az edzés és versenyzés iránti szeretet és élvezet is.
- Beszélje meg gyermekével a céljait és törekvéseit, de nagyon figyeljen arra, hogy a szülői nyomás fokozódása csökkentheti a játék iránti motivációt.
- Ismerje meg a hosszú távú játékos fejlesztést és életpálya modellt a következő évekre is.
- Ösztönözze a gyermeket, hogy felelősséget vállaljon a teniszre való felkészüléséért.
- Erősítse meg az olyan értékeket, mint a kemény munka, a személyes kiválóság és az áldozat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy sikeresek legyenek.
- Támogassa gyermeke döntését, ha hobby teniszezésre akar váltani.
- Biztosítani kell, hogy az iskolai feladatokat is elvégezzék, és hogy a gyermek más normális gyermekkori feladatokat is kapjon is kiteljesedhessen.



Kezdjük teljesen összerakni a teniszezőt !

A játékos tudatos döntést hozott arról, hogy potenciálisan „profi teniszezőként” szeretné folytatni pályafutását a jövőben. Minden aspektusában tudatosan kezdi élni a teniszező életét, mind edzésben és a versenyben következetesen a minőségre összpontosít. A játékos teljes életstílusa azt sugározza, hogy az egyén „24/7” sportoló, és megtanulja kezelni azokat a változókat, amelyek hozzájárulnak az általános teljesítményükhöz. Az észlelési készségek fejlesztése alapvető fontosságú a sport hosszú távú sikeréhez. Bár a készséget nem lehet elsajátítani, amíg a játékos el nem éri a 6. vagy a 7. szakaszokat (Profi) a játékosok, szülők és edzők a pályán és azon kívül is dolgozhatnak ezeken a képességeken.

Általános célkitűzések

- Folytassa a technikai készségek fejlesztését és finomítását.
- Legyen felelősségteljes és önálló sportoló.
- Finomítson minden alapvető készséget a verseny helyzetekben, és erősítse meg az előző szakaszban elsajátított készségeket.
- Javítani kell a már megtanult készségek megvalósítását versenyhelyzetekben.
- Fejleszteni kell a rugalmasságot, a sebességet, az erőt és az aerobik állóképességet — minden fizikai képességben.
- Építse be tudatosan a sporttudomány és gyógyászat területeit mint, pl. a táplálkozás, az erő és a kondicionálás, a sportpszichológia, edzéselmélet.
- Tanuljon meg megbirkózni a különböző versenyhelyzetek kihívásaival, mint például a különböző pályaborítások, magaslat, különböző játéktílusok és szél.
- Pszichológiai rutink megismerése és megszilárdítása az ideális teljesítményállapot létrehozásához.
- Fejleszteni kell az edzéshez, a versenyzéshez, a regenerálódáshoz és a felszereléshez kapcsolódó kulcsfontosságú elveket.
- Vezessen be pozitív és egészséges életmódot, például kerülje a dohányzást, alkoholt, drogot, tartsa szem előtt a jó alvási szokásokat és tartsa be a jó higiénia szokásokat.
- Felelős és tudatos magatartást kell mutatni a felszerelések kiválasztásával és ápolásával kapcsolatban. (beleértve az ütőket, cipőket, húrokat, grippeket ...stb.)
- Minőséget és tudatos rendszerességet kell mutatni a bemelegítésben és a regenerációban egyaránt.
- Sérülés megelőző gyakorlatok tudatos és hatékony használata a csukló, a váll, a csípő, hát és a has területein.
- Használjon már profi regenerációs formákat, mint a fizioterápia, sportmasszázs, a relaxáció, a meditáció.
- Építse be rendszeresen az orvosi és fizioterápiás felméréseket, kontrolokat.





Irányelvek játékosoknak, edzőknek és szülőknek

- Az eredmények egyre fontosabbá válnak, de továbbra is kulcsfontosságú, hogy a sportolók az edzésben és versenyben is egyaránt a hosszútávú a teljesítménycélokra összpontosítsanak elsősorban.
- Fontos a következetes, személyre szabott minőségi napi edzés program, amely figyelembe veszi a nemzetközi standardokat, a sportoló jelenlegi képességeit és a hosszútávú célokat.
- Az optimális edzhetőség ablakaira különösen oda kell figyelni, annak biztosítása érdekében, hogy az erősítés ebben korban már tudatosan be kell, hogy épüljön az edzésprogramban
- Miközben egyre több versenyen indulnak a játékosok, továbbra a hangsúly a hosszútávú fejlődésen kell, hogy legyen a rövid távú eredményesség helyett.
- Az edző szerepe még fontosabb lesz, mivel egyre nagyobb felelősséget kell, hogy vállaljon a játékos karrierjének általános fejlesztésében, és integrált támogató csapattal kell vezetnie a programot, harmonikus együttműködésben.
- Egy személyre szabott tudatos fizikai fejlesztési programot kell beépíteni a komplett edzésprogramba, évente legalább kétszeri teljeskörű, komplett tesztelésekkel, felmérésekkel.
- Az éves versenytervnek 3:1 győzelem-vereség arányra kell törekednie. Ennek szem előtt tartása és folyamatos felülvizsgálata fontos.
- A korosztálynak ajánlott versenyszámot évente megfelelő számú mérkőzésekkel kell alátámasztani, különös tekintettel a sportoló folyamatos fejlődésére, az edzéseken is egyre több poénjátékot, heti 2-3 edző mérkőzést is beiktatva.



Összpontosítandó elemek

Korosztály	Pszichológiai	Fizikai	Taktikai	Technikai																				
15-18 év	<ul style="list-style-type: none"> Fejlesztani karrierjük iránti felelősségüket. A „teniszező” identitás érzésének továbbfejlesztése, valamint az edzés és a versenyzés belső vágyának erősítése. Ismerje meg és kezelje a teniszhez kapcsolódó nyomást (pl. rangsor, utazási kérdések, szociális kérdések, iskolai kérdések, megítélés). A „mentális rugalmasság” fejlesztése és a megoldások megtalálásának képessége. Erős tudatos profizmushoz közelítő szemlélet és jelenlét kialakítása a pályán. Versenyhelyzetek keresése az edzések során következetes alapon. Javítani kell képességüket és hozzáállásukat, hogy a csoportban vagy „csapat” részeként dolgozzanak együtt és a csapat dinamikájával is foglalkozzanak. Tudatában lenni annak, hogy „egy bizonyos ponton a jövőben” teljesíteniük kell. Átfogó megértése az ideális teljesítményállapotot befolyásoló kritikus tényezőknek. 	<p>1. prioritás Erő Az erő továbbfejlesztése Olimpiai súlyemelési technikák végrehajtása Robbanékonyág kifejtése és a robbanékonyági állóképesség bevezetése</p> <p>2. prioritás Állóképesség Képes legyen futni: 20 méteres ingafutás tesz</p> <table style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Fiúk</td> <td style="text-align: center;">Lányok</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">15 év</td> <td style="text-align: center;">110</td> <td style="text-align: center;">94</td> <td style="text-align: right;">szakasz</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">16 év</td> <td style="text-align: center;">118</td> <td style="text-align: center;">100</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">17 év</td> <td style="text-align: center;">122</td> <td style="text-align: center;">104</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">18 év</td> <td style="text-align: center;">126</td> <td style="text-align: center;">107</td> <td></td> </tr> </table> <p style="margin-left: 20px;">1000m 3 p 3'30 p 400m 1 p 1'10 p</p> <p>Regeneráció •Sérülések megelőzése (S.A.M. elv) A mély izmok erősítése</p> <p>3. prioritás Sebesség és gyorsaság</p> <ul style="list-style-type: none"> Gyors mozgás és futás bizonyos helyzetekben. A többirányú mozgások elsajátítása. Képesnek lenni hamar felgyorsítani, lassítani és irányt váltani. <p>Koordinációs készségek</p> <ul style="list-style-type: none"> A fizikai képességek kihasználása a pályán (alkalmazása az általánosnak a konkrét helyzetekre). <p>Rugalmasság</p> <ul style="list-style-type: none"> A nyújtási technikák elsajátítása és használata tudatosan Hangsúlyt kell fektetni a vállakra és a csípőre; alsó és felsőtest disszociáció. 		Fiúk	Lányok		15 év	110	94	szakasz	16 év	118	100		17 év	122	104		18 év	126	107		<ul style="list-style-type: none"> Továbbfejlesztése az eddig megszerzett taktikai képességeknek, már egy magasabb sebességben és stabilitásban egyaránt. A százalékos teniszezés képességének fejlesztése, a megfelelő ütések megfelelő időben történő alkalmazása (labdament, támadás vagy védekezés). Az ellenfél idejének lerövidítésére való képesség fejlesztése, a labdák felszálló ágban történő megjátszásával, gyors felismeréssel és megfelelő pozicionálással. Labdabiztos agresszív alapjáték kialakítása nagy célpontokkal. A nagy nyerő ütések képességének fejlesztése. Megtanulni pontosan ritmust váltani, szögek, a nyesések, pörgetések és a taktikák kezeléséhez szükséges készségek használatával. Képesnek lenni arra, hogy agresszív játékkal középére kikényszerítse az ellenfél lerövidülését gyenge labdát kapjon, a pálya megnyitása előtt. A pontban maradás képességének fejlesztése jó védekező készségekkel. Az adogatással megszerezhető pontok fontossága, agresszívabb szervákkal és variációkkal A fogadásokkal tudni átvenni a labdament irányítását, különösen a második adogatás után <ul style="list-style-type: none"> Az alapon vonalon belülről játszva Különböző célterületek tudatos megjátszásával A pontok hálónál történő befejezési képességének fejlesztése Az ellenfelek erősségeinek, gyengeségeinek és tendenciáinak tudatos felismerése, valamint azok semlegesítése és kiaknázása. A saját játék erősségével kapcsolatos képességek fejlesztése és abból fakadó előny megszerzésének tudatos felépítése. 	<p>Az ebben a szakaszban alkalmazott technikai készségeknek hatékonyan támogatniuk kell a felvázolt taktikai prioritásokat.</p>
	Fiúk	Lányok																						
15 év	110	94	szakasz																					
16 év	118	100																						
17 év	122	104																						
18 év	126	107																						

Ahhoz, hogy ebben a szakaszban kiemelkedő eredményeket érjünk el, a játékosnak már rendelkeznie kell játékának legalább egy olyan elemével, amely kivételes és világszínvonalú. Például a játékosnak 10/10 értékű lehet számos eleme közül valamelyik, például egyik alapütés, állóképességi szint, szerva stb.



5.Szakasz-A teljesítőképeség megtanulása- életkorok : 15 – 18 éves kor

korosztály	VERSENY					EDZÉS			Pihenés és regenerációs hetek évente
	Csúcsok száma	Versenyek száma évente	mérkőzések száma évente		Versenytípusok	Fizikai képzés (A szakasz végén)	Tenisz tréning h/hét 6-8.	Heti összes óra/hét	
			Egyéni	Páros					
15 – 16	3	24 - 28	72-80	48-56	MTSZ Kiemelt korosztályos versenyek MTSZ felnőtt versenyek Hazai U16 Tennis Europe v. ITF junior versenyek Nemzetközi U16 TE v. ITF junior versenyek * Az U16 korosztály legjobbjainak már inkább az ITF versenyek javasoltak (5.4.3. kat.)	6** - 10*	18 – 22 **Azokon a heteken amikor a tenisz van a hangsúly	28 4.5 óra/nap átlagban	4 – 5 hét
16 – 18	3	25 -30	72 - 90	55-60	*16-18 éves top játékosok javasolt versenynaptára 1db Fedett korosztályos OB 1db Szabadtéri korosztályos OB 1db Fedett felnőtt OB 1db Szabadtéri felnőtt OB 20 – 25 db ITF junior verseny + opció MTSZ felnőtt versenyek <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 25 – 30 db verseny / év * A korosztály top játékosai elindulhatnak már az ITF WTT felnőtt profi nemzetközi versenyein is, az ajánlott versenyszámot figyelembe véve.	6** - 10*	18 – 22 **Azokon a heteken amikor a tenisz van a hangsúly	28 4.5 óra/nap átlagban	4 – 5 hét

** Tenisz hangsúlyos hét ** Fizikai hangsúlyos hét





A játékos küldetése...

- Legyen felelősségteljes és független játékos azáltal, hogy bizonyít némi önállóságot olyan területeken, mint az időbeosztás, a megfelelő táplálkozás, a hidratálás és a regenerálódás, az edzésre és a versenyre való felkészülés.
- Vonja be a változatosságot az életébe a „pihenő időkben”, például a barátokkal való kapcsolattartás és a hobbi folytatása révén.
- Beszélje meg céljait és törekvéseit edzőjével és szüleivel.
- Képviselje méltó módon a sportágot és a nemzeti válogatottat itthon és külföldön egyaránt.
- Legyen felelős az iskolai tanulmányi eredményekért.
- Fejlődő profi játékosként, aki a válogatottat képviseli, fontos, hogy tisztában legyen a közösségi, és média ügyekkel kapcsolatos felelősségével, és lehetőség szerint bővítse tapasztalatait és szerepvállalását ezeken a területeken is pozitív irányban.

Az edző küldetése...

- Integrálja a teljesítménytényezőket, hogy lehetővé tegye a játékos számára, hogy kiegyensúlyozott teljesítményt nyújtson az ismert főbb hazai és nemzetközi versenyeken.
- Növelje a játékosok teljesítménykapacitását.
- Folytassa a szakmai fejlesztést, amely magában foglalja a szükséges technikai és taktikai képességeket, valamint a regeneráció és versenyhelyzetre való tudatos felkészülés megismerését.
- Továbbra is ösztönözze a döntéshozatali és az önfelelősségi képességeket, az edzés és a versenyzés területén.
- Állítson fel egy kibővített szakmai csapatot, hogy segítsen még komplexebben felkészíteni a játékost az edzésekre és a versenyekre. (erőnléti edző, mentál tréner, fizioterapeuta, gyógytornász ...stb.)

A szülők küldetése...

- Segítsen gyermekének az edzés igények és az tanulási igények egyensúlyában, és találjon alternatív oktatási lehetőségeket. (ebben a szakaszban a magán tanulói státusz elengedhetetlen már)
- Ösztönözze gyermekét, hogy érdeklődését a teniszen kívül tartsa fenn a „kiegyensúlyozott” életmódot érdekében.
- Beszélje meg és hallgassa meg gyermekét, hogy megbizonyosodjon arról, hogy még mindig élvezzi a teniszt.
- Beszélje meg a célokat és törekvéseket annak biztosítására, hogy gyermeke valóban érdeklődjön az élversenyzői teljesítmény elérése iránt. A legfontosabb az, hogy a gyermek élvezze a tenisz minden aspektusát (az idő legnagyobb részében).
- Erősítse a gyermek részvételét a döntésekben, az önálló időbeosztás, a teniszedzés és versenyzésben való önálló felelősségvállalásban.
- Ösztönözze a gyermek függetlenségét azáltal, hogy lehetővé teszi számára, hogy önállóan vagy a csapattal utazzon.

MINDEN ÖSSZEÁLL A FEJBEN!

Ezt a szakaszt a teljesítménytényezők összetett és harmonikus keveréke jellemzi, amelyek hozzájárulnak a sportoló legjobb teljesítő képességéhez a versenyeken.

Általános célkitűzések

- Folytassa a technikai készségek fejlesztését és finomítását.
- Szilárdítsa meg a saját játéktílusát, amelyet ebben a korban még fejleszt és alakít.
- Finomítsa az összes technikai készséget kiélezett verseny helyzetben.
- Összpontosítson a teljesítmény célokra a versenyeken.
- A tanult készségek versenyhelyzetekben történő megvalósításának javítása és bemutatása.
- Fejleszteni kell a rugalmasságot, a sebességet, az erőt és az aerobik állóképességet — minden fizikai képességben.
- Tökéletesítse ismereteit és alkalmazását a sporttudomány és gyógyászat területeinek a napi munkában mint, pl. a táplálkozás, az erő és a kondicionálás, a sportpszichológia, edzéselmélet.
- Legyen felelős és önálló sportoló.
- Tanuljon meg alkalmazkodni a különböző befolyásoló tényezőkhöz az edzéseken és versenyeken egyaránt. (pályaborítás, magaslat, játéktílusok, szél ... stb.)
- Pszichológiai rutink megismerése és megszilárdítása az ideális teljesítményállapot létrehozásához.
- Fejlessze képességüket, hogy megértsék a tréninggel, versennyel, regenerálódással és felszereléssel kapcsolatos kulcsfontosságú elveket.
- Alkalmazza az edzéshez, a versenyzéshez, a regenerálódáshoz és a felszereléshez kapcsolódó kulcsfontosságú elveket
- A pozitív életmód fenntartása: nincs dohányzás, nincs alkohol, nincs gyógyszer, a jó alvási szokások tiszteletben tartása és a higiénia követése.
- A táplálkozás, a bemelegítés és a regenerálódási tevékenységek minőségének és következetességének alkalmazása.
- Sérülés megelőző gyakorlatok tudatos és hatékony használata. (bemelegítő , rehabilitáló és stretching gyakorlatok)
- Folytassa tudatosan és rendszeresen a regenerációs formákat, mint a fizioterápia, sportmasszázs, a relaxáció, a meditáció és rendszeres orvosi és fizioterápiás felméréseket, kontrolokat



Irányelvek játékosoknak, edzőknek és szülőknek

- Az egyénre szabott éves edzés és versenyterv kidolgozása elengedhetetlen, tudatos periodizáció használatával.
- Az irányelveket a felelős és önálló sportoló erősítésének mentén kell kialakítani.
- A tenisz- és erőnléti edzőknek rendszeresen egyeztetniük kell a kiegyensúlyozott és összhangban lévő edzésprogram biztosítása érdekében.
- Egy következetes, személyre szabott, minőségi napi edzés program elengedhetetlen, amely figyelembe veszi a nemzeti szabványokat, a sportoló jelenlegi képességeit és a hosszú távú célokat.
- Miközben egyre több versenyen indulnak a játékosok, továbbra is a hangsúly, a hosszú távú fejlődésen kell, hogy legyen a rövid távú eredményesség helyett.
- Az edző szerepe még fontosabb lesz, mivel egyre nagyobb felelősséget kell, hogy vállaljon a játékos karrierjének általános fejlesztésében, és integrált támogató csapattal kell vezetnie a programot, harmonikus együttműködésben
- Egy személyre szabott tudatos fizikai fejlesztési programot kell beépíteni a teljes edzésprogramba, évente legalább kétszeri teljeskörű, komplett tesztelésekkel, felmérésekkel.
- Az éves versenytervnek 3:1 győzelem-vereség arányra kell törekednie. Ennek szem előtt tartása és folyamatos felülvizsgálata fontos.
- A korosztálynak ajánlott versenyszámot évente megfelelő számú mérkőzésekkel kell alátámasztani, különös tekintettel a sportoló folyamatos fejlődésére.
Az edzéseken is egyre több poénjátékot, heti 2-3 edzőmérkőzést is beiktatva.



Összpontosítandó elemek

Korosztály	Pszichológiai	Fizikai	Taktikai	Technikai
<p>18 – 21+ év</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teljes felelősség vállalása a saját karrierért. • Mentális képesség a különböző helyzetekben megoldást találni, alkalmazkodni bármilyen szituációhoz amiben a játékos találhatja magát. • Mentális képesség kifejlesztése nyomás alatti teljesítéshez. • Versenyhelyzet állandó megteremtésének igénye az edzések alatt is rendszeresen. • A teniszhez kapcsolódó helyzetek okozta nyomások kezelésének képessége. (pl. megítélés, ranglista, utazási kihívások, szociális kérdések) • Megtanulni kezelni a nehézségeket, balszerencsés helyzeteket és a sérülések lelki oldalát. • Az összes részletre való figyelem, minden apróság figyelemmel tartása tudatosan ennek a szakasznak az elején már egy másik szintre kerül. Egy megfelelő támogató csapat megléte elengedhetetlen lesz. • A junior és a felnőtt profi élet közötti átmenettel kapcsolatos különbségek kihívások megértése és az ehhez szükséges alkalmazkodás. 	<p>Fizikai felkészítés kiteljesedése</p> <p>Erő Képesnek lenni</p> <p>Lányok Fekve nyomás : IRM = TTx1 Súlypont emelkedés helyből = 50cm Hátul guggolás : IRM = TTx1.4</p> <p>Fiúk Fekve nyomás : IRM = TTx1.2 Súlypont emelkedés helyből : 60cm Hátul guggolás : TT x 1.5</p> <p>** Elsőbbséget kell adni a robbanóerőnek és a robbanékonyági állóképességnek</p> <p>Regerenáció - megelőzés</p> <ul style="list-style-type: none"> • A sérülés megelőzése • A mély izmok erősítése <p>Állóképesség Képesnek lenni futni:</p> <p>Lányok :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20m ingateszt : 110 szakasz 3'20" (1000m) 1'05" (400m) • 4 szett lejátszási képessége <p>Fiúk :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20m ingateszt : 128 szakasz 2'50" (1000m) 58" (400m) • 5 szett lejátszási képessége <p>Sebesség és gyorsaság</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyors mozgás és futás speciális helyzetekben. • Gyors többirányú mozgások elsajátítása. • Képesség gyors irányváltásokra, felgyorsulás, fékezés • Speciális karsebesség (gyors kéz) az adogatásnál és ütéseknél <p>Koordinációs készségek</p> <ul style="list-style-type: none"> • A fizikai képességek kihasználása a pályán (tudatosan) <p>Rugalmasság</p> <ul style="list-style-type: none"> • A nyújtási technikák teljes elsajátítása és alkalmazása tudatosan és rendszeresen. 	<p>A cél csupán az, hogy megszilárdítsák a játékukat, nagyobb sebességgel és nagyobb kiegyensúlyozottsággal, labdabiztonsággal.</p> <p>Képes legyen a játékát, hatékonyan alkalmazni. Képes legyen ráerőltetni a játéktílusát az ellenfélre a profi mezőnyben is.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Megjegyzés: ha most lényeges változtatásokat hajtanak végre, ez azt jelenti, hogy a játéktílus és az identitás nem volt jó.</i> 	<p>Az ebben a szakaszban alkalmazott technikai készségeknek hatékonyan támogatniuk kell a felvázolt taktikai prioritásokat.</p> <p>Néhány kulcsfontosságú alap :</p> <ul style="list-style-type: none"> • A magasabb szinten, magasabb sebességben, magasabb minőségben végrehajtott képességek. • A folyamatos kis technikai finomítások elengedhetetlenek, ahogy a játékos folyamatosan fejlődik. (különösen az adogatás tekintetében). • Ebben a szakaszban tovább fejlődik a pont befejező agresszív játék a hálónál is.



Verseny és edzés ajánlás

Korosztály	Verseny				Edzés			Pihenés és regenerációs hét / év (szünet a tenisztől)
	Csúcforma időzítések száma	Versenyek száma évente	Mérkőzések száma	Versenytípusok	Fizikai képzés (Ennek a szakasznak a végére)	Tenisz tréning	Heti összes edzés óra/hét	
18 – 21+ Nők	3-4	22-26	Egyéni 60-80 3:1 gy/v arány 40-50 2:0 gy/v arány Páros 45-55	Top ITF Junior versenyek Junior Grand Slam versenyek ITF WTT profi versenyek Fejnött Grand Slam selejtezők WTA selejtezők MTSZ Fejnött Országos Bajnokság	6** - 10*	22	28	4 - 5
18 – 21+ Férfiak	4-5	25-30	Egyéni 60-80 3:1 gy/v arány 40-50 2:0 gy/v arány Páros 45-55	Top ITF Junior versenyek Junior Grand Slam versenyek ITF WTT profi versenyek Fejnött Grand Slam selejtezők ATP Challenger versenyek ATP Tour versenyek selejtező MTSZ Fejnött Országos Bajnokság	6** - 10*	22 - 24	28	4 - 5

** Tenisz hangsúlyos hét ** Fizikai hangsúlyos hét





A játékos küldetése...

- Legyen 24/7 sportoló, és 100% -ban elkötelezett az edzésben és a versenyben. Mindent a tenisznek szentel alá.
- Ha lehetséges, illesszen be valamilyen távoktatás általi tanulmányt, későbbi diplomák megszerzésének lehetőségére.
- Kommunikáljon nyíltan az edzővel az edzés, verseny- és regenerálódási kérdésekben.
- Képviselje méltón a sportágot és a nemzeti válogatottat itthon és külföldön egyaránt.
- Fejlődő profi játékosként, aki a válogatottat képviseli, fontos, hogy tisztában legyen a közösségi, és média ügyekkel kapcsolatos felelősségével, és lehetőség szerint bővítse tapasztalatait és szerepvállalását ezeken a területeken is pozitív irányban.

Az edző küldetése...

- Tartsa kézben az edzés és a teljesítmény elemeinek minden aspektusát, hogy segítse a sportolót a folyamatos fejlődésben és a kitűzött célok elérésében a nemzetközi tenisz világában.
- A szakmai fejlesztés folytatása, amely magában foglalja a technikai, taktikai, regenerálódási és versenyelőkészítési elemek további tanulását és tökéletesítését.
- Ahogy a szakasz neve jelzi segítse a játékost elsajátítani és magáévá tenni, a profi tenisz világ valamennyi összetevőjét.

A szülők küldetése...

- Támogassa gyermeke törekvéseit, és szükség esetén nyújtson iránymutatást.
- Ismerje és értse meg az intenzitás és a nyomás szerepét a fejlődés ezen szakaszában.
- Ösztönözze gyermekét az állandó tanulási folyamatokra.



CSÚCS TELJESÍTMÉNY

Ebben a szakaszban a „full time” profi sportoló teljesen elkötelezett a tenisz iránt, és igény szerinti kiegyensúlyozott teljesítményt nyújt. A profi teniszező életének minden aspektusa arra összpontosít, hogy a lehető legjobban felkészüljön az edzésekre és a versenyekre. Ebben a szakaszban a kihívás az, hogy továbbra is élményt találjon a játékos az állandó fejlődés lehetőségének keresésében. Szenvedélyes és elkötelezett legyen a profi tenisz élet minden aspektusával kapcsolatban. Míg az ebben a szakaszban elért sportolók elsődleges középpontjában a csúcsteljesítmény áll, vannak más élettevékenységek is, amelyek javíthatják a sportoló teljesítményét, vagy elterelhetik a sportoló figyelmét. Ezek az élettevékenységek magukban foglalhatják a házasságot, a családtagokat, a pénzügyi zavaró tényezőket, vagy a szülők és a család kezelését. Ezeket a kérdéseket figyelembe lehet venni az edzések és a versenyek ütemtervének kidolgozásakor.

Általános célkitűzések:

- Meg kell szilárdítani az összes célkitűzést a „Profizmus elsajátítása” szakaszból.
- A technikai készségek további fejlesztése és finomítása.
- Tökéletesítse a tanult készségek integrálásával játék stílusát, versenyhelyzetekben nagy nyomás alatt is.
- Aknázza ki az összes lehetőséget a lazaság, a sebesség, az erő és az aerobik állóképesség továbbfejlesztésével - minden fizikai képességében.
- Maximalizálja és alkalmazza a sporttudomány és gyógyászat területeinek előnyeit a napi munkában mint, pl. a táplálkozás, az erő és a kondicionálás, a sportpszichológia, edzéselmélet, valamint az eredmények kiértékelésénél.
- Hatékonyan kezelje a különböző versenyhelyzetek kihívásait (pályaborítás, magaslat, játékstílusok, szél, közönség ... stb.)
- Mentális rutinok végrehajtása az ideális teljesítményállapot elérése érdekében.
- Pozitív életmód fenntartása: nincs dohányzás, nincs alkohol, nincs drog.
- Biztosítani kell a megelőzési rutinok és regenerálódási technikák használatát az általános teljesítmény maximalizálása érdekében.
- Alapvető fontosságú egy személyre szabott éves terv kidolgozása.
- A sportolónak felelősségteljes és önálló játékosnak kell lennie, aki felelős a játékáért és eredményességéért. (Nincs kifogás keresése mentalitás elsajátítása)
- Az eredmények egyre fontosabbá válnak, de elengedhetetlen, hogy a sportolók továbbra is a teljesítménycélokra és az állandó fejlődésre összpontosítsanak.
- A következők egyénre szabott minőségi napi edzés program elengedhetetlen. Ennek a programnak figyelembe kell vennie a nemzetközi szabványokat, a sportoló jelenlegi képességeit és a játékos hosszú távú céljait.
- Az edzés és versenykörnyezet egyre összetettebb és intenzívebb, a játékosnak kezelnie kell tudni az összes zavaró tényezőt, hogy biztosítsa a kiegyensúlyozott teljesítményt.



Összpontosítandó elemek

Életkor	Pszichológiai	Fizikai	Taktikai	Technikai
22 év+	<ul style="list-style-type: none"> Annak biztosítása, hogy ezen a szinten rendelkezzenek a megfelelő mentális készségekkel. Képesnek lenni alkalmazni és használni azokat a rutinokat, amelyek szükségesek az ideális teljesítményállapot eléréséhez. Legyen meg a mentális ereje és képessége ahhoz, hogy kezelni tudja a versenystresszt ezen a szinten. Annak a bizonyossága, hogy egy jó csapat álljon a játékos mögött (pl. manager kondicionáló edző, utazó edző, fizió, pszichológus ...stb). Teljes elkötelezettség a tenisz karrier mellett, a teljesítményre való összpontosítás összes elemeinek kristályosítása. A puzzle minden darabjának a helyén kell lennie. Annak a biztosítása, hogy egy profi tudatos éves terv alapján dolgozik a játékos, egyértelmű célokat megfogalmazva a regenerációs szükségleteket is figyelembe véve, a folyamatos motiváció fenntartása miatt, a mentális erő és frissesség érdekében a versenyeken és edzéseken. Tudni kezelni a nehézségeket, a balszerencsés helyzeteket és a sérülések lelki oldalát. 	<p>Erő</p> <ul style="list-style-type: none"> A robbanóerő- és robbanóállóképesség fenntartása vagy továbbfejlesztése. <p>Regeneráció - megelőzés</p> <ul style="list-style-type: none"> A sérülések megelőzése (komplexen) A mély izmok folyamatos erősítése. <p>Sebesség és gyorsaság</p> <ul style="list-style-type: none"> Gyors mozgás és futás bizonyos helyzetekben. Többirányú mozgások elsajátítása Képesnek lenni hamar felgyorsítani, lassítani és irányt változtatni. Specifikus kar sebesség (adogatás és ütések). <p>Állóképesség</p> <p>Képesnek lenni :</p> <p>Lányok :</p> <ul style="list-style-type: none"> 12'30" szint (Léger) 3'20" (1000m) 1'05" (400m) 4 szett lejátszási képessége <p>Fiúk :</p> <ul style="list-style-type: none"> 13'30" szint (Léger) 2'50" (1000m) 58" (400m) 5 szett lejátszási képessége <p>Koordinációs készségek</p> <ul style="list-style-type: none"> A fizikai képességek kihasználása a pályán (tudatosan) <p>Rugalmasság</p> <p>A nyújtási technikák teljes elsajátítása és alkalmazása tudatosan és rendszeresen</p> <p>Megjegyzés: A fizikai felkészülés és a tenisz finomításának komplex és harmonikus keveréke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Folytatnia kell a játék fejlesztését az adott területeken, színesíteni a játékot, variálni és a támadó képességeket új szintre fejleszteni. 	<ul style="list-style-type: none"> Az ebben a szakaszban alkalmazott technikai készségeknek hatékonyan támogatniuk kell a felvázolt taktikai prioritásokat. Állandó technikai finomítások egyértelműek, ahogy a játékosok folyamatosan fejlődnek.



7. Szakasz - A profi élet és a top 100 - életkor 22+

Életkor 22+	VERSENY					EDZÉS			Pihenés és regenerációs hetek évente
	Csúcscok száma	Versenyek száma évente	mérkőzések száma évente		Versenytípusok	Fizikai képzés (A szakasz végén)	Tennisz tréning h/hét	Heti összes óra/hét	
			Egyéni	Páros					
Nők	4- 5 4 Grand Slam + Fed Kupa	22 - 26	60-80 3:1 gy/v arány 40-50 2:0 gy/v arány	45 - 55	ITF Womens WTA Tour Grand Slamek Fed Kupa Olimpia MTSZ Felnőtt Országos Bajnokság	6** - 10*	22	24	4 – 6 hét
Férfiak	4 – 5 4 Grand Slam + Davis Kupa	20 - 30	60-80 3:1 gy/v arány 40-50 2:0 gy/v arány	45 - 55	ATP Challenger ATP tour Grand Slamek Davis Kupa Olimpia MTSZ Felnőtt Országos Bajnokság	6** - 10*	18 - 20	24	4 – 6 hét

** Tennisz hangsúlyos hét ** Fizikai hangsúlyos hét



A játékos küldetése...

- Legyen 24/7 sportoló, és 100% -ban elkötelezett az edzésben és a versenyben.
- Kezelje a zavaró tényezőket, amelyek akadályozhatják az edzést, a versenyt és a felépülést.
- Kommunikáljon nyíltan az edzővel az edzés, verseny- és regenerálódási kérdésekben.
- Képviselje méltón a sportágot és a nemzeti válogatottat itthon és külföldön egyaránt.
- Vonjon be változatosságot/kiegyensúlyozottságot az életébe a pihenőidőkben.
- Profi játékosként, aki a válogatottat is képviseli, fontos, hogy tisztában legyen a közösségi, és média ügyekkel kapcsolatos felelősségével, és lehetőség szerint bővítse tapasztalatait és szerepvállalását ezeken a területeken is pozitív irányban.

Az edző küldetése...

- Tartsa kézben az edzés és a teljesítmény elemeinek minden aspektusát, hogy segítse a sportolót a folyamatos fejlődésben és a kitűzött célok elérésében a nemzetközi tenisz világ legnagyobb versenyein.
- A szakmai fejlődés állandó fenntartása, amely magában foglalja a technikai, taktikai, regenerálódási és verseny -előkészítési információk új megismerését is.

A szülők küldetése...

- Ösztönözze gyermekét a teniszén kívül élet és kiegyensúlyozott életmód fenntartására.
- Segítsen gyermekének a tenisz utáni élet megtervezésében, beleértve a pénzügyi és karriertervezést.

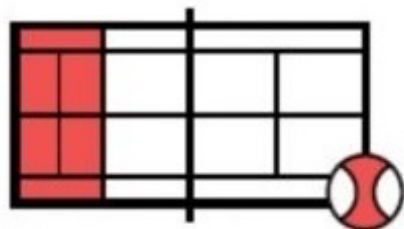


A sportolóknak:

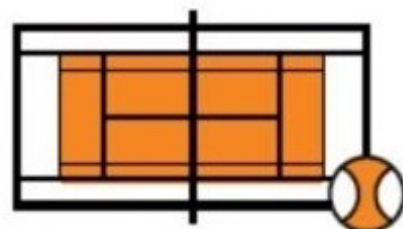
- Játsszon gyakran, de tudatos rendszerben megtervezett program alapján.
- Olyan versenyeken/mérkőzéseken vegyen részt, amelyek segítik a játék fejlesztését, és nem a pontok hajszolását.
- Válassza a kihívást jelentő versenyeket, de a 3 az 1 győzelem vereség arány segítségével határozza meg a verseny alkalmasságát.
- Építse be páros játékokat az edzésbe és a versenybe egyaránt.
- Érje el az ajánlott mérkőzésszámot évente, az MTSZ által a különböző fejlődési szakaszokban meghatározott ajánlás alapján.
- Biztosítson megfelelő időt a készségfejlesztésre és az egyéni fejlődésre a szakaszok és az életkor alapján.
- Játsszon kemény pályán is.
- Tartsa szem előtt a progresszív teniszt a korai szakaszokban, hogy időben fejlessze ki a kívánt készségeket, a későbbi versenyképesség elérése érdekében.



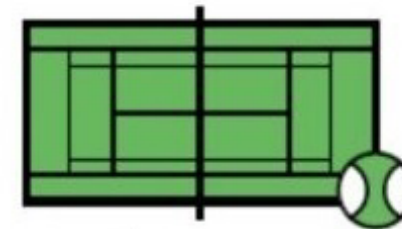
Profi élet										
22+ év										



Piros pálya



Narancs pálya



Zöld pálya

1. Alapállás
2. Tenyeres, Fonák hurokkal és elfordulással
3. Kereszt ütések kontroll alatt
4. Oldalmozgás
4. Mozgás, Ütés, Visszmozgás
5. Mozgatható sarkokból
6. Menetet tud játszani (12-15 ütés/Fő edzővel)
7. Támadás, Védekezés fogalmával tisztában van
8. Egy kezes felső dobás mindkét karral
9. Helyes adogatás beállás
10. Adogató mozdulat bevezetése
11. Lépés + split step fogalma
12. Szabályokat ismeri piros pályán

Minden piros kompetencia +

1. Helyes tenyeres és fonák ütőfogás
2. Két magasságot tud játszani
3. Diagonális mozgások előre és hátra mozgás
4. Tenyeres – fonák side to side combo (10 -ből 7)
5. Tudja mozgatni a másikat
6. Tud a másik gyengébbik oldalára játszani
7. Tudatosan használja a pálya közepét
8. Vissza helyezkedés közepre
9. Zárt és nyitott állású alapütések
10. Adogatás a megfelelő célterületre
11. Stabil feldobás
12. Normál felső Flat és Kick Szerva
13. 10-ből 7 jó szerva narancs pályán
14. Röpté és lecsapás alapok
15. Tud röptét ütni alacsonyán és magasan is
16. Labda felé mozog a röpténél
17. Lábak tudatos használata az ütéseknel
18. 25-30 menetet tud játszani edzővel
19. nyeres bemutatása
20. 10-ből 7 jó szerva narancs pályán
21. Egyéni és páros ismerete
22. Rendes és No ad számolás ismerete

Minden piros és narancs kompetencia +

1. Tisztában van az erősségeivel, gyengéivel
2. Taktikai játék kialakulása tudatosan (pörgetés, magas-lapos labda, mély-rövid labda)
3. Labdamenet zöld labdával kontrollált mozgás és találati ponttal
4. Rutin kialakítása az adogatás előtt
5. Ritmus a szerva mozdulatnál
6. Szerva+ 1 ütés kombinációk tudatosok
7. Tenyeres orientáltan játszik
4. Röpté (előkészítő és befejező, lecsapás helyből és felugrásból)
8. Tud röptét és lecsapást ütni felváltva
9. Röptét mélységét is tudja kontrollálni
11. Támadólag tudja használni a röptét és a lecsapást.
10. 3 különböző stílusú szerva
11. tenyeres-fonák combo side to side, egyenes-kereszt ütés váltása 10-ből 7 edzővel
12. folyamatos visszahelyezkedés közepre
13. Taktikai sablonok elsajátítása

PÁLYA

11m x 5-6m

LABDA

Piros szivacs labda 25% nyomású

KOR

5 - 8 év

ÜTŐ

Ajánlott ütő méret : 21 - 23 cm

PÁLYA

18m x 6.5m-8.23m

LABDA

Narancs labda 50% nyomású

KOR

8 - 9 év

ÜTŐ

Ajánlott ütő méret : 23 - 25 cm

PÁLYA

23.77m x 8.23m

LABDA

Zöld labda 75% nyomású

KOR

10-11 év

ÜTŐ

Ajánlott ütő méret : 25 - 27 cm

