

# Трехуровневая методика обучения теннису - "Tennis 10s"

Трехуровневая методика обучения теннису - "Tennis 10s"



В 2008 году Международная федерация тенниса (МФТ) ввела новое направление "Tennis 10s" в рамках программы "Play and Stay". Оно ориентировано на детей 10-ти лет и младше. В частности, направление преследует цель увеличения количества занимающихся теннисом, обеспечение их гармоничного развития и участия в соревнованиях, начиная с самого раннего возраста. Програма "Tennis 10s" - это особая форма учебно-тренировочного и соревновательного процесса, в котором учитываются:

1. - оптимальная для детей среда и спортивный инвентарь (корт соответствующего размера), медленные мячи, короткие ракетки;
2. - возраст спортсменов при проведении соревнований (более короткие, многоматчевые форматы соревнований, командные и индивидуальные матчи, простая система счета). Программа МФТ "Tennis 10s" насчитывает три уровня сложности игры в теннис. Им соответствуют цвета: красный, оранжевый и зеленый, а желтый - это уровень взрослого тенниса.

Проблема заключается в том, что многие дети, начавшие тренироваться желтыми мячами, быстро оставляют теннис - мячи отскакивает выше их головы, розыгрыши короткие, почти все время игры уходит на сбор мячей, а не на саму игру. Из-за этого дети быстро теряют интерес к теннису. Предложенная поступенчатая структура развития позволяет юным атлетам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями, не теряя уверенности в своих возможностях и ориентируясь на соревновательную деятельность. В процессе совершенствования изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт с использованием желтых мячей.

Основополагающие принципы программы «Tennis 10s»: меньше, медленнее, проще - предназначены специально для тренировки детей, но могут также применяться и для обучения начинающих взрослых людей.

Программа структурирована по критериям «медленных» мячей, меньшего по размеру корта и более коротких ракеток, соответствующих по размеру возрасту занимающихся. Такая структура занятий и соответствующий инвентарь позволяют детям быстрее овладевать приемами тенниса и начинать играть уже на ранних стадиях, осваивая технику и тактику.

Самое важное, что программа «Tennis 10s» позволяет молодым и неопытным игрокам быстрее приобретать навыки, развивать тактическое мышление, а также раньше включаться в соревновательные матчи.

Используя указанные уровни, любой теннисный клуб может сформировать структурированную программу с участием детей в соревнованиях. Тренировки и матчи по этой системе обеспечивают подготовку к настоящей игре, а не просто предлагают изучение различных компонентов, которые совершенно не связаны с игровыми ситуациями. Для лучшей адаптации игроков до 10-ти лет к соревнованиям в правила тенниса включены системы счета, которые предполагают большее количество матчей. Матчи «на время» оптими-

зируют равное распределение времени между разными по силе игроками.

Выход к сетке и удары с лета становятся практически невозможными тактическими решениями для маленьких игроков на большом корте, ведь их легко "обвести" или перекинуть «свечой». Физические данные и скорость полета мяча не позволяют детям быстро выйти к сетке и занять там оптимальную позицию, то есть при игре стандартными мячами на полноценном корте слишком велики затраты энергии на преодоление расстояния для детей.

Особое внимание в программе «Tennis 10s» уделено самому понятию "соревнование". Многие считают, что обладать боевым характером - означает иметь желание выиграть любой ценой. В их понимании обычные теннисные соревнования - это классические соревнования на выбывание, популярные в профессиональных турнирах. В МФТ считают, что такой формат проведения соревнований для детей 10 лет и младше малопригоден. Физически и психологически для детей необходим совершенно иной подход к теннису. Требуется формат, который бы способствовал осуществлению большего количества ударов в розыгрыше и большего количества матчей. Подход, направленный на изучение игры, проявление старания, на совершенствование и получение удовольствия. Роль индивидуальных результатов и соперничества не должна быть первостепенной, принимая во внимание возрастное развитие игроков.

Ключевые идеи, заложенные в программу «Tennis 10s»:

- тренеры и родители ставят старание и совершенствование игры выше результатов с помощью должной манеры общения (вербальных установок) и соответствующего способа организации соревнований (особенно в аспекте выбора призов);
- спортивный инвентарь (ракетки, мячи) и корты должны соответствовать физическим данным ребенка;
- соревнования должны предоставлять возможность для детей общаться и играть;

каждый ребенок играет достаточно большое количество матчей по соответствующей укороченной системе счета;

### **Описание красного уровня**

Красный уровень - это начальный этап игры в теннис для возрастной группы до 8 лет, однако в такой теннис могут играть ради удовольствия и общения все на начальном этапе, даже взрослые.

Задача уровня - быстро начать подавать, научиться разыгрывать мячи и играть на счет. Размер корта составляет 11-12 м в длину и 5-6 м в ширину, сетка натянута на высоте 80 см.

Могут использоваться как поролоновые, так и войлочные мячи. Мяч больше по размеру, чем на оранжевом и зеленом уровнях или же стандартные желтые мячи. Красные мячи на 75% медленнее, чем стандартные желтые.

Максимальная длина ракеток составляет 23 дюйма (58,42 см), для игроков в возрасте 5-7 лет больше подойдет ракетка длиной 19 дюймов (48,26 см) или 21 дюйм (53,34 см), головка ракетки не достает до пола примерно 3 см.

Система счета: тай-брейки до 7 или 10 очков являются первоначальной системой счета. Более опытные игроки могут пробовать играть матчи из 3-х тай-брейков до 7 очков. Неплохим решением могут стать матчи на время (до 15 минут).

Парные матчи играют в возрасте 7 лет и старше, поскольку в более раннем возрасте детям сложно действовать совместно. Для очень маленьких детей соревнования могут быть представлены в форме эстафет и различных упражнений. Оптимальное присутствие детей на соревнованиях - 2 часа.

Место проведения соревнований. По возможности соревнования лучше проводить в своем клубе в знакомой обстановке. Приобретая уверенность в знакомом месте, дети смогут играть и в других клубах, расположенных близко от дома.

Содержание занятий. Игроки начинают с осваивания навыка держать мяч в игре, затем приобретаются элементарные тактические и технические знания с акцентом на подачу, ведение розыгрыша и игры.

Конечная цель красного уровня - хорошее выполнение простых передвижений и изучение технических приемов, связанных с определенными тактическими ситуациями, с которыми игрок сталкивается на красном уровне.

Переход на оранжевый уровень происходит тогда, когда навыки красного уровня удовлетворяют тренера.

### **Описание оранжевого уровня**

Игроки, переходя из красного уровня в оранжевый, приспособливают все свои приобретенные навыки игры к большому по размеру корту с более быстрыми мячами. Взрослые "новички" могут начинать играть прямо с оранжевого уровня в силу своих физических данных.

Оптимальный возраст перехода на оранжевый уровень - 8-9 лет. Некоторые

дети, которые пришли в теннис позже, могут оставаться на этом уровне до 10 или 11 лет.

Размер оранжевого корта 18 м x 6.5м (как показано) или 8.23 м (полная ширина корта); Мячи и ракетки. Оранжевый мяч схож по размеру с желтым мячом, но на 50% медленнее, имеет ниже отскок. Длина ракетки для игры на таком корте составляет 23 дюйма (58,24 см) и 25 дюймов (63,5 см).

Система счета. Поскольку игроки уже подросли и привыкли к соревнованиям, можно применять формат более длительных матчей из трех тай-брейков или одного короткого сета до 4 геймов.

Формат соревнований. Дети продолжают участвовать в командных соревнованиях в одиночных и парных разрядах (укороченные матчи). Более уверенные игроки, возможно, захотят поиграть в индивидуальных соревнованиях. Большинство форматов соревнований по длительности составляют 2-4 часа.

Место проведения соревнований. Убедитесь в том, что соревнования организованы на должном уровне и в знакомой обстановке, так как это послужит мотивацией для менее уверенных детей продолжать участвовать в соревнованиях.

Содержание занятий. Дети начинают играть по всему корту, выходя к сетке, учась атаковать и играть в защите, а также применять свои навыки на корте большего размера. Опыт игры матчевых встреч способствует развитию тактического мышления.

### **Описание зеленого уровня**

Зеленый уровень - это финальный этап в подготовке игрока к использованию желтого (стандартного) мяча. Помимо идеальной возможности проверить приобретенные теннисные навыки, зеленый уровень вынуждает игрока двигаться по всему корту и отыгрывать мячи, летящие на разной высоте и с разной скоростью. Возраст игры на зеленом уровне - 9-10 лет. Время перехода на данный уровень зависит от способностей детей и возраст начала игры в теннис. Важным аспектом данного уровня, как и во всех остальных, является постепенный прогресс игроков. Как и прежде, на зеленом уровне могут играть и дети более старшего возраста, используя зеленый мяч. Размер зеленого корта - размер стандартного теннисного корта. Переход на данный корт осуществляется при полной готовности контролировать все пространство стандартного корта. Зеленый мяч на 25% медленнее желтого и отскакивает выше, чем оранжевый. Игроки

должны использовать ракетки длиной 25 дюймов (63,5 см) и 26 дюймов (66,04 см), лучше с нейтральным балансом.

Система счета. 1 короткий сет до 4 геймов или матч из трех коротких сетов - оптимальный формат ведения счета на данном этапе.

Формат соревнований. Дети по-прежнему получают удовольствие от командных соревнований и парных матчей, однако они начинают играть больше индивидуальных соревнований.

Некоторые игроки начинают принимать участие в региональных турнирах, и только лучшие участвуют в национальных первенствах.

Содержание занятий. Требования теннисных соревнований на стандартном корте подразумевают то, что игроки должны обладать физическими способностями для передвижения по всему корту, а также осуществлять контроль над телом в этой динамической обстановке. У них уже сформировано понимание тактики. Дети имеют высокий процент попадания ударов в корт в разных игровых ситуациях, с учетом положения соперника на корте и их собственной ударной позиции. Во время подготовки к соревнованиям важно убеждать ребенка учиться быть более независимым, формировать правильное отношение к разминке, тренировке, физической подготовке и здоровью.

В заключение можно сказать, что не существует определенного возраста, в котором игрок должен начинать играть желтым мячом. Дети готовы к полноценной игре в среднем в 10-12 лет. Если они прошли все три уровня мини-тенниса, переход будет более комфортным и гармоничным. Более талантливые дети, которые готовы к полноценному теннису раньше, могут двигаться дальше. Тем не менее, остается польза в продолжении игры на зеленом уровне для совершенствования технических и тактических способностей. Важно, чтобы во время соревнований игра раззадоривала ребенка, а не подавляла его, что возникает при несоответствии параметров игры психофизиологическим характеристикам ребёнка: малые размеры тела для перекрытия площади корта, слишком быстрый полет и отскок мяча при низкой двигательной реакции ребёнка.