

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



**ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА У ТЕНИСУ ДЕЦЕ
ПРЕДШКОЛСКОГ И МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА**

(Завршни рад)

Студент:

Анђела Тодоровић

Ментор:

др Ненад Јанковић, ред. проф.

Београд, 2024.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА У ТЕНИСУ ДЕЦЕ

ПРЕДШКОЛСКОГ И МЛАЂЕГ ШКОЛСКОГ УЗРАСТА

(Завршни рад)

Студент:

Анђела Тодоровић

бр. индекса: 170/2020

Ментор:

др Ненад Јанковић, ред. проф..

Чланови комисије:

др Владимир Мрдаковић, ван.проф.

др Марко Ћосић, доц.

Мишљење о раду:

Београд, 2024.

САДРЖАЈ

1. УВОД	6
2. ТЕНИС	8
2.1 Историја тениса	8
2.2 Правила тениса	10
2.3 Тениска опрема	12
2.4 Тенис будућности	13
3. КАРАКТЕРИСТИКЕ МОТОРИЧКОГ РАЗВОЈА ДЕЦЕ	15
3.1 Моторичке способности деце	15
3.2 Тренинг кроз игру	18
3.3 Примери и класификација елементарних игара	19
4. ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА У ТЕНИСУ ЗА ДЕЦУ	21
4.1 Врсте припрема у тенису за децу	21
4.2 Методе тренинга за децу	22
5. СРЕДСТВА, СПРАВЕ И РЕКВИЗИТИ ЗА ТРЕНИНГ	25
5.1 Прилагођени тениски терени, мреже, лоптице и реквизити	25
5.2 Конуси и лествице за агилност	28
5.3 Тениски зид	29
5.4 Фитнес опрема за децу	29
6. СТРУКТУРА ТРЕНИНГА ЗА ДЕЦУ	30
6.1 Загревање уз примену елементарних игара	30
6.2 Вежбе у главном делу тренинга	31
6.3 Елементарне игре у завршном делу тренинга	32
7. ЗАЉУЧАК	34
8. ЛИТЕРАТУРА	35

САЖЕТАК

У овом раду тенис је сагледан као вештина која омогућава деци правилан раст и развој у предшколском и раном школском узрасту до десет година. Важан аспект развоја детета у спорту представља и утицај технологије на тренинг. Савремене методе и средства у тренингу могу помоћи у праћењу напретка и унапређењу техника, чиме се подстиче мотивација и интересовање деце за тенис.

Увођење технологије у тренинг не само да чини учење интерактивнијим, већ и олакшава тренерима да прилагоде методе и приступе потребама сваког детета, чиме се доприноси успешнијем и потпунијем развоју младих спортиста. Такође, технологија може омогућити анализу игара и техника у реалном времену, што помаже у идентификовању области за побољшање.

Користећи видео анализу, тренери могу пружити повратне информације које су конкретније и визуелно доступније, чиме се деца лакше упознају са својим напредком. Осим тога, дигиталне платформе могу побољшати комуникацију између тренера, родитеља и самих играча, што ствара подстицајно окружење за развој.

На крају, укључивање технологије у тениске тренинге не само да побољшава техничке способности деце, већ и развија критичко размишљање и способност самоевалуације, што су важне вештине за будућност у спорту и животу.

Кључне речи: тенис, моторичке способности, методе, средства, елементарне игре.

ABSTRACT

In this study, tennis is viewed as a skill that enables children to grow and develop properly in preschool and early school age up to ten years. An important aspect of a child's development in sports is the impact of technology on training. Modern methods and tools in training can help in monitoring progress and improving techniques, thus encouraging children's motivation and interest in tennis.

Introducing technology into training not only makes learning more interactive, but also makes it easier for coaches to adapt methods and approaches to the needs of each child, thus contributing to a more successful and complete development of young athletes. Also, the technology can enable real-time analysis of plays and techniques, which helps identify areas for improvement.

Using video analysis, coaches can provide feedback that is more specific and visually accessible, making it easier for children to know their progress. In addition, digital platforms can improve communication between coaches, parents and players themselves, which creates a supportive environment for development.

Finally, incorporating technology into tennis training not only improves children's technical abilities, but also develops critical thinking and self-evaluation skills, which are important skills for the future in sports and life.

Keywords: tennis, motor skills, methods, tools, elementary games.

1. УВОД

Србија је постала једна од водећих тениских сила у свету, нарочито захваљујући успеху њених врхунских тенисера и тенисерки који су постигли изванредне резултате на међународној сцени.

Најистакнутији представник српског тениса је Новак Ђоковић, који се сматра једним од најбољих тенисера свих времена. Његови бројни гренд слем трофеји, дугогодишња позиција на врху АТП листе и континуирана доминација на великим турнирима значајно су допринели међународном угледу српског тениса.

У женском тенису, Србија је такође имала велике успехе, посебно са Јеленом Јанковић и Аном Ивановић које су биле на првом месту ВТА листе, а пре њих Моника Селеш, светски број један и једна од највећих тениских звезда икада, имала је огроман утицај на свет тениса.

Србија је 2010. године освојила Дејвис куп, један од најпрестижнијих тимских турнира у свету тениса. Овај успех је значајан јер је показао снагу српског тима и тимски дух који је постојао међу играчима. То је био важан тренутак за национални тенис и додатно је учврстио статус Србије као тениске нације.

Иако Србија не поседује инфраструктуру и ресурсе попут већих тениских сила, предиспозиција и „српски ген“ наших спортиста изродили су велики број јуниорских и сениорских шампиона.

Знање и технологија играју кључну улогу у развоју спорта, па је важно стално бити у току са новим сазнањима и применом савремених технологија. Неопходно је напредовати и прилагодити се како бисмо осигурали напредак у спорту.

У спорту са рекетом, као што је тенис, нема директног контакта играча са лоптицом већ ту улогу преузима рекет, као реквизит преко којег се остварује контакт. Из тог разлога, ради учења и усвајања специфичне моторике и координације, потребно је од раног узраста привикавање на реквизит и стицање осећаја и контроле покрета извођења удараца. Приликом обучавања спортско-техничке образовне вештине, користи се велики број справа и реквизита на терену у сврху што боље реализације програма тренинга, што омогућава тренерима да успешно остваре постављене циљеве тренинга.

Школа тениса за децу је одлична прилика да мали људи савладају основе овог спорта, побољшају физичку кондицију и вештине, али и да се друже и забављају. Када се определите и ваше дете покаже интересовање за тенис треба обратити пажњу на одабир школе односно програме и методе које школа примењује.

Применом програма и метода стичу се основне вештине као што су фокус на технике ударања, сервирања и кретања по терену. Укључивање забавних игара у тренинге подстичу тимски дух и мотивацију код деце. Постепено напредовање кроз различите нивое тежине тренинга, уз употребу одговарајуће тениске опреме прилагођене узрасту детета, као и квалификовани тренери са искуством у раду с децом, кључни су фактори које родитељи треба да имају на уму при одабиру тениске школе.

Циљ рада је да тениски савез, спортске академије и тениски клубови са квалификованим тренерима препознају важност школе тениса за децу као првом кораку у свету тениса и стварању квалитетних младих играча.

2. ТЕНИС

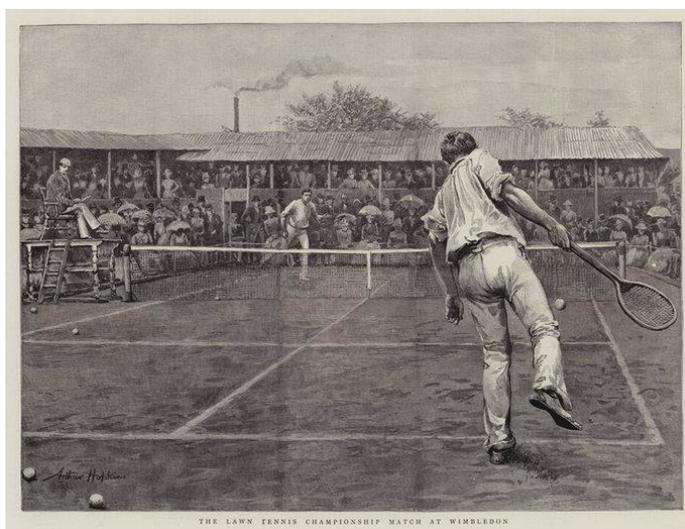
2.1 Историја тениса

Историја тениса је дуга и комплексна, са коренима који сежу стотинама година уназад. Иако се модерни тенис какав данас познајемо развио у 19. веку, његове ране форме игране су још у средњем веку.

Претеча данашњег тениса (Рани почеци - Средњи век) позната је као "jeu de paume" (игра са дланом) и потиче из Француске у 12. веку. У овој игри, лопта се ударала руком, а касније су играчи почели да користе дрвене рекете. Игра се играла у затвореним просторима, слично као модерни сквош.

"Real tennis" (прави тенис) је касније еволуирао из "jeu de paume" и био је популаран међу племством у Европи, нарочито у Француској и Енглеској.

Развој модерног тениса (19. век), који се игра на отвореном и који користи правоугаони терен са мрежом, настао је у другој половини 19. века у Енглеској. Мајор Волтер Вингфилд се сматра једним од оснивача модерног тениса. Он је 1873. године патентирао игру коју је назвао "Sphairistike", која је имала неке сличности са данашњим тенисом. Међутим, игра се брзо развијала и добијала правила слична савременом тенису.



Слика 1. Први турнир на Вимблдону 1877. године

Извор (<https://www.originalmagazin.com/legenda/kako-je-nastao-tenis/>)

Први турнир на Вимблдону одржан је 1877. године, што означава почетак данашње тениске ере. Ово је био први званични тениски турнир, а уједно и прво велико такмичење са сетом правила која су слична данашњим.

Тенис је брзо постао популаран у Великој Британији и другим деловима Европе, а касније и у Сједињеним Америчким Државама.

Основани су главни турнири који су постали познати као гренд слемови: Вимблдон (1877), УС Опен (1881), Француски отворени турнир (1891), и Аустралијски опен (1905).

Дејвис куп је основан 1900. године, као међународно такмичење мушких репрезентација.

Ера аматера и професионалаца (почетак 20. века до 1968) - Тенис је дуго био спорт у коме су могли учествовати само аматери, док су професионални играчи били искључени из главних турнира, укључујући гренд слемове.

Велики број најбољих тенисера тог доба постајали су професионалци, што их је спречавало да се такмиче на најпрестижнијим турнирима.



Слика 2. Новак Ђоковић осваја 10. Јубиларни АО трофеј

<https://www.slobodnaevropa.org/a/djokovic-melburn-rekord-australija-tenis/>

„Опен ера“ (1968) обележила је почетак отворене ере, када је аматерима и професионалцима било дозвољено да се такмиче заједно на свим турнирима. Овај преломни тренутак омогућио је многим најбољим играчима да учествују на гренд слемовима и другим значајним такмичењима.

Током ове ере, тенис је постао глобално популаран спорт са великим медијским покривањем и комерцијализацијом.

2.2 Правила тениса

Тениска правила су релативно једноставна, али постоји неколико кључних елемената који дефинишу како се тенис игра. Ево основних правила:

Терен

Тениски терен је правоугаоног облика и подељен је мрежом на два једнака дела.

Димензије терена:

- За сингл мечеве, терен је широк 8,23 метара, а дугачак 23,77 метара.
- За дубл мечеве, терен је шири и износи 10,97 метара.

Мрежа је висока 91,4 цм у центру и 107 цм на крајевима (стубовима).

Сетови и гемови

Меч се игра у сетовима, а сетови се састоје од гемова.

Играчи освајају гемове тако што добијају поене. Да би добио гем, играч мора да освоји најмање четири поена (са разликом од најмање два поена у односу на противника).

Поени се рачунају на следећи начин:

Први поен: 15

Други поен: 30

Трећи поен: 40

Четврти поен: Гем

Ако оба играча имају по 40 (ђус), игра се мора наставити док један играч не освоји два поена узастопно (први поен је предност, други је гем).

Освајање сета

Играчу је потребно да освоји 6 гемова како би добио сет, али мора да има предност од најмање два гема у односу на противника (на пример, 6:4 или 7:5).

Ако је резултат 6:6, игра се тај-брејк, где се поени броје од 0 на даље, и играч који први дође до 7 поена (са два поена разлике) добија сет.

Мечеви

Тениски мечеви могу бити у формату:

- На два добијена сета (у већини женских турнира и неким мушким такмичењима).
- На три добијена сета (обично на мушким гренд слем турнирима и у Дејвис купу).

Сервис

Сервис је почетни ударац сваког поена и играч који сервира мора стајати иза основне линије и ударати лоптицу дијагонално у противничко сервис поље.

Играч има два покушаја за успешан сервис:

- Ако сервис погоди мрежу и падне у сервис поље, понавља се ударац (лет).
- Ако лоптица падне ван сервис поља након два покушаја, играч губи поен (двострука грешка).

Поени

- Поен се осваја када противник не успе да врати лоптицу у противничко поље, или је пошаље ван граница терена.
- Поен се такође осваја ако лоптица два пута падне на терен противника или ако противник погрешно током сервиса (двострука грешка).

Начин играња поена

- Лоптица се мора ударити пре него што падне други пут на терен.
- Играчи могу да ударају лоптицу након што је једном одскочила на њиховој страни терена или у ваздуху, пре него што падне (волеј).
- Лоптица мора да падне унутар граница терена да би поен био важећи. Ако лоптица погоди линију, сматра се да је унутар терена.

Тај-брејк

Када је резултат 6:6 у сету, игра се тај-брејк. Поени се у тај-брејку рачунају једноставно (1, 2, 3...). Први играч који освоји 7 поена са два поена разлике осваја тај-брејк и сет.

Врста подлоге

Тенис се игра на различитим врстама подлога:

- Тврда подлога (бетон или акрил)
- Трава
- Шљака (глинена подлога)

Различите подлоге утичу на брзину игре и одскакање лоптице, што чини тенис узбудљивим јер играчи морају да се прилагођавају различитим условима.

Ово су основна правила тениса, а игре могу укључивати и неке додатне детаље зависно од такмичења и формата турнира.

2.3 Тениска опрема

Тениска опрема је кључна за добру игру и правилну технику у тенису. Ево основне опреме која је потребна тенисерима:

Тениски рекет

Рекет је најважнији део опреме за сваког тенисера. Величина, тежина и материјали рекета могу варирати у зависности од нивоа вештине играча.

Главни делови рекета:

- Глава рекета: део који долази у контакт с лоптицом. Може бити различитих величина, а већа глава пружа већу снагу и већу површину за ударање.
- Жице: међусобно испреплетане жице које формирају ударну површину. Напетост жица утиче на снагу и контролу ударца.
- Дршка: део који играч држи. Мора бити удобна и одговарати величини руке играча.

Тениске лоптице: тениске лоптице су шупље гумене лоптице пресвучене филцем. Оне се производе у различитим нивоима тврдоће и одскока.

Према стандардима, лоптице морају имати пречник између 6,54 и 6,86 цм, а тежину између 56 и 59,4 грама.

Лоптице могу бити различитих врста у зависности од врсте терена (брже за тврде подлоге, спорије за шљаку).

Тениска обућа: тениске патике су специјално дизајниране да пружају стабилност, удобност и подршку за брзе покрете на терену. Различите подлоге захтевају различите типове патика: патике за тврде подлоге имају издржљиви ђон и додатну амортизацију.

Патике за шљаку имају шаре на ђону које омогућавају бољу стабилност на мекој подлози.

Патике за траву имају узорак који пружа добар хват на клизавој травнатој подлози.

Одећа: тениска одећа треба да буде лагана, удобна и направљена од материјала који омогућавају добру циркулацију ваздуха.

Стандардна одећа обухвата тениске мајице, шорцеве или сукње, и знојне траке за зглобове или чело.



*Слика 3. Тениска опрема
Извор (<https://www.info-ks.net/sport/tenis/>)*

Торба за рекет: тенисери често користе торбе за рекете које су дизајниране да држе више рекета и додатну опрему (лоптице, флашице са водом, пешкире и другу личну опрему). Торбе обично имају више одељака, укључујући и онај са термичком заштитом за рекете. Грипови за рекет: грипови су облоге које се стављају на дршку рекета ради побољшања пријањања и удобности.

Укратко, адекватна тениска опрема није само луксуз, већ кључни фактор који утиче на вашу игру, здравље и уживање у спорту, али у почетку у раду са децом тениска опрема не треба да буде ни услов ни оптерећење. Опрема деце треба бити само прилагођена спортским активностима.

2.4 Тенис будућности

У будућности, очекује се да ће тенис постати још бржи, односно динамичнији. Напредак у технологији обуће и опреме омогућиће тенисерима брже покрете и реакције. Бржа игра захтеваће додатно усавршавање техничких и тактичких вештина, како би се играчи прилагодили новим брзинама.

Снага ће постати кључни фактор у игри, а самим тим посебну пажњу треба посветити како тренингу тако и опоравку. Снажнији играчи ће моћи изводити јаче ударце, чиме ће се променити динамика мечева. Програми снаге ће се фокусирати на функционалну и експлозивну снагу. Издрживост ће играти кључну улогу, с обзиром на све дуже мечеве и физичку захтевност. Тренинги ће се усмерити на аеробне и анаеробне капацитете, чиме ће се омогућити играчима да издрже продужене напоре током такмичења.

Технолошки напредак ће имати значајан утицај на будућност тениса:

Паметна опрема: Ракети опремљеним сензорима за праћење перформанси и анализу удараца, омогућавајући играчима и тренерима да боље разумеју њихове способности.

Виртуелна стварност: Коришћење ВР технологије за симулацију мечева и тактичког тренинга, омогућавајући играчима да развијају своје вештине и стратегије у реалном времену.

- Аналитика података: Употреба података за анализу перформанси и оптимизацију стратегија игре, чиме ће се тренери моћи боље прилагодити потребама сваког играча.

- Биомеханика: Напредне анализе покрета како би се смањила повреда и унапредила техника.

Ђоковић, Надал и Федерер, заједно са Сереном Вилијамс и Сабаленком, као и новом генерацијом тенисера и тенисерки померили су границе овог спорта и увеле тенис убрзано у будућност. Комбинација брзине, снаге, издрживости и технолошких иновација обликоваће тенис будућности, чинећи га још узбудљивијим и захтевнијим за играче и гледаоце. Ова еволуција не само да ће променити начин на који се игра, већ ће и подићи стандарде тренинга и такмичења на виши ниво. У том контексту, „Hawk Eye“ систем већ дуго служи као одличан алат за анализу учинка током мечева и тренинга, као и за прикупљање података о другим играчима. Ова објективизација значајно је допринела брзини напретка у спорту и наставиће да утиче на развој самог тениса у будућности.

3. КАРАКТЕРИСТИКЕ МОТОРИЧКОГ РАЗВОЈА ДЕЦЕ

3.1 Моторичке способности деце

Моторичке способности деце односе се на њихову способност да координишу покрете тела, развијају снагу, брзину, издржљивост и флексибилност, што је од суштинског значаја за њихов физички развој и учествовање у физичким активностима и спортовима. Код деце, моторички развој се одвија постепено и пролази кроз више фаза које су у тесној вези са растом и зрелошћу.

Већину моторичких способности и навика деца развијају и стичу у периоду од треће до десете године живота и тада се на њих може највише утицати. Бала, Киш и Поповић (1996) истичу да на њих треба правилно утицати у предшколском периоду, тј. од 4. до 7. године живота.

Основне моторичке способности деце:

- Снага

Снага је способност детета да примени силу током активности. Код мале деце, снага се развија кроз свакодневне активности као што су трчање, скакање, пењање и играње.

Током периода раста, снага се повећава са развојем мишића и костију.

Код деце млађег узраста, нагласак је на развоју опште снаге, а не на изолацији појединих мишићних група.

- Брзина

Брзина је моторичка способност која се односи на способност човека да изврши покрет за најкраће време у условима када спољашње оптерећење, када задатак није кординацијски сложен и када не траје дуго, како не би дошло до замора. Посматрано са аспекта структуре, основни облици брзине су (Кукољ, 2006):

1. Брзина реаговања
2. Брзина појединачног покрета
3. Фреквенција покрета

Специфичност тениса као спорта је да обухвата подједнак развој сва три облика брзине. Примери активности које развијају брзину код деце су игре трчања, хватања и избегавања.

- Издржљивост

Издржљивост се односи на способност детета да одржи физичку активност дуже време без умора. Кардиоваскуларни и мишићни систем се постепено развијају током детињства, што омогућава деци да учествују у дужим и захтевнијим активностима.

Развој издржљивости код деце се постиже кроз континуирану физичку активност као што су трчање, бициклизам и пливање.

- Флексибилност

Флексибилност је способност зглобова и мишића да се крећу у пуном опсегу покрета. Код мале деце, флексибилност је природно велика, али ако се не развија и одржава, може се смањити с годинама.

Вежбе истезања и активности као што су гимнастика или јога могу помоћи у одржавању и побољшању флексибилности.

- Координација

Координација је способност да се различити покрети тела изводе усклађено. Код деце, координација се развија кроз активности које захтевају прецизне покрете руку, ногу и других делова тела.

Развој координације укључује активности као што су бацање и хватање лоптице, балансирање и вежбе финих моторичких способности (писање, цртање).

- Агилност

Агилност је способност да се брзо промени правац, односно смер и интензитет кретања, уз добру контролу и равнотежу. Ова способност је важна у многим спортовима, а развија се кроз игре које укључују брзе промене правца (на пример, трчање са избегавањем препрека).

Деца развијају агилност кроз игре као што су фудбал, рукомет, као и кроз активности које захтевају брзе покрете на малом простору.

Развој моторичких способности по узрастима:

- Предшколски узраст (3-6 година)

У овом периоду, деца развијају основне моторичке вештине као што су ходање, трчање, скакање, пењање и бацање. Њихове вештине су углавном фокусиране на велики обим покрета (груба моторика).

Предшколски период од треће до шесте године огледа се у развоју координације и успостављање виших циљева кретања. Код деце предшколског узраста, моторички развој има генерални карактер. То значи да моторичке проблеме дете решава целим телом и моторички врло неекономично. На развојном путу детета у предшколском периоду настају промене и мењају се психосоматске димензије детета. Напредак интелектуалних и физичких својстава детета у овом периоду је знатан. У почетном

развоју моторике дете реагује целим телом, овакво реаговање се сматра неком врстом комбинација елементарних способности (Савичевић, Сузовић и Драгић, 2012).

Вежбе које помажу у развоју моторичких способности у овом узрасту укључују игре са лоптом, скакање преко препрека, трчање, пењање и вежбе равнотеже.

- Рани школски узраст (6-10 година)

Моторичко понашање деце млађег школског узраста карактерише “пречишћавање” основних моторичких способности стечених током раног детињства и развој основних спортских вештина, укључујући и примену ових вештина код мање организованих игара, водећих активности у спорту и у оквиру високо структурираних спортских активности. Бављење развојем фундаменталних моторичких вештина током средњег детињства (од 7 до 10 година) је потребно из неколико разлога. Прво, деца добијају на физичкој величини и снази. Како се координација тела унапређује у складу са процесом сазревања, дечаци и девојчице су способни да примене више снаге у својим покретима. Други, а можда и важнији разлог усмеравања пажње на фундаменталне моторичке вештине је тај да нека деца, до завршетка трећег разреда, још увек не могу да демонстрирају зреле обрасце покрета када се то од њих тражи. Присуство зрелих и незрелих образаца вештина у оквиру истог узраста доприноси повећаној варијабилности у испољавању вештина за специфичну узрасну групу (Haubenstricker & Seefeldt, 1986).

У овом узрасту деца почињу да развијају сложеније моторичке вештине, укључујући координацију и прецизност. Ово је време када се могу укључивати у разне спортове као што су фудбал, кошарка, тенис или пливање.

Активности за развој ових способности укључују сложеније игре са лоптом, гимнастику и спортове који захтевају прецизност и стратегију.

Многи стручњаци верују да је координација наслеђена. До великог степена то је тачно, међутим, координација или њен недостатак могу се у великој мери побољшати, нарочито ако се с тим крене од детињства. Од тада се спортисти морају излагати свим врстама активности и покрета, нарочито користећи лопте сваког типа (Бомпа, Т.О. 2009).

Развој моторичких способности код деце је основа за каснији успех у спорту и физичким активностима, али и за општи физички развој и здравље. Активности које подстичу моторички развој треба да буду прилагођене узрасту детета и изведене у форми игре, како би деца уживала и природно се развијала.

3.2 Тренинг кроз игру

Лесгафт дефинише игру (Јовановић и Медић, 2011): Игра је вежбање (упражњавање), чијим се посредством дете спрема за живот. Игра као средство у тренингу има огроман значај за физички, когнитивни, социјални и емоционални развој деце. Игра је природан начин на који деца уче и развијају се, а када се користи у тренингу, она може бити веома ефикасно средство за унапређивање моторичких способности, здравља и самопоуздања. Моторичка игра се може дефинисати као игра која је заснована на покретима, односно, вршењу одређених кретања и радњи сопственим телом, често уз коришћење различитих справа и реквизита који додатно мотивишу децу. Дете кроз игру добија вредна и стимулативна искуства о могућностима да влада сопственим моторичким потенцијалима и да осети радост кретања (Стурза Милић, 2014).

Физички развој

Кроз многобројне игре, деца развијају основне моторичке способности као што су координација, снага, брзина, издржљивост и флексибилност. Игра пружа могућност да деца вежбају различите покрете као што су трчање, скакање, бацање и хватање, што доприноси општем физичком развоју. Игре које укључују више физичких активности побољшавају кардиоваскуларну кондицију, мишићну снагу и координацију покрета.

Когнитивни развој

Игра помаже у развоју когнитивних функција као што су пажња, памћење и решавање проблема. Деца током игре морају доносити брзе одлуке и прилагодити своје понашање ситуацији, што побољшава њихову когнитивну флексибилност. Игре које укључују правила подстичу децу да уче и разумеју концепте као што су поштовање реда, сарадња и стратегија, што позитивно утиче на њихову когнитивну зрелост.

Социјални развој

Играње у групи помаже деци да науче да сарађују, деле и комуницирају са другима. Социјалне вештине као што су тимски рад, емпатија и решавање конфликта развијају се кроз тимске игре и активности. Деца уче да поштују правила игре, као и да прихватају победе и поразе, што развија њихово социјално и емоционално сазревање.

Емоционални развој

Игра пружа деци осећај задовољства и радости, што доприноси развоју самопоуздања. Када су успешни у игри, деца развијају осећај самопоштовања и веру у сопствене способности. Такође, игра је одличан начин за изражавање и контролисање емоција, јер деца уче да управљају фрустрацијом, анксиозношћу и радошћу кроз различите ситуације које се јављају током игре.

Преко игре, деца стичу вештине без свесног напора и стреса који може бити присутан у тренинзима. Лесгафт (према Јовановић и Медич, 2011) дефинише игру: Игра је вежбање (упражњавање), чијим се посредством дете спрема за живот.

3.3 Примери и класификација елементарних игара

Елементарне игре могу се класификовати на више начина, али најчешће се деле на основу различитих критеријума, као што су врста покрета, циљ игре или врста вештина које се развијају. Ово су неке од најчешћих класификација:

- Према врсти покрета:

Игре трчања укључују различите врсте трчања и кретања као што су брзо трчање, трчање на кратким дистанцама, трчање у различитим правцима и трчање уз избегавање препрека и противника.

Пример: „Ко ће први до линије“, „Трка са препрекама“, „Трка у врећама“.

Игре које укључују различите врсте скакања, као што су скок у вис, скок у даљ, скакање на једној ноzi или скакање преко препрека.

Пример: „Скакање у даљ из места“, „Скакање на једној ноzi“, „Прескочи конопац“.

Игре бацања подразумевају употребу лопте или другог објекта који се баца и хвата, развијајући прецизност, координацију ока и руке и тимски рад.

Пример: „Између две ватре“, „Бацање лопте у мету“, „Хватање лопте у покрету“.

Игре у којима је нагласак на балансирању и одржавању стабилности тела, што помаже деци да развију контролу и координацију покрета.

Пример: „Ходање по греди“, „Чучањ и балансирање на једној ноzi“.

- Према циљу игре:

Игре за развој брзине се фокусирају на брзо реаговање и брзо кретање, а њихов циљ је развој брзине и рефлекса.

Пример: „Ко ће пре дотаћи зид“, „Трка до циља“, „Ко ће пре да ухвати“.

Игре за развој снаге укључују активности као што су повлачење, гурање или скакање са циљем да се ојачају мишићи и повећа снага детета.

Пример: „Повлачење конопца“, „Скакање у вис“, „Бацање тешке лопте“.

Игре за развој издржљивости су осмишљене да тестирају и развијају издржљивост детета, често кроз дужи временски период или кроз активности које захтевају континуирани физички напор.

Пример: „Маратон трчања“, „Континуирано скакање“, „Кружни полигон“.

Игре за развој координације захтевају прецизност и контролу покрета, посебно координацију руку, ногу и ока.

Пример: „Бацање лопте у кош“, „Хватање мале лоптице“, „Ходање по линији“.

Тимске игре у којима деца играју у групама, што развија тимски дух, сарадњу и социјалне вештине.

Пример: „Између две ватре“, „Штафета“, „Фудбал на малом терену“.

- Према социјалном аспекту

Игре за развој тимског духа које подстичу сарадњу и рад у групи, где деца морају да заједно раде како би постигла циљ.

Пример: „Између две ватре“, „Преношење лопте у тиму“, „Тимске штафетне трке“.

Игре за развој индивидуалних вештина се фокусирају на индивидуални развој и постизање личних циљева, а мање на сарадњу са другим играчима.

Пример: „Соло скакање преко конопца“, „Погоди мету“, „Самостално бацање и хватање лопте“.

Класификација елементарних игара помаже да се боље разумеју њихове карактеристике и циљеви, као и како их применити у раду са децом. Ове игре нису само средство за физички развој, већ и за когнитивни, емоционални и социјални напредак деце. Прилагођавањем игара узрасту и потребама детета, можемо остварити свеобухватан приступ њиховом развоју

4. ТЕХНОЛОГИЈА ТРЕНИНГА У ТЕНИСУ ЗА ДЕЦУ

4.1 Врсте припрема у тенису за децу

Припреме у тенису за децу су важан део развоја младих спортиста и укључују неколико врста тренинга који су прилагођени њиховом узрасту и физичким могућностима. Главне врсте припрема у тенису за децу укључују:

Физичка припрема: Ова врста припреме је усмерена на развој моторичких способности, координације, брзине, агилности, издржљивости и снаге. Вежбе су прилагођене узрасту и могу укључивати игре, трчање, скокове, и основне вежбе снаге. Осим тога, избор средстава, метода и оптерећења у физичкој припреми мора бити у складу са нивоом припремљености спортисте, полом и узрастним карактеристикама, периодом и фазом тренинга (Копривица, В. 2013).

Техничка припрема: Фокусира се на учење основних тениских удараца (форхенд, бекенд, сервис, волеј), као и на рад на прецизности и контроли лопте. Вежбе укључују разне облике ударања лопте, често уз помоћ мањих рекета и лакших лопти за млађу децу. Основну (базичну) спортску технику чине основна кретања, ставови и положаји у конкретној спортској грани, који омогућавају спортисти да се, у складу са правилима такмичења, успешно такмичи (Копривица, В. 2013).

Тактичка припрема: Овде деца уче основне тениске стратегије, као што су како да се позиционирају на терену, када да нападну, када да играју дефанзивно и како да размишљају током поена. Ово се постиже кроз симулације мечева и ситуационе вежбе. Тактичка активност сваког спортисте пролази кроз три фазе: посматрање и анализа борбене ситуације, смислено решење тактичких задатака и моторичко решење тактичких задатака. (Херре, Д. 1973)

Ментална припрема: Развој концентрације, дисциплине, самоконтроле и самопоуздања је важан део тениског тренинга за децу. Ментална припрема укључује технике фокусирања, управљање емоцијама и савладавање стреса током меча.

Психолошка припрема се мора схватити као дугорочни процес психолошког рада са спортистима који почиње са примарним тренингом почетника и траје током целе каријере (Копривица, В. 2013).

Игре и такмичења: За децу је важно да имају прилику да примењују оно што су научили у реалним ситуацијама. Организовање пријатељских мечева и мини турнира помаже деци да развију такмичарски дух и уче из стварних ситуација на терену. Све ове припреме су прилагођене узрасту и нивоима вештине, како би дете постепено напредовало и развијало љубав према тенису.

4.2 Методе тренинга за децу

Вербална метода у тренингу за децу односи се на коришћење усмених инструкција, објашњења и повратних информација током тренинга. Ова метода је веома важна у раду са децом јер им помаже да боље разумеју шта треба да ураде и како да исправе своје грешке. Ево неколико начина на који се вербална метода користи у тениском тренингу за децу:

- Објашњење технике:

Тренери објашњавају корак по корак како изводити одређени ударац или покрет. На пример, тренер може вербално објаснити како да дете правилно држи рекет или како да постави ноге при извођењу форхенда.

- Упутства током вежби:

Тренери дају кратке и јасне инструкције док деца изводе вежбе. На пример, могу рећи: „Пази на положај рамена“ или „Више замахни рекетом“. Овај облик непосредне корекције помаже деци да брзо исправе техничке грешке.

- Повратна информација:

После сваке вежбе или удараца, тренер може вербално похвалити дете за оно што је добро урадило и указати на аспекте које треба побољшати. Повратне информације могу бити позитивне („Одлично си направио замах!“) или корективне („Покушај да боље позиционираш стопала“).

- Мотивација и охрабрење:

Вербална метода такође укључује мотивисање деце да се труде и дају све од себе. Тренери користе речи охрабрења као што су „Супер! Настави тако!“ или „Можеш ти то!“ што помаже у изградњи самопоуздања и мотивише децу да остану посвећена.

- Објашњавање тактике:

Тренер објашњава основне тактичке концепте, као што су где се кретати на терену или како предвидети противников потез. На пример: „Када видиш да противник удара лопту форхендом, позиционирај се на овој страни терена.“

- Дијалог са децом:

Тренери често постављају питања како би проверили да ли деца разумеју инструкције и подстакли их да размишљају о својој игри. На пример, могу их питати: „Шта мислиш, шта можеш да урадиш боље следећи пут?“ Ово подстиче критичко размишљање и саморефлексију.

- Коришћење поједностављеног језика:

С обзиром на узраст деце, важно је користити јасан и поједностављен језик, као и кратке реченице, како би они лакше разумели конкретна упутства.

Вербална метода је важна јер омогућава тренеру да ефикасно пренесе знање, помогне у развоју техничких и тактичких вештина, и истовремено подржи децу на менталном нивоу, градећи њихову самопоуздање и љубав према тенису.

Демонстративна метода у тренингу за децу подразумева показивање и демонстрирање технике, удараца, кретања или тактичких ситуација како би деца визуелно схватила како се одређени покрети или акције изводе. Ова метода је веома ефикасна јер деца често боље уче посматрајући и опонашајући оно што виде. Ево како се демонстративна метода користи у тениском тренингу за децу:

- Демонстрација технике:

Тренер показује како се правилно изводе основни ударци, као што су форхенд, бекхенд, сервис или волеј. Док изводи демонстрацију, тренер може нагласити кључне елементе као што су положај тела, замах или положај рекета, како би деца разумела шта је важно за успешан ударцац.

- Демонстрација кретања:

Тренер показује како се правилно креће на терену, укључујући како трчати ка лопти, заузети позицију за ударац, или брзо вратити у дефанзивни положај. Ова врста демонстрације помаже деци да разумеју важност координације и позиционирања на терену.

- Имитација тренера:

Након демонстрације, деца покушавају да имитирају оно што су видели. На пример, ако је тренер показао како да изведу форхенд, деца ће поновити покрете, фокусирајући се на детаље које је тренер истакао.

- Видео демонстрације:

У неким случајевима, тренери користе видео материјале или снимке професионалних играча како би деца видели технику на високом нивоу. Ово може бити мотивациони и едукативни алат, јер деца добијају визуелни пример како изгледа савршен ударац или покрет.

- Успорена демонстрација:

Тренер може полако показати технику како би деца могла да виде сваки појединачни покрет у детаљу. Ова техника је посебно корисна када се уче сложенији покрети, као што је сервис или спин ударац.

- Демонстрација грешака:

Тренер понекад намерно показује погрешну технику или позицију како би деца разумела које су честе грешке и како да их избегну. На пример, може показати лоше држање рекета или неправилно замахивање, а затим објаснити зашто је то погрешно.

- Парови за демонстрацију:

Понекад тренер користи напредније дете да демонстрира технику осталој деци. Ово помаже деци да виде како вршњаци изводе одређене покрете, што може бити додатна мотивација да се потруде и усаврше вештину.

- Тактичка демонстрација:

Осим техничких елемената, тренер може демонстрирати тактичке аспекте тениса, као што су правилно постављање на терену, прелазак из одбране у напад, или како читати противникове потезе.

Демонстративна метода је ефикасна јер визуелни приказ олакшава деци да разумеју и запамте сложене техничке и тактичке елементе. Ова метода такође побољшава њихову способност да уче кроз опонашање, што је природан начин учења код деце.

- Метода понављања:

Већина вежби се изводи кроз понављање основних удараца и покрета. Циљ је да се техника учврсти и постане аутоматска. Понављања се често изводе у различитим варијацијама, како би се деца прилагодила разним ситуацијама на терену.

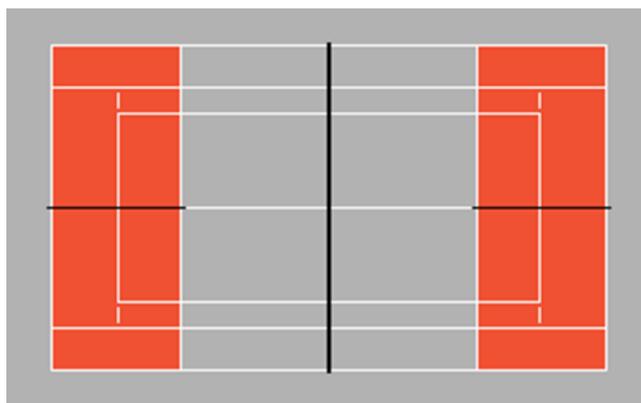
Методи обуке у спортском тренингу су начини и поступци који се примењују са циљем усвајања и усавршавања знања, умења и навика кретања. Ови методи се најчешће комбинују са методима информација, нарочито у почетним фазама усвајања моторичких вештина, када је пре свега, неопходно створити јасну представу о кретању и стекнути основна знања о њему (Копривица, В. 2013).

5. СРЕДСТВА, СПРАВЕ И РЕКВИЗИТИ ЗА ТРЕНИНГ

5.1 Прилагођене тениски терени, мреже, лоптице и реквизити

„Тенис 10с“ је званични програм такмичења Међународне тениске федерације (ИТФ) који представља „Програм обуке“ за младе тенисере до 10 година. Програм представља идеалан начин да се тениски тренинг и такмичење адаптирају за играче до 10 година. Мањи терени, лакши рекети и спорије лоптице пружају деци више времена да се припреме, упусте у игру и ударе лоптицу. Раније, тренинзи су били много тежи, са професионалним жутим лоптицама које су често биле изазовне за малишане. Због свега тога, програм „Тенис 10с“ је структурисан у три нивоа: црвени, наранџасти и зелени.

Црвени ниво намењен је деци узраста од пет до осам година, омогућавајући најмлађим тенисерима да се такмиче и развијају своју технику од самог почетка. Због мањих терена, лакших рекета и споријих црвених лоптица, тенис постаје уживање и забава, пружајући здрав спортски развој будућим шампионима.



Слика 4. Терен за црвени ниво

Извор (<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>)

Као што се може видети на слици 3, тениски терен стандардне величине (22,77x8,23) може се поделити на мање терене, користећи преносиву мању мрежу или маркер траку за симулирање мреже. То омогућава да на једном терену истовремено игра више деце.

Димензије мањих терена за црвени ниво су:

- Дужина терена: 11 м,
- Ширина терена: 5-6 м,
- Висина мреже: 80 цм.

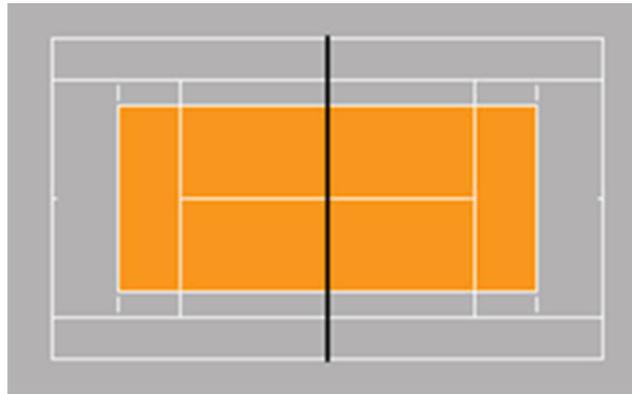


Слика 5. Црвена лоптица

Извор (<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>)

Црвена лоптица (Слика 4.) је мекана лопта мањег притиска, направљена од сунђера или филца. Она је 75% спорија од стандардних жутих лоптица и идеална је за мини тенис. Препоручена величина рекета од стране ИТФ за почетнике узраста од 5 до 8 година и старије почетнике је од 41 до 58 цм.

Наранџасти ниво игре је намењен деци узраста од осам до десет година. Играчи се крећу по нешто већем терену (Слика 5.) у поређењу с црвеним нивоом, али он је и даље прилагођен узрасту. Лоптице су такође брже у односу на претходни ниво, али и даље омогућавају оптималну игру и добру технику удараца.



Слика 6. Терен за наранџасти ниво

Извор (<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>)

Коришћењем еластичних линија, могу се добити димензије терена за наранџасти ниво:

- Дужина терена 18m,
- Ширина терена 6,5-8,23m,
- Висина мреже 80-91cm.

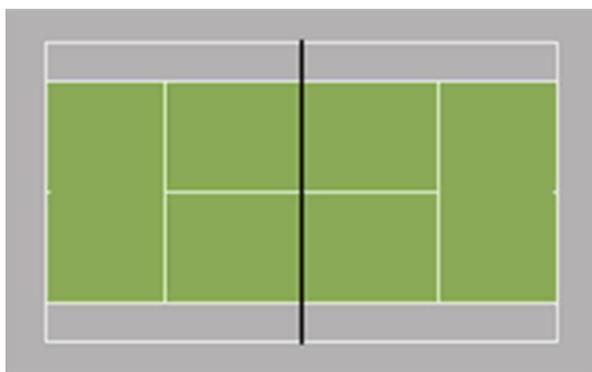


Слика 7. Наранџаста лоптица

Извор (<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>)

Наранџаста лоптица (Слика 6.) је такође мањег притиска и она је 50% спорија од жутих, идеална за почетнике свих узраста. Адекватна величина рекета за овај ниво је 58-63cm.

Зелени ниво је намењен деци узраста од девет до десет година. Лоптице су брже него на наранџастом нивоу, али и даље спорије и мањег одскока од жутих, што доприноси бољој имплементацији технике и контроли удараца.



Слика 8. Терен за зелени ниво

Извор (<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>)



Слика 9. Зелена лоптица

Извор (<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>)

На овом нивоу тенис се игра са зеленим лоптицама, мањег притиска, које су 25% спорије од жутих, идеалне за упознавање са стандардним димезијама терена.

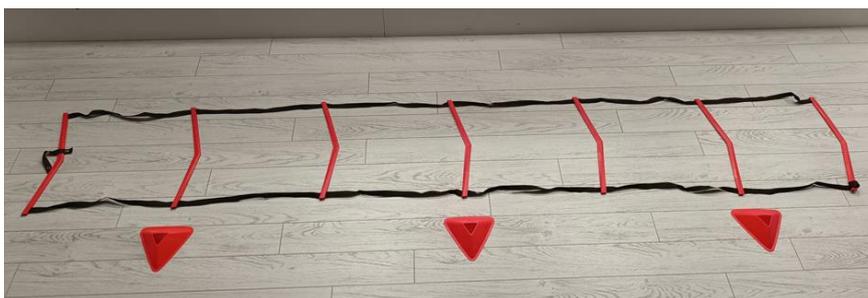
Препоручена величина рекета је 58-63cm, за старије почетнике и децу од 9 година и више.



Слика 10. Величине рекета за различите нивое
Извор (<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>)

5.2 Конуси и лествице за агилност

Конуси и лествице за агилност су одлични алату за децу из неколико разлога као што су развој координације, повећање флексибилности, забава, јачање мишића и повећање брзине и агилности. Различити покрети и вежбе омогућавају бољу координацију и равнотежу, што самим тим доводи до побољшања флексибилности и јачању дечијих мишића. Вежбе агилности помажу у физичком развоју деце, а самим тим и доприноси игру и забаву.



Слика 11. Лествице и катице

5.3 Тениски зид

Тениски зид има значајну улогу у развоју тенисера и изванредан је алат за усавршавање удараца у тенису. Сваком детету је битно да научи правилно извршавати ударац како би савладало сегмент по сегмент. Из тог разлога смо извукли неколико начина на које тениски зид доприноси у развоју:

Побољшање технике: Зид омогућава деци да раде на правилној техници ударца без притиска, фокусирајући се на положај тела и рекета.

Број понављања: Зид омогућава бесконачно понављање удараца, што помаже у развоју ритма и конзистентности.

Прецизност: Тенисерима је омогућено да прилагоде интензитет удараца, што помаже у развоју снаге и циљање одређених места на зиду што побољшава прецизност.

Брзина реакције: Поред основних удараца, тенисери могу вежбати повратне ударце, што помаже у унапређивању бржих реакција и бољег позиционирања.

Комбинација ових елемената чини тениски зид корисним средством за будуће тенисере да унапреде своје вештине и постигну боље резултате.

5.4 Фитнес опрема за децу

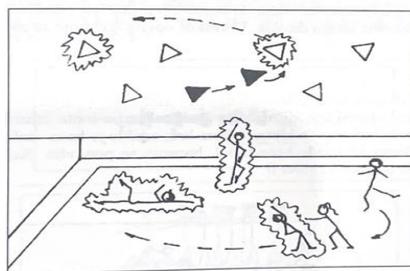
Када бирамо опрему за децу, узимамо у обзир факторе као што су безбедност, прикладност узраста, издржљивост, разноврсност, захтеви за простором и способност промовисања физичке активности, координације, равнотеже и развоја моторичких вештина. Важно је одабрати опрему која је добро дизајнирана, чврста и која испуњава безбедносне стандарде како би се обезбедило позитивно и безбедно искуство тренинга за децу. Поред тога, опрема која омогућава подесива подешавања или вишеструку употребу може бити корисна јер може да прихвати шири распон узраста и способности. Фитнес опрема за децу обухвата различите врсте справа као што су трамполина, полигон за препреке, фитнес лопте, забавни сетови за вежбање, еластичне траке. Коришћење фитнес опреме од стране деце у њиховом узрасту је важно из разлога што стварају самопоуздање усвајањем нових вештина и постизањем циљева у физичким активностима. Самим тим побољшавају здравље и спречавају гојазност, помажу у смањењу монотоније, анксиозности и побољшавају расположење.

6. СТРУКТУРА ТРЕНИНГА ЗА ДЕЦУ

6.1 Загревање уз примену елементарних игара

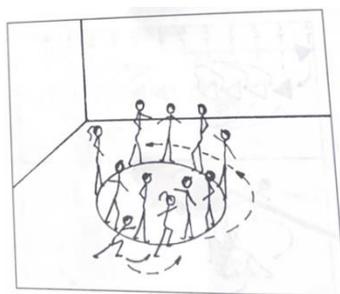
Загревање за тренинг код деце је изузетно важно јер смањује ризик од повреда, побољшава перформансе и припрема их за физичку активност. Из тог разлога, помаже у развоју моторичких вештина кроз динамичне игре и то одржава пажњу и интересовање код деце. Такође, активирање кардиоваскуларног система уводи децу у тренинг са већом енергијом, чиме се побољшава општа кондиција. Примери елементарних игара за загревање (Предраг Немец 1999.):

Игра Зачарани град - учесници су слободно распоређени на половини терена. Један учесник је зла вила, а други добра вила. На знак, зла вила јури и када неког дотакне, тај остаје зачаран и поставља се у неки аномимни положај. Зла вила има задатак да зачара што већи број учесника, укључујући добру вилу, чиме игра завршава. Добра вила покушава да ослободи што већи број зачараних, кријући се иза учесника који беже. Остали учесници покушавају да заштите добру вилу.



Слика 11. Игра Зачарани град (Немец, 1999)

Игра Ко ће кога - око неке тачке образује се круг у коме се два слободна играча јуре. Ловац јури бегунца док овај не стане испред неког учесника у кругу, приморавајући га да јури претходног бегунца. Уколико ловац стигне бегунца, удара га шаком по туру, а бегунац узима место у кругу.



Слика 12. Игра Ко ће кога (Немец, 1999)

6.2. Вежбе у главном делу тренинга

Главни део тренинга посвећујемо учењу и усавршавању основних техничких елемената као и усвајања правилног става и кретања на терену. Посебну пажњу посвећујемо учењу правилног држања рекета и ударања лоптице.

Форхенд и бекхенд ударац:

Статичне вежбе - учење основне позиције и техника. Деца ударају лопту у зид или у партер, фокусирајући се на правилан замах.

Динамичне вежбе - ударац са партнером, где се прелазе из форхенда у бекенд.



Слика 13. Статичка вежба форхенд удараца

Сервис:

Позиционирање - учење правилног става и положаја на терену.

Техничка вежба - вежбање сервиса без лопте (тренинг покрета) и потом са лоптом, фокусирајући се на тачност и силу.



Слика 14. Извођење сервис удараца са лоптом

Волеји:

Фронтални волеји - учење удара без одскакања лопте, фокус на позиционирање и технику.

Бекенд волеки - вежбање удара са бекенда, поново без одскакања.

Проблеми са позиционирањем:

Вежбе покрета - играчи раде на кретању по терену, аутоматски се позиционирајући за ударац.

Употреба конуса - постављање конуса као маркера за померање.

Лопта у покрету:

Вежбе реаговања - тренирање рефлекса ударањем лоптице која се котрља или се баца у различитим правцима.

Тимске вежбе - играчи се деле у парове и удружено вежбају ударце.

Циљне вежбе:

Циљеви на терену - постављање замишљених или физичких маркера на терену, где деца покушавају да ударе лопту у одређена места.

Различите ударачке позиције - вежбање удараца из различитих позиција на терену.

Техника кретања:

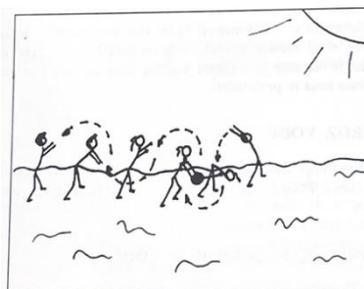
Бочна кретања - вежбе за боље позиционирање и померање према лопти.

Напред-назад - вежбе које укључују прелазак напред и назад у односу на лопту.

Ове вежбе помажу деци да развију основне тениске вештине, као и технику и тактику, чинећи тренинге забавним и корисним.

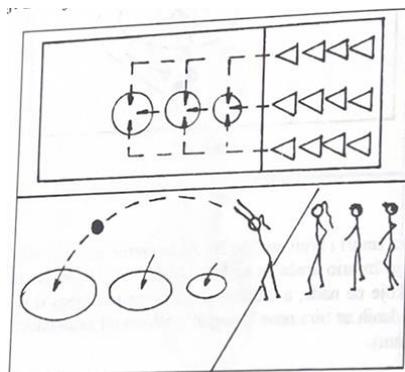
6.3. Елементарне игре и садржаји у завршној фази тренинга

Игра Штафета лоптом - учесници су подељени у колоне и налазе се у води до појаса. Први из колоне додаје лопту преко главе следећем, који је предаје ногом, при том се мора загнури. Следећи изранја, предаје лопту преко главе, и тако до краја. Победник је она колоне која прва изврши задатак.



Слика 15. Игра Штафета лоптом (Немец, 1999)

Игра Нишан - учесници су подељени у колоне, испред којих се налазе на истом растојању нацртани кругови различитих димензија у које треба да погоде лоптом. Најмањи круг вреди 3 поена, средњи 2, а највећи 1. Победник је колона са највише поена.



Слика 16. Игра Нишан (Немец, 1999)

Ове игре су одличне за развој тимског рада, координације и физичке активности и помажу у стварању позитивне атмосфере и чине тренинге забавним и ефикасним.

Креативни приступ на тренингу има за циљ свестрани развој, односно стварање услова да деца остану у тенису. Због асиметричности развоја детета у тенису пожељно је да се деца упоредо баве неким од базичних спортова попут гимнастике, атлетике, цудоа или пливања због симетричног развоја тела.

7. ЗАКЉУЧАК

Данас је тенис свакако један од најпопуларнијих спортова. Веома је омиљен код младих, посебно деце школског и предшколског узраста. Уобичајена је слика данас видети децу на импровизованим теренима како са пуно воље играју тенис. Успех српских спортиста, посебно тенисера и тенисерки у последњих неколико година, утицао је на одлуке деце да се баве тенисом. Све је више деце која долазе у тениске клубове како би једног дана, можда, и они постали асови попут Новака Ђоковића, Ане Ивановић и Јелене Јанковић.

Знање и технологија играју кључну улогу у развоју спорта, па је важно стално бити у току са новим сазнањима и применом савремених технологија. Неопходно је напредовати и прилагодити се како бисмо осигурали напредак у спорту. Тенис, као један изузетан спорт и уопште физичка активност, не само да добија значај у области рекреације, већ све више и у области професионалног спорта. У свом досадашњем тренерском послу са децом, стеченим знањем и искуством, увидела сам значај организације тренинга и приступа деци, а овим радом сам желела да учиним тенис једноставнијим за децу млађег узраста и да га кроз игру представим као битан елемент за нормално одрастање. У раду је представљена технологија тренинга прилагођена деци до 10 година. Кроз игрице и активности, уз употребу адекватне методе и средства, прилагођене опреме и терена, играње тениса постаје доступно свим малишанима. Овакав приступ не само да развија основне вештине, већ и ствара љубав према спорту и учвршћује позитиван однос према физичкој активности. Креативни приступ на тренингу има за циљ свестрани развој, односно стварање услова да деца остану у тенису, али да би развој тела био балансиран и симетричан, препоручљиво је да се деца баве и неким од основних (базичних) спортова, као што су гимнастика, атлетика, џудо или пливање и то паралелно са тенисом. Ови спортови помажу у компензацији асиметричног развоја који се може јавити у тенису.

Циљ овог рада је да тениски савез, спортске академије и тениски клубови с препознају значај школе тениса за децу. Ова образовна фаза не само да поставља основе за развој технике и стратегије, већ и подстиче љубав према спорту и важне личне вештине, попут дисциплине и тимског духа. Такође, важно је осигурати приступ програмима који подстичу здравље и физичку активност, што доприноси општем благостању младих играча.

У новом веку српског тениса, симболично се појављује нова генерација играча, рођена у 21. веку. Девојчице и дечаци, који су освајали бројне трофеје у млађим категоријама, полако се пробијају на велике сцене, користећи савремене тренинг методе и инспирисани примером Новака Ђоковића. Ова нова генерација доноси свеж приступ и потенцијал за будући успех, чиме доприноси развоју тениса у Србији.

8. ЛИТЕРАТУРА:

1. Бала, Г., Киш, М., Поповић, Б. (1996). Тренинг у развоју моторичког понашања мале деце. Годишњак Факултета физичке културе, 8, 83-87.
2. Бомпа, Т.О. (2009). Периодизација: Теорија и методологија тренинга. Загреб: Гопал
3. Јовановић, А. и Медић, М. (2011). Игра у функцији интегралног развоја детета. У Б. Јевтић, Ј. Радојевић, И. Јухас, и Р. Ропрет (Ур). Дечији спорт од праксе до академске области. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
4. Кукољ, М. (2006). Антропомоторика. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
5. Приручник за почетни курс програма „Тенис у школе“ (2003). Београд: Тениски савез Београда.
6. Sturza Milić, N. (2014). The influence of motor experience on motor creativity (fluency) of preschool children. *Kinesiology*, 46 (Supplement 1.), 82-87.
7. Haubenstricker, J., & Seefeldt, V. (1986). Acquisition of motor skills during childhood. *Physical Activity and Wellbeing*, 41-102.
8. Савичевић, Д., Сузовић, Д., Драгић, Б. (2012). Трансформационо дејство програмског модела физичких активности на моторичке способности деце предшколског узраста. *Физичка култура*, 66(2), 119-128.
9. Херре, Д. (1973). Приручник за тренере – увод у општу методику тренинга. Београд: Спортска књига.
10. Копривица, В. (2013). Теорија спортског тренинга – први део. Београд: В.Ј. Копривица.
11. Стефановић, Ђ. (2006). Теорија и пракса спортског тренинга. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.
12. Стефановић, Ђ., Јаковљевић, С., Јанковић, Н. (2010). Технологија припреме спортиста. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.
13. Немец, П. (1999). Елементарне игре и њихова примена. Београд: Издавачка задруга Идеа.
14. Цумбо, Н. (2022). Тенис као део моторичког одрастања деце. (Завршни рад). Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Интернет извори:

<https://match-n-play.rs/tennis-10s/>

<https://sportovi.me/oprema/>

https://www.originalmagazin.com/legenda/kako-je-nastao-tenis/?_rstr_nocache=rstr45166f309125bad0

<https://www.info-ks.net/sport/tenis/146960/vise-nema-nikakve-dileme-novak-djokovic-nece-bojkotovati-australian-open>

<https://www.slobodnaevropa.org/a/djokovic-melburn-rekord-australija-tenis/>