

U10 PRÓBA - ÁLLOMÁSOK ÉS KOMPETENCIÁK

Szakmai mérési és fejlesztési protokoll a Play+Stay Narancs Fesztivál és az MTSZ U10 program számára

Alapelv

Az U10 próba nem eredményhajszoló versenyforma, hanem kompetenciaalapú fejlesztési eszköz. Célja, hogy a gyerekek technikai, mozgásos, idegrendszeri és mentális alapjairól egységes, fejlesztő szemléletű visszajelzést adjon az edzőknek, a szülőknek és a szövetségnek.

A dokumentum célja és szakmai helye

Jelen anyag a mellékelt U10 próba kompetencialista szakmai átdolgozott, egységesített és kiegészített változata. A dokumentum a korábbi felsorolásból egy strukturált állomásrendszert épít fel: meghatározza az egyes állomások célját, a mért kompetenciát, a javasolt lebonyolítási logikát és az edzői értelmezés fő szempontjait.

A rendszer közvetlenül kapcsolódik az MTSZ megújult U10-es szakmai koncepciójához: a hangsúly a 10 éves kor alatti játékosok fejlődési profilján, nem pedig az adott napi eredményen van. A mérés értéke akkor valósul meg, ha az állomások nem önmagukban, hanem a játékos hosszú távú fejlesztési útjának részeként jelennek meg.

A mérési logika: mit mérünk és mit nem?

Szempont	Szakmai tartalom
Mérendő	Labdabiztonság, irányítás, testkontroll, mozgásminőség, reakció, robbanékonyság, figyelmi kapacitás, feladatértés.
Nem cél	Ranglista-helyettesítés, korai minősítés, túlzott eredménycentrikusság, gyerekek összehasonlító megbélyegzése.
Értelmezési keret	Az eredmény pillanatfelvétel. A szakmai érték a profilban, az ismételt mérésben és a célzott edzői következtetésben van.
Felhasználás	Edzői visszajelzés, szülői kommunikáció, egyéni fejlesztési terv, klubszintű és országos utánpótlás-monitoring.

Kompetenciaterületek

Az állomások négy, egymással összefüggő kompetenciacsoportot fednek le. A teniszben ezek nem különálló elemek: a technikai kivitelezés csak megfelelő mozgásminőséggel, idegrendszeri gyorsasággal és koncentrációval válik versenyképes alappá.

Kompetenciaterület	Tartalom
Technikai-tenisz kompetencia	Adogatás, alapütések, pörgetés/nyesés, röpte, ejtés, labdaérezék, célterületre irányítás.
Fizikai-motorikus kompetencia	Gyorsaság, gyorsulás, robbanékonyság, koordináció, egyensúly, ritmus, mozgásváltás.
Idegrendszeri és reakciós kompetencia	Reakcióidő, figyelmi kapacitás, vizuális információfeldolgozás, döntésgyorsaság, első lépés.
Mentális és viselkedési kompetencia	Koncentráció, feladatértés, kitartás, hibakezelés, sportszerű hozzáállás, belső motiváció.

U10 PRÓBA Állomások áttekintése

#	Állomás	Fő kompetencia
1	Adogatás próba	Stabil feldobás, labdabiztonság, irányítás célterületre, technikai képzettség.
2	Pontosság próba Alapütések mozgásból	Labdabiztonság és irányítás célterületre mozgásból.
3	Technika próba Pörgetés és nyesés	Mindkét oldalról végrehajtott labdaformálás, kontroll és technikai repertoár.
4	Ügyesség próba Röpte – technika és érzék	Röpte, ejtés, irányítás, ütőfejérzék és finom koordináció.
5	Szorítóerő	Ütőstabilitás, fizikai és idegrendszeri képességi mutató.
6	BlazePod reflex	Reakcióidő, koncentráció, figyelmi kapacitás, mozgásfunkció.
7	Kislabda hajítás	Mozdulatgyorsaság, koordináció, szervamozdulatot támogató motorikus minta.
8	Helyből távolugrás	Alsótest-robbanékonyság, ideg-izom aktiváció, koordináció.
9	Agility multiskill pálya	Komplex mozgékonyaság, ritmus, időzítés, egyensúly, testkontroll.
10	15 m sprint	Gyorsaság, gyorsulás, első lépés hatékonysága, mozgástechnika.

Edzői és szülői Kommunikáció

A kommunikáció kulcsa, hogy a mérési eredmény ne nyomásként, hanem iránymutatásként jelenjen meg. A szülőnek nem azt kell hallania, hogy a gyermek hányadik lett, hanem azt, hogy milyen alapokra lehet építeni, és melyik egyik területen van a legnagyobb fejlesztési nyereség.

Záró szakmai üzenet

A jövő játékosait nem a korai győzelmek száma, hanem a megszerzett alapkompenciák minősége viszi közelebb a nemzetközi versenyképességhez. Az U10 próba ennek az alapozó munkának az egyik mérhető, kommunikálható és országosan egységesíthető eszköze.