

TENIS JE ZDRAV SPORT..

AKO SERVIRAMO, TRČIMO, BROJIMO POENE!

Tenis je zdrav sport. Istraživanja provedena od strane ITF-a pokazala su da rekreativni igrači, sličnog teniskog znanja igrajući tenis u jednom satu pretrče 2,5 kilometra, uz prosječni broj otkucaja srca između 140 i 170 u minuti. Bez dvojbe sport je najbolji lijek, a pomaže ljudima svih dobi da ostanu fit i zdravi.

Istraživanja su pokazala da redovno igranje tenisa

- Poboljšava opće zdravlje
- Poboljšava aerobni kapacitet, fleksibilnost i savitljivost
- Smanjuje rizik od bolesti poput osteoporoze, srčanih bolesti i dijabetesa
- Pomaže pri donošenju odluka i rješavanju problema



TENIS JE SPORT ZA SVE.

AKO IGRAČI MOGU SERVIRATI, TRČATI I USPOREĐIVATI SVOJE POSTIGNUTE REZULTATE.

Tenis mogu igrati igrači svih dobi, spola ali i osobe s invaliditetom. Rezultati igrača mogu poslužiti kao pokazatelj, a postignute ocjene mogu klasificirati razinu znanja i igre, a time olakšava pronalaženje partnera za igranje na sličnoj razini. U ITN-u je definiran međunarodni sustav koji tenisaču daje broj koji predstavlja opću razinu igre. Igrači mogu biti ocijenjeni ITN ocjenama od 1 koji je ekvivalent ATP ili WTA igraču do brojke ITN 10 igrača početnika. ITF se nada da će svaki tenisač u svijetu jednog dana imati svoju ocjenu.

Ispod ITN stupnja 10 postoje 3 kategorije vezane na igranje s mekšim i sporijim loptama:

- 10.1 za igrače koji igra sa zelenim loptama na igralištu u pune veličine
- 10.2 za igrače koji igra s narančastim loptama na igralištu duljine 18 metara
- 10.3 za igrače koji igra sa crvenim loptama na igralištu duljine 11 metara

SERVIRAJ, TRČI, BROJI!

TENISKA NATJECANJA MOGU BITI JAKO ZABAVNA. JESTE LI SPREMNI ZA IGRU?

Teniska natjecanja mogu biti odlična zabava za sve, ukoliko su organizirana na pravi način. Veći broj formata i sustava natjecanja kao i načina igranja dostupni su i pogodni za igrače početnike. Natjecanja, koristeći ove formate nude igračima priliku susresti se i igrati tenis s igračima sličnog znanja u zabavnoj i prijateljskoj atmosferi.

Promjene u pravilima na teniskim natjecanjima omogućuju klubovima i trenerima da prilagode natjecanja mogućnostima, uključujući i vremensko ograničenje natjecanja, igrajući:

- Kratke setove (set do 4 gema)
- „Tie break“ u 3. setu
- Po sistemu „no ad“

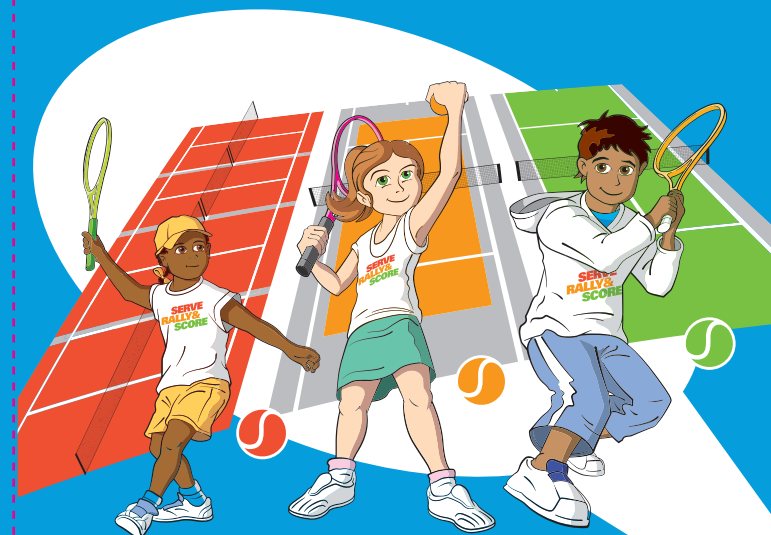
Osim toga, umjesto eliminacijskog sistema preporuča se korištenje formata koji uključuje igranje više od jednog susreta, koristeći „Round Robin“ sistem koji osigurava da svi igrači na natjecanju igraju jednaki broj susreta.

Kao i za djecu tako i za odrasle početnike koji ne mogu igrati na cijelom igralištu s normalnim loptama, turniri bi trebali biti organizirani pomoću odgovarajućih sporijih crvenih, narančastih i zelenih lopti.

Više informacija o natjecanjima, formatima bodovnom sustavu, pogledajte na web stranici ITF i HTS-a.



„IGRAJ TENIS“



Više o programu www.hts.hr/igratenis



TENIS JE ZABAVAN SPORT..

AKO SE SERVIRA I BROJI OD PRVOG TRENINGA

ITF „Play & Stay“ kampanja usmjerena je na „serviranje, trčanje i brojanje“ a preporuča početnicima igranje na poene od prvog sata. Kampanja je podržana od strane top ITF-a zemalja, proizvođača teniske opreme i vodećih trenerskih organizacija. **Cilj je zadržati što više tenisača početnika u sportu nastojeći da prvo iskustvo bude pozitivno i ugodno.**

Trenerima se pruža mogućnost da, komunicirajući s igračima kroz zabavu, organiziraju ugodan trening koji je tako važan za početak bavljenja tenisom. Učenje tehnike i dalje ostaje važna stavka u tenisu. ITF-a preporučuje da treneri pažnju igrača usredotoče na igru, a zatim pruže potrebne relevantne tehničke i taktičke upute(servis, trčanje i brojanje)kao pomoć kako bi igrači bili što uspješniji.

Važno je da na prvom satu sve aktivnosti na igralištu budu aktivne i zabavne. Jednako je važno da igrači steknu osjećaj da je igrati tenis,servirati,trčati i brojati nešto vrlo lijepo.

U većini slučajeva to će se postići uvođenjem u trening jedne od sporiji crvenih, narančastih i zelenih lopti na manjem igralištu, ali i korištenjem manjih dječjih reketa.



LOPTE, REKETI I IGRALIŠTA PRILAGOĐENA SU DIJECI

Korištenje pravih lopti kod početnika je odlučujuće. Sporije lopte dostupne su svima, a čine igru lakšom. Korištenjem ovih lopti početnici imaju više vremena pri izvođenju, a omogućena im se bolja kontrola svih udaraca. To čini igru još zabavnijom u uvodnoj fazi.

ITF-a „Task Force“ preporučuje crvene, narančaste, zelene lopte za igrače početnike. Napredovanje kroz stupnjeve vezano je na brzinu lopte i veličinu igrališta, a vrijedi i za odrasle i djecu. Ako početnik ne može servirati s normalnom loptom na igralištu normalne veličine, preporučeno je da treneri koriste jednu od tri predložene varijante (crvenu, narančastu ili zelenu loptu)uz odgovarajuću veličinu igrališta kako bi im se pomoglo da što lakše nauče igrati.

LOPTE



STUPANJ 3 - CRVENI

Spužvaste lopte niske kompresije koriste se na igralištu 11m dužine (36ft)

- Preporučena veličina reketa: 41-58cm (16-23in)
- Namijenjen je djeci početnicima u dobi od 5 do 8 i uvodnom dijelu za odrasle osobe



STUPANJ 2 - NARANČASTI

- Niska kompresija lopte idealna za početnike svih uzrasta, na igralištu duljine 18m (60ft)
- Preporučena veličina reketa: 58-63cm (23-25in)
- Namijenjen je odraslim početnicima i djeci uzrasta od 7 do 11 godina



STUPANJ 1 - NZELENI

- Niska kompresija lopte za početnike svih uzrasta, igrajući na igralištu normalnih dimenzija
- Preporučena veličina reketa: 63-68cm (25-27in)
- Namijenjen je početnicima odraslim i djeci uzrasta od 8 do 15 godina



REKET

Različite veličine reketa mogu, koristeći se sporijim loptama pomoći lakšem igranju. To je osobito važno u početnom periodu i razvoju budućih natjecatelja.

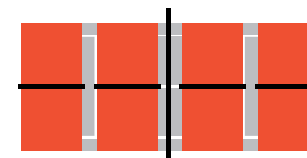


Različite veličine reketa su:

41cm (16in), 43cm (17in), 48cm (19in), 53cm (21in), 58cm (23in), 63cm (25in), 68cm (27in)

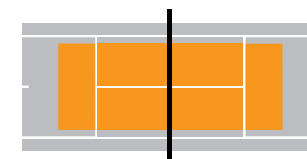


IGRALIŠTE



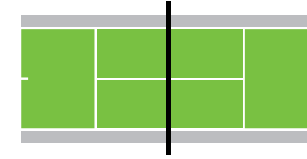
CRVENA

Igralište dužine 11m (36ft)
Igralište širine 5-6m (16-19ft)
Visina mreže 80cm (31.5in)
Korištenje crvene lopte



NARANČASTA

Igralište dužine 18m (60ft)
Igralište širine 6.5-8.23m (21-27ft)
Visina mreže 80-91cm (31.5-36in)
Korištenje narančaste lopte



NARANČASTA

Igralište normalnih dimenzija
Korištenje zelenih ili normalnih lopti



CRVENE, NARANČASTE I ZELENE LOPTE TE NJIHOVA VAŽNOST U RAZVOJU IGRAČA NAJVIŠIH RAZINA JUNIORSKOG TENISA

Izuzetno talentiranoj djeci, također se preporuča igranje mekšim loptama. Igrači u dobi do 10 godina ne bi trebali trenirati ili igrati na natjecanjima s normalnim loptama. Trebali bi nastaviti trenirati i natjecati se koristeći odgovarajuće crvene, narančaste ili zelene lopte. Korištenje sporijih lopti pomoći će igračima da razviju učinkovit način i da budu u mogućnosti provesti taktičku situaciju koju u većini slučajeva nisu mogli učiniti koristeći klasičnu loptu na cijelom igralištu.