



MAGYAR TENISZ  
SZÖVETSÉG

# U10 PRÓBA SZAKMAI KONCEPCIÓ

Az MTSZ megújult U10-es fejlesztési programjának szakmai alapvetése

**Vezérgondolat** A program alapüzenete egyértelmű: 10 éves kor alatt nem az eredmény, hanem a fejlődés minősége az elsődleges érték. A siker nem abban mérhető, hogy egy 9 vagy 10 éves gyermek egy adott napon hány mérkőzést nyer, hanem abban, hogy megszerzi-e azokat az alapokat, amelyekre 11-12 éves kortól már valódi, nemzetközi szintre vezető versenyzői fejlődés építhető.

## Összefoglaló

Az U10 program elindításával a Magyar Tenisz Szövetség egy hosszú távú, rendszerszintű fejlesztési folyamatot indít el. A program végső célja, hogy 11-12 éves korra olyan technikailag, taktikailag, fizikailag és mentálisan fejlettebb játékosok kerüljenek ki a hazai utánpótlás-nevelésből, akik később nagyobb eséllyel állják meg a helyüket a nemzetközi junior mezőnyben, és megfelelő fejlődési pálya esetén akár a profi tenisz irányába is reálisabb átmenetet teremthetnek.

A Nemzeti Edzőközpontban megrendezett első U10PRÓBA Play+Stay Narancs Fesztivál - több mint 120 fiatal teniszező részvételével - nem egyszeri eseményként, hanem egy új szakmai irány első nyilvános mérföldköveként értelmezendő. A rendezvény egyszerre szolgálja a tenisz népszerűsítését, a gyermekek motivációjának erősítését, a szakmai visszajelzés kultúrájának kialakítását és a hosszú távú bázisépítést.

A program alapüzenete egyértelmű: 10, de több fejlődési területen akár 12 éves kor alatt sem az eredmény, hanem a fejlődés minősége az elsődleges érték. A versenyzés ebben az életkorban fontos eszköz lehet, de nem válhat öncéllá. A túl korai eredménykényszer rövid távon látszólagos sikereket hozhat, hosszú távon azonban gátolhatja a komplex játékosfejlődést.

## A kiinduló szakmai probléma

A magyar utánpótlás-nevelés egyik visszatérő kihívása, hogy a korai életkorban túl nagy hangsúly kerülhet a ranglistára, az adott hétvégi eredményre és a rövid távú győzelemre. Ez gyakran olyan döntésekhez vezet, amelyek szakmailag nem optimálisak: beszűkülő játékminta, túl korai specializáció, gyenge technikai alapok konzerválása, illetve a gyermek motivációjának sérülése.

Az U10-es korosztályban különösen nagy a felelősség. Ebben az életkorban alakíthatók ki a legjobban azok az alapok, amelyek később meghatározzák a játékos nemzetközi versenyképességét: a mozgásminőség, a labdakezelés, az ütésmechanika, a pályán való döntéshozatal, a koncentráció, a terhelhetőség és az önszabályozás.

Ha ezek az alapok nem kerülnek időben lefektetésre, 14-15 éves korban már nagyon nehéz - bizonyos területeken pedig kifejezetten késő - jelentős technikai vagy mozgáskoordinációs változtatásokat végrehajtani. Ez a nemzetközi junior mezőnyben gyorsan kimutatható hátránnyá válhat.

## A program szakmai célrendszere

Az U10 PRÓBA szakmai koncepció nem pusztán versenyrendezési modell. A cél egy olyan országos fejlesztési keret létrehozása, amely a klubok, edzők, szülők és gyermekek számára világos szakmai irányt ad: mit tekintünk értékes fejlődésnek 10 éves kor alatt, milyen kompetenciákat kell mérni, fejleszteni és visszajelzeni, valamint hogyan lehet a gyerekeket hosszú távon a teniszben tartani.

## A célrendszer fő elemei

Stratégiai cél	Szakmai értelmezés
<b>Bázisépítés</b>	A teniszbe belépő és abban tartósan megmaradó gyermekek számának növelése országos szinten.
<b>Kompetenciafejlesztés</b>	A technikai, taktikai, fizikai és mentális alapok tudatos, életkori sajátosságokhoz illeszkedő fejlesztése.
<b>Motiváció és sportélmény</b>	A gyerekek számára sikerélmény, játékoság, elismerés és biztonságos sportkörnyezet biztosítása.
<b>Szemléletváltás</b>	A szülői és edzői gondolkodás elmozdítása az eredményközpontúságtól a hosszú távú fejlődés irányába.
<b>Kiválasztás és utánkövetés</b>	Nem korai címkézés, hanem objektívebb megfigyelés, fejlesztési visszajelzés és szakmai orientáció.

## Alapelv: fejlődés az eredmény előtt

A program legfontosabb szakmai állítása: 10 éves kor alatt az eredmény nem lehet az elsődleges értékmérő. A gyerekek teljesítményét nem kizárólag az alapján kell megítélni, hogy az adott napon ki nyert több mérkőzést, hanem aszerint, hogy milyen minőségben fejlődik a játéka, mennyire bővülnek a megoldásai, hogyan reagál helyzetekre, és milyen stabilan tudja alkalmazni az életkorának megfelelő alapkompenciákat.

### Szakmai mondat szülőknek és edzőknek

Ebben az életkorban nem az a legfontosabb kérdés, hogy a gyermek megnyeri-e a következő mérkőzést, hanem az, hogy 2-4 év múlva milyen technikai, taktikai, fizikai és mentális alapokra tud építeni.

Ez nem jelenti azt, hogy a versenyzés jelentőségét csökkenteni kell. Ellenkezőleg: a versenyzés értékes fejlesztési helyzet. A hangsúly azonban azon van, hogy a verseny ne szűkítse be a fejlődést, hanem támogassa azt. Az U10 PRÓBA ezért nem hagyományos eredményversenyként, hanem kompetenciaalapú fesztiválként működik.

## A U10PRÓBA Play+Stay Narancs Fesztivál szakmai szerepe

A U10PRÓBA Play+Stay Narancs Fesztivál az MTSZ megújult U10-es koncepciójának zászlóshajó eseménye. Országos szintű, játékos formában felépített kompetenciafesztivál, amelyben a gyermekek több állomáson, eltérő készségterületeken mutathatják meg fejlettségi szintjüket.

A rendezvény lényege, hogy a gyerekek ne kizárólag mérkőzész helyzetben, hanem sokoldalú, életkornak megfelelő feladatokon keresztül kapjanak visszajelzést. A fesztivál egyszerre mér, fejleszt, motivál és közösséget épít.

## A fesztivál szakmai fókuszterületei

**Mozgáskompetenciák:** gyorsaság, ügyesség, reakcióidő, robbanékonyság, mozdulatgyorsaság, koordináció.

**Teniszkompetenciák:** labdakezelés, ütés-előkészítés, testhelyzet, egyensúly, technikai kontroll, irányítás és ritmus.

**Taktikai alapok:** pályaérzékelés, egyszerű döntéshozatal, nyitott terület felismerése, labdamenetben való gondolkodás.

**Mentális alapok:** koncentráció, kitartás, hibakezelés, feladatértés, önbizalom, sportszerűség.



## A négy fejlesztési pillér

A program a játékosfejlesztést négy, egymással összefüggő pillérben értelmezi. Ezeket nem különálló elemekként, hanem egyetlen komplex játékosfejlesztési rendszer részeként kell kezelni.

Pillér	U10-es fejlesztési fókusz	Miért kritikus?
<b>Technikai</b>	Alapütések, előkészítés, fogások, egyensúly, kontaktpont, lábmunka és ritmus.	A későbbi magasabb sebességű és komplexebb játék csak stabil technikai alapokra építhető.
<b>Taktikai</b>	Egyszerű célterületek, labdamenet-építés, támadás-védekezés alapjai, helyzetfelismerés.	A gyerekek nemcsak ütni kell megtanulnia, hanem játszani és dönteni is.
<b>Fizikai</b>	Koordináció, gyorsaság, ügyesség, robbanékonyság, mozgásminőség, prevenció.	A teniszteljesítmény egyik legfontosabb alapja a sokoldalú, életkornak megfelelő mozgásfejlődés.
<b>Mentális</b>	Figyelem, kitartás, hibakezelés, önszabályozás, bátorság, sportszerűség.	A korai pozitív versenyélmény és stabil érzelmi háttér növeli a sportban maradás esélyét.

## Edzői és szülői szemléletváltás

A program sikerének egyik kulcsa, hogy az edzők és a szülők ugyanazt az üzenetet képviseljék. A gyermek fejlődése akkor lesz kiegyensúlyozott, ha az edzői munka, a szülői támogatás és a szövetségi szakmai irány azonos logika mentén működik.

A szülők számára világosan kommunikálni kell: a rövid távú ranglistahelyezés vagy az adott hétvégi győzelem nem feltétlenül azonos a hosszú távú játékosfejlődéssel. Egy 9-10 éves gyermeknél a valódi kérdés az, hogy mennyire bővül a játéka, mennyire marad motivált, és mennyire képes a későbbi magasabb szintű terheléshez szükséges alapokat megszerezni.

### A kívánt szemlélet

A gyerekek ne csak nyerni akarjon, hanem tanulni, fejlődni és megoldásokat keresni.

Az edző ne csak az aktuális eredményt értékelje, hanem a technikai, taktikai, fizikai és mentális fejlődési jeleket is.

A szülő ne plusz nyomást tegyen a gyerekekre, hanem stabil, hosszú távú támogató közeget biztosítson.

A verseny ne félelemforrás legyen, hanem kontrollált tanulási helyzet.

A siker fogalma bővüljön: a jó döntés, a bátor megoldás, a fejlődő mozgás és a kitartó figyelem is értéket képviseljen.

## Kiválasztás, visszajelzés és utánkövetés

Az U10 PRÓBA nem klasszikus kiválasztási rendszer abban az értelemben, hogy 9-10 éves korban végleges ítéletet mondana egy gyermek jövőjéről. A program célja ennél szakmailag felelősebb: strukturált megfigyelést, visszajelzést és fejlődési orientációt biztosít.

A fesztivál és a kapcsolódó mérési rendszer segítségével az MTSZ és a klubok pontosabb képet kaphatnak arról, hogy a gyermekek mely kompetenciaterületeken erősek, és hol szükséges célzott fejlesztés. Ez támogatja az edzői munkát, segíti a szülők tájékoztatását, és hosszabb távon alapot teremthet egy átláthatóbb utánpótlás-fejlesztési útvonal kialakításához.

## A visszajelzési logika elvei

**Fejlesztő jelleg:** a visszajelzés elsődleges célja nem a minősítés, hanem a fejlődés támogatása.

**Életkori megfelelés:** az értékelés nem felnőtt teniszlogikát kér számon a gyerekeken.

**Komplexitás:** nem egyetlen eredmény, hanem több készségterület együttese ad képet a fejlődési állapotról.

**Utánkövetés:** a fejlődés trendje fontosabb, mint egyetlen nap pillanatnyi teljesítménye.

**Pozitív motiváció:** a gyerekeknek éreznie kell, hogy a visszajelzés segíti, nem címkézi.

## Bázisépítés és országos hatás

Az U10 PRÓBA hosszú távú jelentősége túlmutat az első rendezvényen. A program az utánpótlás-nevelés új szimbólumává válhat: olyan közös szakmai és kommunikációs platformmá, amelyben a klubok, edzők, szülők, gyerekek, támogatók és a szövetség ugyanarra a célra építenek - több gyermeket behozni a teniszbe, több gyermeket benne tartani, és magasabb minőségű alapokat adni számukra.

A Nemzeti Edzőközpontban lebonyolított első esemény több mint 120 indulóval igazolta, hogy van fogadókészség az új típusú U10-es eseményekre. A következő évek szakmai feladata az, hogy ez ne elszigetelt esemény maradjon, hanem országos rendszerbe illeszkedő, klubszinten is értelmezhető fejlesztési modellé váljon.

### Hosszú távú ambíció

A program bázisépítő célja, hogy a következő években fokozatosan növekedjen az évente elért és versenyhelyzetbe bevont U10-es gyermekek száma. A tízéves horizonton reális szakmai ambíció, hogy országos szinten nagyságrendi növekedés történjen az U10-es teniszben aktívan részt vevő gyerekek körében.

## Mérhető szakmai eredménycélok

A program értékét nem kizárólag a résztvevői létszám mutatja meg. A valódi eredmény az lesz, ha a gyermekek fejlődési minősége, a klubok szakmai együttműködése, az edzői szemlélet és a szülői gondolkodás is azonos irányba mozdul.

Eredményterület	Javasolt mérőpont
Részvételi bázis	Indulók száma, visszatérő résztvevők aránya, klubok száma, régiós lefedettség.
Sportban maradás	U10-ből U12-be továbbhaladó gyermekek aránya, lemorzsolódási pontok azonosítása.
Kompetenciafejlődés	Technikai, fizikai, taktikai és mentális feladatállomások eredménytrendje.
Edzői integráció	Klubedzők bevonása, közös szakmai nyelv, feladatbank és értékelési rendszer használata.
Szülői edukáció	A fejlődésközpontú szemlélet elfogadottsága, visszajelzések, kérdőíves utánkövetés.

## Kommunikációs főüzenetek

A program kommunikációjának egyszerre kell szakmailag hitelesnek, szülők számára érthetőnek és gyerekek számára motiválóknak lennie. A fő üzenet nem az, hogy a versenyzés kevésbé fontos, hanem az, hogy a versenyzés helyes szerepbe kerüljön a fejlődési folyamatban.



**MAGYAR TENISZ**  
SZÖVETSÉG

**Gyerekeknek:** a tenisz játék, élmény, mozgás, kihívás és fejlődés.

**Szülőknek:** a jó alapok többet érnek, mint a korai eredménykényszer.

**Edzőknek:** a minőségi U10-es munka nem kisebb presztízsű feladat, hanem a teljes utánpótlás-piramis alapja.

**Kluboknak:** a program lehetőség a bázisnövelésre, a megtartásra és a szakmai minőség emelésére.

**Támogatóknak:** a U10 PRÓBA nem csupán sportesemény, hanem befektetés a jövő generációjába, a mozgás szeretetébe és a gyermekek fejlődésébe.

## Záró szakmai állítás

Az U10 PRÓBA szakmai koncepció célja, hogy a magyar tenisz legalsó utánpótlás-szintjén olyan szemléletet és működési kultúrát erősítsen meg, amely hosszú távon magasabb minőségű játékosfejlesztést eredményez. A siker nem abban mérhető, hogy egy 9 vagy 10 éves gyermek egy adott napon hány mérkőzést nyer, hanem abban, hogy megszerzi-e azokat az alapokat, amelyekre 11-12 éves kortól már valódi, nemzetközi szintre vezető versenyzői fejlődés építhető.

A magyar tenisz számára ez nem egyszerű eseményszervezési kérdés, hanem stratégiai utánpótlás-fejlesztési ügy. Ha a gyerekek többen jönnek, tovább maradnak, jobban mozognak, jobb technikai alapokat kapnak, bátrabban játszanak, és közben megtanulják szeretni a játékot, akkor a U10 PRÓBA valóban a jövő bajnokainak egyik első szakmai állomása lehet.

**Sávolt Attila**  
**Szakmai igazgató**  
**Magyar Tenisz Szövetség**