

Grupno treniranje (teniska škola)

Tenis kao individualan sport predstavlja veliki izazov za svakog pojedinca da se dokaže sebi i drugima. Svaki početak treniranja kod dece donosi i niz pitanja i nedoumica za roditelje koji se po prvi put susreću sa ovim sportom. Jedna od nepoznanica je i razlika između individualnog i grupnog treniranja, kao i za koju od opcija se odlučiti na samom početku.

Prvi koraci u tenisu su veoma značajni za dete, jer to može uticati na dalju želju i motiv za treniranjem. Iako individualan sport, tenis je igra koja u samom početku treba da predstavlja jedan vid zabave i igre kroz koju se razvija i uči. Kao idealna početak predstavlja uključivanje u tenisku školu, odnosno okruženje koje je najmlađima najprijatnije, a to je među drugarima. To je i jedan od razloga zašto će dete želeti da dolazi redovno na treninge, odnosno vreme rezervisano za zabavu na terenu sa svojim novim društvom, van vrtica, škole i ulice. Ovaj vid rada podrazumeva socijalizaciju, razvoj motoričkih sposobnosti i pokreta, zabave i učenja, ali i takmičenja i učenja da se gubi i pobeđuju i kako se nositi sa tim. Važan aspekt razvoja u mlađem uzrastu je i osećaj za rad u grupi i u timu, da se deli i pomaže, imati strpljenje za druge i pomoci drugaru kad je to neophodno, da se zajedno vesele.

Još jedan od motiva za decu je i osoba koja radi sa njima. Rad u grupama često predstavlja težak izazov za trenere, zbog pažnje i angažovanja koje je neophodno uložiti, što je i čest uzročnik vrlo lošeg i neorganizovanog rada u teniskim školama.

Dobro organizovan i unapred isplaniran čas u grupi predstavlja pravo zadovoljstvo i za decu i za trenera. To je način da se kvalitetno i zabavno iskoristi sat vremena. Treninzi u početku i u mlađem uzrastu ne smeju biti opterećeni učenjem udaraca i tehnike, već zabavnim igrama, takmičenjem, raznim poligonima i šarenilom na terenu, kako bi imali osećaj igraonice, a ne mučionice.

Saveti za roditelje čije dete se prvi put susreće sa tenisom:

- Oslušnite svoje dete i saznajte da li ono ili vi želite da se bavi tenisom
- Ispunite detetu želju i upišite ga u obližnju tenisku školu
- Nemojte forsirati treniranje više od dva, tri puta nedeljno u grupi (dovoljno da dete u početku upozna novo okruženje i uvidi da li tu želi da se zadrži ili ne)
- Proverite ko će raditi sa detetom, raspitajte se kod drugih da li su zadovoljni
- Upoznajte trenera i ne ustručavajte se da postavite sva pitanja
- Budite redovni na treninzima kako bi dete steklo osećaj vremena za igru na terenu
- U dogovoru sa trenerom kupite detetu odgovarajući reket (različite veličine reketa prilagođene su visini deteta)
- Shvatite da je dete tu da se zabavlja i uči osnove tenisa, ne očekujte previše od njega
- Ne postavljajte nerealne ciljeve detetu u smislu rezultata i budućih uspeha
- Teniska škola je samo prvi korak na velikim i dugim stepenicama u tenisu, gde se stiču prvi koraci, osnove tenisa, novi prijatelji, ali ne i način da se postižu veliki rezultati
- Budite realni u pogledu na mogućnosti i sposobnosti svog deteta
- Razgovarajte sa trenerom o daljem toku treniranja i višim mogućnostima za vaše dete ukoliko za to postoji realna osnova- želja i sposobnosti deteta

- Nakon prve godine stekle su se određene osnove u teniskoj školi kod dece koja su imala želju za napretkom i učenjem i sa kojom se kvalitetno radilo
- Sledeći korak je uključivanje u novu selektovanu grupu sa višim ciljevima i brojem treninga, uz ubacivanje jednog do dva individualna treninga nedeljno

piše: Aleksandra Šandor, trener TK „Step in“