



U10 SZÜLŐI ONLINE EDUKÁCIÓS FÓRUM

A teniszezés kezdeti éveinek szakmai keretei
Narancspálya • hosszú távú fejlődés • közös felelősség

Magyar Tenisz Szövetség | 2026. június 19. | 18:00



A fórum célja

A fórum célja, hogy a Szövetség szakmai iránymutatást és gyakorlati segítséget nyújtson a szülőknek gyermekük teniszezésének kezdeti éveire, valamint bemutassa azokat a legfontosabb szempontokat, amelyek hozzájárulhatnak a gyerekek hosszú távú sportági fejlődéséhez.

- **Közös szakmai nyelv: gyerek – szülő – edző – klub – Szövetség.**
Kinek mi a feladata ebben az ötös egységben ? Kitől mit várjunk el ?
- Kérdőív : <https://forms.gle/GN8psxbB9jEzBoVi9>
- MTSZ Játékos életpálya modell :
https://huntennis.hu/dokumentum/megtekintes/mtsz_jatekos_eletpalya_modell_ajanlas_68ee3767e41e6
- Safe Tennis – Tudatos tenisz szülő tréning
<https://huntennis.hu/szakmai-oldal/safe-tennis>
- U10 próba : <https://huntennis.hu/microsite/playstay/tartalmak/u10proba-1>
- Multisport



Alapelv és a legfontosabb üzenet : előbb gyerek, aztán teniszező, utána versenyző * 10 év alatt nem a versenyek és az eredmények számítanak ...

Nem 8–10 éves bajnokokat „gyártunk”

A gyerektenisz első feladata: megszerettetni a mozgást és a játékot.

A versenysport lehetőség, nem kényszerpálya.

A korai nyomás gyakran gyors kilépéshez, sérüléshez vagy motivációvesztéshez vezet.

Mit akarunk felépíteni?

Egészséges, sportos gyerekeket.

Technikai, fizikai, taktikai és mentális alapokat.

Tudatos szülői-edzői környezetet.

Olyan rendszert, amelyben a tehetség nem véletlenül fejlődik.

A legfontosabb eredmény U10-ben

A gyerek szívesen jön edzésre.

Mer hibázni, próbálkozik, tanul.

Megérti a szabályokat és az alapvető sportszerűséget.

Fejlődik a mozgása, figyelme és önállósága.

U10-ben a legnagyobb „győzelem”: a gyerek még 12-14 évesen is szeret teniszezni — jó technikai, fizikai, taktika és mentális alapokkal rendelkezik.



Miért kell hosszútávú rendszer? – Az MTSZ játékos-életpálya logikája

A gyerek nem lineárisan fejlődik: életkor, biológiai érés, pszichés érettség és családi környezet együttes hatással jár.

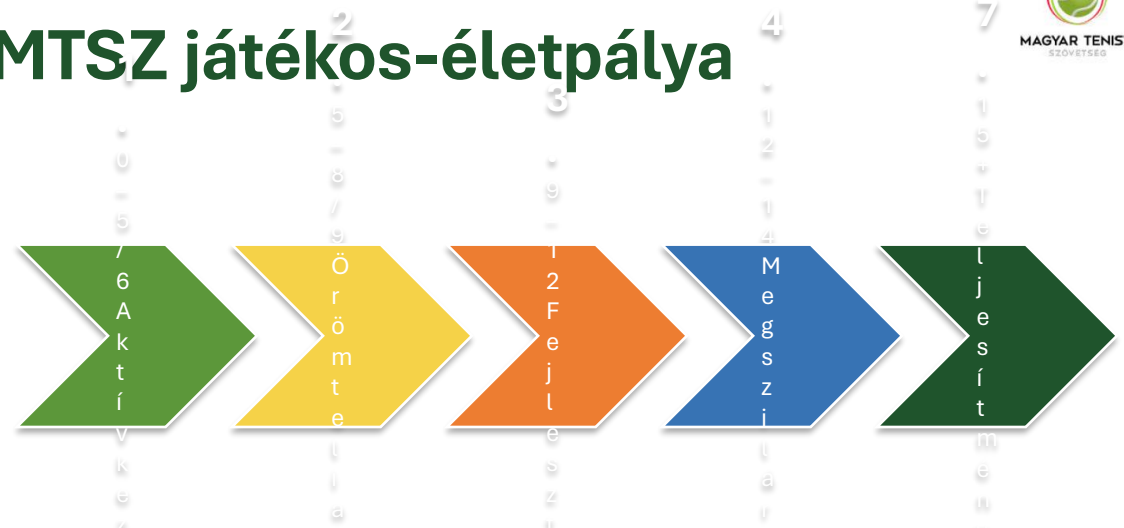
Az életpálya-modell azért fontos, mert korosztályonként más a helyes hangsúly: öröm, alapok, fejlesztés, megszilárdítás, teljesítőképesség.

A 8–12 éves időszak kulcsfontosságú a mozgástanulás, koordináció, gyorsaság és teniszspecifikus készségek megalapozásában.

A modell nem merev szabály, hanem szakmai iránytű: segíti az edzőt, szülőt, klubot és Szövetséget a jobb döntésekben.

MTSZ játékos életpálya modell :

https://huntennis.hu/dokumentum/megtekintes/mtsz_jatekos_eletpalya_modell_ajanlas_68ee3767e41e6



**Kulcsüzenet szülőknek:
Nem szabad versenyzés és eredmény fókuszot kialakítani ilyen korán! A fókusz a teniszezés öröme és a tudatos fejlesztésen, fejlődésen legyen minden irányból!**

U10 kulcsüzenet: élvezet + alapok + rendszer

1. Élmény

A gyerek érezze: képes játszani.
Legyen sikerélmény: labdamentet, pontszámítás, páros feladatok.
A tenisz legyen társas, játékos és biztonságos közeg.

2. Alapok

Koordináció, egyensúly, reakció, ritmus.
Tenyeres, fonák, röpte, szerva alapmechanizmusok.
Taktikai alap: hova, miért és mikor ütöm a labdát.

3. Rendszer

Korosztálynak megfelelő labda, pálya, ütő.
Ésszerű versenynaptár és regeneráció.
Szülő-edző-klub-szövetség együttműködés.

A narancspálya fontos fejlesztési eszköz.

Miért narancspálya? – a gyerek méretéhez igazított játék

A cél, hogy a gyerek már az első években valódi teniszt játsszon: szerva – labdamenet – pontszámítás.

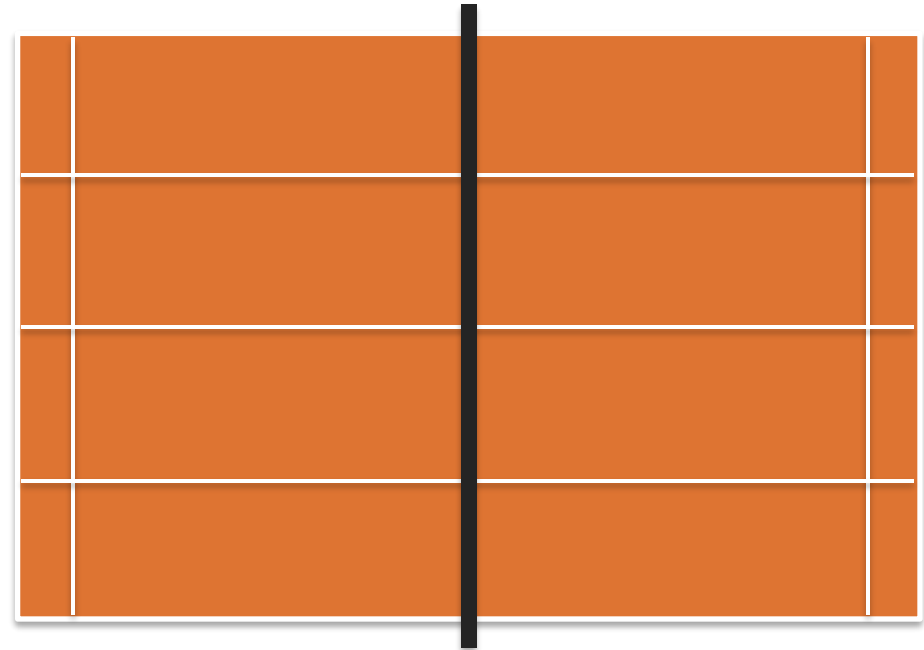
A lassabb labda és kisebb pálya több időt ad: jobb találati pont, több labdamenet, több döntés.

A megfelelő eszköz nem visszalépés: technikát, taktikát és önbizalmat épít.

A teljes pályás sárga labda túl korán gyakran rossz technikához, túl nagy lendítésekhez és kevés valódi labdamenethez vezet.

NARANCS PÁLYA VÉGE = MINI PROFI KISUGÁRZÁS

**Szabadidős tenisz egy életen át + teniszezés adta
karrier lehetőségek = Amerikai Egyetem , Tenisz
Edző szakmai**



ORANGE STAGE

kb. 8–9 éves kor • 50%-kal lassabb labda
23–25 inch ütő jellemzően



Fejlődési átmenet: piros → narancs → zöld → sárga

PIROS	NARANCS	ZÖLD	SÁRGA
8 év alatt	8–9 (10) év	9–10 (11) év	10+ / fejlettségtől függően
75%-kal lassabb labda	50%-kal lassabb labda	25%-kal lassabb labda	normál labda
Kis pálya maximum sikerélmény	Átmeneti pálya valódi labdamenetek	Teljes pálya felé átmenet	Fokozatos belépés a felnőtt játékba

Az átmenet nem életkor szerint automatikus. A kérdés: elég stabil-e a gyerek technikailag, taktikailag, fizikailag és mentálisan a következő szinthez?



Mit várjon el a gyerekeitől?

Szeresse a játékot, legyen kíváncsi és merjen próbálkozni.

Tegyen bele „best effort” munkát: menjen el minden labdáért a saját aktuális szintjén.

Tanulja a figyelmet: hallgassa meg a feladatot, próbálja végrehajtani, kérdezzen.

Tanulja a sportszerűséget: ellenfél, bíró, edző, társak tisztelete.

Fogadja el, hogy a hiba a tanulás része — nem személyes kudarc.

Fokozatosan vállaljon több önállóságot: felszerelés, bemelegítés, pontszámítás, meccs utáni rövid önértékelés.

Mérhető jelek U10-ben

Jelenlét és pontosság.

Figyelem és feladattartás.

Próbálkozási bátorság.

Labdamenet-hajlandóság.

Sportszerű reakció vereség/hiba után.

Fejlődő mozgás és koordináció.



Mit ne várjon el U10-ben?

Ne várjon folyamatos győzelmet

A fejlődés nem heti eredménygrafikon.

Ne várjon felnőtt mentális stabilitást

Egy 8–10 éves gyerek még tanulja az érzelmi önszabályozást.

Ne várjon technikai tökéletességet

A helyes alap fontosabb, mint a látványos ütés.

Ne ranglista alapján ítéljen

A pontgyűjtés nem helyettesíti a fejlesztést.

Ne várjon korai specializációt mindenáron

A sokoldalú mozgásanyag később kamatozik.

Ne tegye a teniszt családi stresszforrássá

A gyerek nem szülői projekt.

A korai eredmény lehet jelzés, de nem bizonyíték. A stabil alapok többet érnek, mint egy túl korai ranglista-csúcs.



Mit várjon el magától mint teniszzülőtől?

1. Biztonságos háttér

Logisztika, jelenlét, felszerelés, napirend.
Nyugodt, kiszámítható támogatás.
Alvás, étkezés, regeneráció védelme.

2. Folyamatközpontú gondolkodás

Ne csak eredményt kérdezzen.
Fejlődést, erőfeszítést, viselkedést
értékeljen.
A gyerek értéke nem függ az aznapi
meccstől.

3. Szereptisztaság

Szülőként támogató, nem másodedző.
Ne a pálya széléről irányítson.
Az edzővel beszéljen, ne a gyereken keresztül
üzenjen.

A jó teniszzülő nem passzív. De a kontroll helyett a környezetet, a bizalmat és a következetességet építi.



Szülői kommunikáció meccs és edzés után

ÉPÍTŐ KÉRDÉSEK

Miben fejlődött ma?

Melyik labdamenetért dolgoztál meg igazán?

Mi volt az egy dolog, amit legközelebb jobban csinálnál?

Mi volt az, amire büszke vagy?

Mit mondott az edző, mire figyeljünk a következő edzésen?

KERÜLENDŐ MONDATOK

Hogy lehetett ezt elrontani?

Miért kaptál ki tőle?

Az edző / bíró / ellenfél miatt volt.

Ennyi pénzért többet várok.

Ha így játszol, semmi nem lesz belőled.

Gyakorlati szabály: érzelmileg erős meccs után előbb nyugalom, étel/ital, pihenés — szakmai elemzés később.



Mit várjon el az edzőtől?

Legyen világos szakmai terve: mit, miért és milyen sorrendben fejleszt.

Használjon életkornak és szintnek megfelelő pályát, labdát, ütőt és feladatot.

Ne csak „levezényelje” az órát: adjon minőségi visszajelzést és fejlesztési fókuszot.

Fejlesszen teljes játékost: technika, taktika, mozgás, figyelem, versenyhelyzetek, viselkedés.

Kommunikáljon a szülővel: reális cél, fejlődési státusz, következő lépés.

Ismerje a gyerekek növekedési, tanulási és terhelhetőségi sajátosságait.

Edzői minimum U10-ben

Progresszív tenisz eszközök.

Labdamenet-központú oktatás.

Mozgás ABC minden edzésen.

Érthető szabályok és pontszámítás.

Pozitív, de igényes fegyelem.

Gyerekvédelmi és biztonsági szemlélet.



Mit jelent a jó U10 edzés szakmailag?

MENTÁLIS / SZOCIÁLIS: figyelem • fair play • önállóság • hibakezelés

TAKTIKA: irány • mélység • magasság • idő • döntés

TECHNIKAI ALAPOK: fogás • találati pont • egyensúly • ütési zóna

MOZGÁS ABC: futás • ugrás • dobás • egyensúly • reakció

JÁTÉK ÉS ÉLMÉNY

A jó edzésen a gyerek nem csak ütöget: mozog, dönt, számol, együttműködik, hibázik, javít, újra próbál.



Mit várjon el az egyesülettől? – mert ez szolgáltatás is

Átlátható működés: órarend, díjak, csoportbeosztás, lemondási szabályok, kommunikáció.

Biztonságos és rendezett környezet: pálya, öltöző, eszközök, gyermekvédelmi alapelvek.

Életkor és tudásszint szerinti csoportok: ne csak „ahol van hely” alapon kerüljön be a gyerek.

Belső mérkőzés- és játékkalkalmak: rövid, barátságos, fejlesztő matchplay formák.

Edzői folytonosság és szakmai kontroll: legyen felelőse az U10 programnak.

Szülői tájékoztatás: mit tanulnak, mikor léphetnek tovább, milyen verseny ajánlott.

Minimum szolgáltatási standard

Korosztályos koncepció.

Megfelelő labda/pálya/ütő.

Kommunikációs csatorna.

Fejlődési visszajelzés.

Helyi események és belső versenyek.

Biztonságos, gyermekbarát környezet.



Mit várjon el a Szövetségtől?

Szakmai irány

Játékos-életpálya modell.
Red–Orange–Green fejlesztési standardok.
Edzőképzés és módszertani anyagok.

Rendszerszintű működés

Országos U10 fesztivál- és programstruktúra.
Ésszerű versenynaptár és ajánlások.
Klubhálózat támogatása és kapcsolása.

Kommunikáció és mérés

Szülői edukációs fórumok.
Kérdőívek, tapasztalatgyűjtés, adatalapú fejlesztés.
Érthető információ a következő lépésekről.

A Szövetség feladata nem az, hogy minden gyerek edzését központilag irányítsa. A feladat: szakmai keret, standard, edukáció, versenyrendszer és országos koordináció.



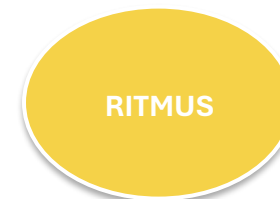
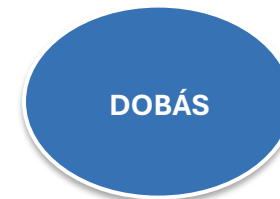
Fizikai alapok: a tenisz önmagában nem elég - MULTISPORT

A teniszhez szükséges alapok: mobilitás, egyensúly, koordináció, futás, ugrás, dobás, ütő-labda koordináció, reakció, ritmus és döntéshozatal.

A sokoldalú mozgásanyag nem „idővesztés”, hanem későbbi technikai és gyorsasági alap.

A kiegészítő sportok — foci, kosárlabda, atlétika, úszás, gimnasztika — fejlesztik azokat a képességeket, amelyekből a jó teniszező felépül.

A korai specializáció helyett U10-ben korai kezdeményezés és sokoldalú koordinációfejlesztés szükséges.



**A mozgásműveltség az a „nyelvtan”,
amelyre a későbbi tenisztechnika épül.**



Egészség és életmód: a teljes gyerek számít

Alvás: a tanulás, regeneráció és érzelmi stabilitás alapja.

Táplálkozás és hidratáció: edzés- és versenynapokon előre tervezni kell.

Iskola és sport: a túlzott mentális terhelés is terhelés.

Növekedés: az azonos életkorú gyerekek biológiai érettsége jelentősen eltérhet.

Sérülésmegelőzés: mobilitás, törzsstabilitás, bemelegítés, fokozatos terhelés.

Képernyő és idegrendszeri fáradtság: nem mindegy, milyen állapotban érkezik edzésre.

Szülői feladat

Ne csak az edzőmennyiséget növelje.

A gyerek teljes napi terhelését nézze.

A regeneráció nem luxus, hanem fejlesztési feltétel.

Fáradt, túlnyomott gyereknél a több edzés nem mindig jobb edzés.



Tehetség U10-ben: óvatosan kell értelmezni

A korai győzelmek önmagukban nem bizonyítják a hosszú távú potenciált.

Jó jelek

- Szereti a játékot és vissza akar menni.
- Gyorsan tanul mozgást és feladatot.
- Jó koordináció és labdaérzék.
- Coachability: figyel, próbál, javít.
- Versengő, de sportszerű.
- Hiba után képes újraindulni.

Félrevezető jelek

- Korai testi előny.
- Csak erőből vagy pályaméretből fakadó siker.
- Túl sok verseny, kevés fejlesztés.
- Szülői nyomásból eredő „fegyelem”.
- Eredmény a technika rovására.
- Félelem a hibától.



Közös szereposztás: kinek mi a dolga?

SZEREPLŐ	FŐ FELELŐSSÉG	NEM AZ Ő DOLGA
Gyerek	Játék, tanulás, erőfeszítés, sportszerűség.	Szülői ambíciók teljesítése.
Szülő	Biztonság, támogatás, folyamat, kommunikáció.	Pálya széli edzősködés.
Edző	Szakmai terv, korosztályos fejlesztés, visszajelzés.	Csodák ígérete és eredménygarancia.
Klub	Minőségi szolgáltatás, környezet, csoportstruktúra.	Csak pályabérlet-logika.
MTSZ	Standard, képzés, versenyrendszer, edukáció.	Minden egyéni edzés központi irányítása.

Egyetlen szereplő sem tudja egyedül felépíteni a játékost. A minőség a szereptisztaságon és az együttműködésen múlik.



Jó szülői kérdések az edzőnek / klubnak

Mi a gyermekem következő 2–3 hónapos fejlesztési fókusza?

Melyik labda- és pályaméret felel meg most neki, és miért?

Milyen technikai / taktikai / fizikai / mentális elemet fejlesztünk jelenleg?

Milyen gyakran és milyen formában kapunk fejlődési visszajelzést?

Milyen verseny- vagy matchplay-programot javasol, és miért pont azt?

Mit gyakorolhatunk otthon úgy, hogy nem zavarjuk az edzői munkát?

Mikor indokolt szintet lépni — pirosról narancsra, narancsról zöldre?

Milyen magatartási és sportszerűségi elvárások vannak a gyerekek és szülők felé?

Szülői alapszabály

Kérdezni jogos.

Számon kérni is lehet.

De szakmai alapon, nem indulatból.

A jó kapcsolat: bizalom + transzparencia + következetesség.



Az U10 Narancspályás Próbafesztivál helye a programban

A fesztivál nem klasszikus verseny volt, hanem bázisépítő és fejlesztési pilot.

A cél: megfigyelni, hogyan reagálnak a gyerekek a játékos, kompetenciaalapú feladatokra.

A tapasztalatokból országosabb, skálázhatóbb U10 struktúrát lehet építeni.

A szülői kérdőív nem adminisztráció: fejlesztési adatgyűjtés.

A következő lépés: visszajelzések feldolgozása, fórum, klub/edzői visszacsatolás, programstandardok pontosítása.

Kérdőív célja

Gyerekélmény.

Szülői tapasztalat.

Szervezési visszajelzés.

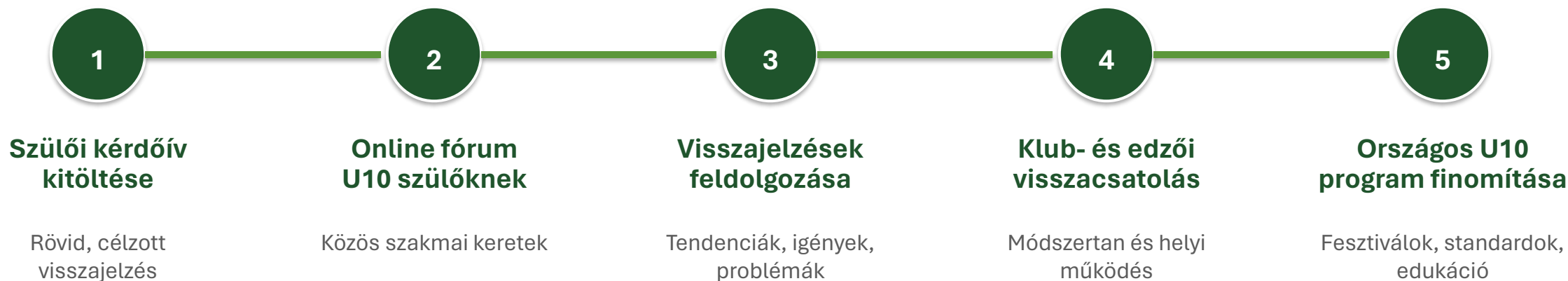
Szakmai kérdések.

Javaslatok, ötletek, fejlesztési igények.

Mérni kell, nem benyomások alapján működni.



Következő lépések a fórum után



Kérdőív: <https://forms.gle/GN8psxbB9jEzBoVi9>