

KADA I KAKO ZAPOČETI IGRATI TENIS

Roditelji često pitaju trenere kad je najbolje vrijeme da im dijete počne igrati tenis? Iako se pitanje čini vrlo jednostavnim, gotovo je nemoguće dati jednoznačan odgovor. Svaki bi trener ili učitelj tenisa kad odgovara na to trebao voditi računa o:

- dobi djeteta
- njegovim motoričkim sposobnostima
- motivaciji za sport općenito
- motivaciji za tenis.

Vrlo je važno znati kako je za uspješno učenje elemenata teniske tehnike (koja nisu jednostavna za djecu, napose najmlađe) presudna stalnost dolazaka na trening. Učinak treninga bit će, drugim riječima, veći ako dijete trenira redovito dva do tri puta tjedno u duljem razdoblju, nego da se jednaku količinu treninga zbija u kraći rok. Stoga u početku svako dijete treba odabrati uzrastom ujednačenu skupinu. Djeca jednake dobi najčešće imaju otprilike podjednaka motorička znanja i sposobnosti. Kako bi svi uspješno mogli pratiti program škole tenisa te naučiti sve predviđene elemente tehnike, bilo bi dobro da su svi polaznici otprilike jednake dobi.

Ovisno o dobi djeteta, možemo ga uključiti u određenu tenisku igraonicu, posebice djecu predškolske dobi. Budući da su posrijedi oni najmlađi broj polaznika ne treba ograničavati. Umjesto da se ograniči broj polaznika na četiri u skupini, bolje je za više polaznika povećati broj trenera. U programu teniske igraonice je odabir sadržaja usmjeren na razvoj koordinacije, upoznavanje i baratanje reketom i lopticom, navikavanje na odskok loptice te navikavanje na reket. Zbog takvoga programa, djeca veći dio sata zadatke izvode u paru ili samostalno, pa stoga broj djece u skupini nije odveć važan. U teniskim igraonicama, uz to, ima mnogo štafetnih igara – program bi općenito trebao biti zabavan. Stoga se smatra kako sustav sa po četiri polaznika ne jamči uspjeh.

Znatno je važnije kako trener koji vodi trenažni proces osmišljava sat da djeci bude zanimljiv. Kvalitetu treninga ne treba mjeriti brojem polaznika nego odabranim sadržajima. Sat koji nije pun igre i veselja, osobito u teniskoj igraonici, mogao bi se proglasiti neuspješnim. Program teniske igraonice trebala bi proći sva djeca koja žele igrati tenis. Predviđene sposobnosti i znanja što ih djeca steknu u teniskoj igraonici, neprocjenjivo su važna za daljnji teniski razvoj.

Roditelji kad u djeteta (polaznika škole tenisa) primijete određenu nadarenost, vrlo brzo (najčešće prerano) donose odluku o pojačanome radu. Tada se s njime počinje raditi više puta tjedno individualno. Rezultat je takvoga rada da ono savršeno nauči elemente teniske tehnike što će ih kada dođe na turnir u početku vrlo teško moći primijeniti. Na treningu se tehniku uvježbava u savršanim ili gotovo savršanim uvjetima, dok na turniru protivnikove loptice odskaku drugačije, brže su i odigrane u nebranjen dio igrališta. Tenis je igra pa tako treba i trenirati, kao igru. Trening stoga mora biti zabava, igra i veselje.