

A „Play and Stay” tenisz utánpótlás program nemzetközi és hazai struktúrájának és működésének összehasonlítása

Comparison of the international and Hungarian structure and operation of the „Play and Stay” junior tennis program

Dékány Marcell, Ökrös Csaba

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: dekany.marcell@tf.hu

Összefoglaló

A „Play and Stay” program bevezetése az egész világon megváltoztatta a 12 éven aluli gyermekek teniszoktatását. A játékalapú és játékos központú foglalkozások felváltották a korábban alkalmazott, elsősorban az ütések technikai kivitelezését fejlesztő oktatási módszereket. A program a gyermekek kompetitív tulajdonságaira épül, azaz a feladatokat versenyszerű környezetbe helyezi, melynek célja a résztvevők belső motivációjának kialakítása, a tenisz és a vetélkedés megszerettetése. Eszközrendszere a gyermekek testméreteihez, életkori sajátosságaihoz és tudásszintjeihez igazodik, melyek hatékonyságát az elmúlt évek nemzetközi vizsgálatai támasztják alá. A kampány indulása óta a legnagyobb tenisznemzetek szabályrendszerei között eltérő iránymutatásokat találunk, amely ismereteket összehasonlítottuk a hazai „Play and Stay” program működésével. Ezek alapján elmondható, hogy a magyarországi versenyprogram hosszú távú fenntartásához stratégiai fejlesztésre van szükség, ezzel elérve, hogy a gyermekek sportági pályafutásának ne a végső állomását, hanem csupán a kezdetét jelentse a „Play and Stay”. A tanulmány célja, hogy felhívja a figyelmet a sportág hazai utánpótlás rendszerében aktuálisan megjelenő problémáira, és nemzetközi példák bemutatása alapján megoldási lehetőségeket javasoljon a sportág képviselőinek számára.

Kulcsszavak: „Play and Stay” program, képességfejlesztés, versenyrendszer, oktatásmódszertan

Abstract

Around the world the launch of „Play and Stay” program has changed the way of teaching tennis for children under 12 years old. The game-based and

player-centered sessions have replaced the teaching methods applied previously which mainly developed the technical execution of strokes. The program is based on the competitive qualities of the children, meaning that it places the tasks in a competitive environment that aims to develop the participants' intrinsic motivation and get them into tennis and competitions. The tools of the system are adapted to the body size of children, the characteristics of their age, and the levels of skills, the effectiveness of which has been confirmed by international studies in recent years. Since the launch of the campaign there are different guidelines in the rules from the largest tennis nations, which we have compared to the operation of domestic mini-tennis. Strategic development is needed to sustain the Hungarian tournament program in the long term, so that the „Play and Stay” program will not be the end but the beginning of children's sports career. The aim of this study is to draw attention to the current problems of this sport in the Hungarian junior system and to suggest possible solutions for the representatives of the sport based on the presentation of international examples.

Keywords: „Play and Stay” program, skill development, competition system, teaching methodology

Bevezetés

A tenisz napjainkban a világ legnépszerűbb egyéni sportága, egyes adatok szerint közel egy milliárd ember követi vagy úzi rendszeresen (Total Sportek, 2017). A teniszezés a labdajáték élményét és a sportolás közben a szív-, ér- és izomrendszer szükséges és pozitív terhelését ötvözi. Olyan összetett sportág, amely egy egész életen át üzhető, bármilyen szinten élvezhető mozgásforma (Marks, 2006). A sportág szakmai fejlődése ellenére a tenisz népszerűsége az

1990-es évek óta hanyatlott (Schmitt, 2009). A látványos versenyek és közvetítések kicsikre és nagyokra egyaránt ösztönzőleg hatottak, hogy kipróbálják a teniszt, azonban a játék elsajátítása túl nehéz volt a kezdők számára, így többségük korán feladta és más sportágot választott. A 12 éven aluli gyermekeknél a kemény labdával, egész pályán történő oktatási módszer egyáltalán nem alkalmazkodott a korosztályok fizikai adottságaihoz, életkori sajátosságaihoz, és a sok technikai hiba előidézése mellett izületi túlterhelést is okozott. Megoldására az International Tennis Federation, azaz a Nemzetközi Tenisz Szövetség (továbbiakban ITF) egy hivatalos kampányt indított 2007-ben, melynek célja a tenisz sportágban aktívan és folyamatosan résztvevő, elsősorban 12 éven aluli gyermekek számának növelése volt. A program a „Play and Stay”, vagyis „Játssz és maradj” nevet kapta, amely hazánkban 2008 óta működik, és melynek sikerességét jól mutatja azon megfigyelésünk, hogy az indulás óta a rendszeresen edzésekre és versenyekre járó gyermekek száma tíz év alatt a többszörösére emelkedett (Dékány, 2018).

Kérdésfeltevés

A kérdés régóta felvetődik a sportág szakmai berkein belül, hogy a versenysport, vagy a szabadidő-sport felé tereljük a teniszezni vágyó gyermekeket a „Play and Stay” utánpótlás program segítségével? Vajon jól használjuk és alkalmazzuk a nemzetközi ajánlást Magyarországon? A résztvevők valódi igényeit kell megvizsgálnunk ahhoz, hogy választ kapjunk erre a kérdésre, ami nem más, mint hogy a gyermekek érezzék jól magukat a tenispályán, szórakoztató és életkoruknak megfelelő intenzitású foglalkozásokon vegyenek részt, és egy egész életre szeressék meg a sportágot. Ezen célok elérésére törekszik a kampány szerte a világon, melynek elemei nem új keletűek, hiszen a módosított eszközök, vagyis a kisebb méretű ütők és pályák, valamint a puhább labdák már évtizedek óta léteznek a gyermekek teniszoktatásában (Winter, 1980), ezért fontos volt az ITF egységesített programjának elindítása. 2007-től a 12 éven aluli gyermekek teniszoktatását és versenyrendszerét összefoglaló „Play and Stay” módszer az egész világon elfogadott progresszív felépítése a modern utánpótlásképzésnek. Legfőbb szakmai célja olyan alkalmazott tanulási környezet kialakítása a tenispályán, amely megfelel a kezdő játékosok funkcionális képességeinek (Timmerman és mtsai, 2015). Az ITF által meghatározott szintek (piros, narancs és zöld) a játékosok életkorához és tudásszintjéhez kapcsolódnak, melyet tapasztalati ismeretek és edzői vélemények alapján vezettek be, kevésbé figyelembe véve az alkalmasságát bizonyító tudományos eredményeket (Buszard és mtsai, 2014).

Ennek megfelelően a legújabb nemzetközi kutatások arra törekedtek, hogy igazolják a gyermekek tenisz-specifikus képességeinek elsajátítását elősegítő „Play and Stay” jogosultságát (Kachel és mtsai, 2014).

Nemzetközi eredmények

A fejlődési szakaszoknak megfelelő méretű pályák és módosított eszközök használata egyértelműen segíti a tenisz megszerettetését, könnyebb megtanulását a sportág játékos, szórakoztató karakterének bevonásával (Farrow és Reid, 2010). Különösen a képességfejlesztés korai időszakában fontos a megfelelő méretű ütő és optimális keménységű labda alkalmazása. Tim Buszard (2014) felmérése szerint a kezdő, 6-8 éves gyermekek a tenyeres alapütést 19 hüvelyk méretű ütővel és 25% nyomású piros labdával, piros pályán (11 x 5 m) hajtják végre a legjobb technikával, a legpontosabb ütés-teljesítménnyel, ami bizonyítja az első tanítási szint és a módosított eszközök használatának fontosságát és hatékonyságát. A „Play and Stay” program játékközpontú oktatási stratégiája alapján a gyermekek az első alkalomtól kezdve labdamenetet játszanak egymással, és számolják az eredményt, melyet a puhább labdák alkalmazása tesz lehetővé, elősegítve a taktikai és technikai elemek életkornak és tudásszintnek megfelelő elsajátítását. A mérkőzésjáték tehát már a sportággal való ismerkedés első lépéseitől jelen van a foglalkozásokon. A különböző életszakaszokon más-más karakterisztika figyelhető meg a labdameneteknél, köszönhetően a sportági képzettség, a motoros képességek, a mentális és pszichés tényezők fejlődésének, amihez az edzésprogram tananyagának is illeszkednie kell (Fitzpatrick és mtsai, 2018). Több mint 1 000, mérkőzésen lejátszott labdamenetet vizsgálva piros pályán közel kétszer annyi ütésből állnak a pontok (7,4 ütés), mint hagyományos labdával teljes méretű pályán (3,8 ütés), tehát az első szinten az elsődleges taktikai feladat a labdabiztonság-labdátartás kialakítása. A felmérés eredményeiből az is kiderül, hogy szignifikánsan több tenyeres ütnek a játékosok piros szinten (66,4%), mint egész pályán (46%), ahol már tudatosan az ellenfél gyengébb fonák oldalára irányítják a labdákat. Az oktatási folyamat során tehát a szimmetria fenntartása és a fonák alapütés fejlesztése elengedhetetlen cél, ami megváltoztatja az egész mérkőzés játékképét és eredményességét. Az elmúlt években számos sportági szervezet változtatott a saját utánpótlás versenyrendszerének felépítésében és az alkalmazott felszereléseiben (Limpens, 2017). Az ITF is így tett, 2012-ben hatályba hozott szabálya szerint 10 éven aluli gyermekeknek kizárólag puha labdával rendezhető verseny, amelynek előnyeit több kutatási eredmény is alátámasztja. A 10 éves ausztrál válogatott

teniszezőkön végzett felmérés jelentős különbséget mutat a 75%-os nyomású zöld labdával és a hagyományos labdával lejátszott mérkőzések között (Kachel és mtsai, 2014). A puhább labdát alacsonyabban (optimális zónában térd- és vállmagasság között) találták el a játékosok az alapütéseknél, ezáltal gyorsabb labdamenet-sebességet, támadóbb játékstílust és több röpteütést hajtottak végre, mint a keményebb labdával. A teniszháló mérete szintén a játék minőségét befolyásoló tényezők közé tartozik, ami gyakran feledésbe merül a megfelelő környezet kialakításban, pedig a testméretekhez viszonyítva az egyik legfontosabb mutatója annak, hogy a gyermekek labdamenetet tudjanak játszani egymással. Limpens és munkatársai (2018) 4 különböző hálómagasság fölött lejátszott mérkőzéseket vizsgáltak, az adogatásokat, a labdamenet során alkalmazott ütéseket, a labdamenetek hosszát és a labda két találati pont közötti repülési időtartamát vették górcső alá 10 éves játékosoknál egész pályán, 75% nyomású zöld labdával. Az alacsonyabb háló fölött (0,65 m) a játékosok több adogatást ütöttek be érvényes területre, és kezdeményezőbb, támadóbb taktikával és ütésválasztással játszották le a mérkőzéseket, mint a hagyományos méretű hálónál (0,914 m). Az eszközök módosítása tehát jelentősen befolyásolja a taktikai elemek megválasztását, és ezáltal az edzés célmeghatározásait is (Kachel és mtsai, 2014). Az edzőknek azonban így is nagy nehézséget jelent a szintek közötti tudás, valamint a pálya- és hálóméret különbségeinek áthidalása. Gyakran felmerül a kérdés: vajon készen állnak a játékosok a következő szinthez? A pirosról narancsra, vagy a narancsról zöld pályára történő átállás a gyermekek többségének nagy kihívást jelent, így a már elsajátított játék tudás alkalmazása nagyobb pályaméreten hosszabb ideig tarthat (Bayer és mtsai, 2017). Az edzőknek óriási felelőssége van ebben a folyamatban, hiszen a gyermekek különböző ütemben fejlődnek, egy-egy homogén csoporton belül is akár néhány hónap alatt jelentős tudáskülönbségek alakulhatnak ki. A szerzők véleménye szerint a szakembereknek a gyermekek érdekeit kell szem előtt tartaniuk, így az adott szintnek megfelelő kompetenciák elsajátítása után a játékosok magabiztosabban folytathatják tenisz-pályafutásukat a következő pályaméreten.

Számos sportági szervezet, nemzetközi szövetség, köztük a MOB (Magyar Olimpiai Bizottság), valamint a Tennis Canada (Kanadai Tenisz Szövetség) sportolófejlesztési programjának alapját Balyi István írása adja. Hosszú távú sportoló-fejlesztési programja (LTAD) szerint az 5-8 éves korosztály az „örömteli alapozás” időszakát jelenti, amikor a gyermekek elsajátítják az alapvető mozgásformákat, és megismerkednek az adott sportág alapjaival. Ebben a fejlődési fázisban a sokoldalú képzésnek kell dominálnia a

korai specializációval szemben (Balyi és mtsai, 2016), annak érdekében, hogy valóban eredményes sportolót nevelhessünk. Ez alapján a „Play and Stay” lehetővé teszi a tenisz hobbi szinten űzését, vagy akár magas szintű élsport választását egyaránt. A tapasztalatok szerint azonban Magyarországon egyre inkább a fiatal korosztályok túledzése és túlversenyeztetése zajlik, a szülők és az edzők többsége már a „Play and Stay” piros szintjén nagy terhet tehetnek a fiatal teniszpalántákra, ami gátolja a fejlesztési folyamatot (Lauer és mtsai, 2010). Az MTSZ (Magyar Tenisz Szövetség) által meghirdetett, klubok rendezésében zajló egyéni versenyeken nincs alsó korhatár (<http://www.huntennis.hu/playandstay/szabalyok>). Akár 5-6 éves kisgyermekek kihívóként állnak 8 éves ellenfeleikkel szemben, szinte esélytelenül. Valójában még nem is tudják, mi a győzelem és vereség között a különbség, mégis ez már gyakran indokolatlanul elvárás tőlük. Ezen életkor mérkőzései hazánkban ráadásul 15 nyert pontig tartanak, ami a gyermekeknek komoly fejtörést okoz, hiszen sokan közülük nehezen követik így az eredményt, annak ellenére is, hogy minden mérkőzést kötelezően játékvezető vezet. Az ITF ajánlása szerint az 5-8 évesek számára egy vagy két győztes, 7 nyert pontig tartó játszmákat, vagy meghatározott ideig (legfeljebb 20 perc) tartó mérkőzéseket javasolt szervezni, körmérkőzéses formában, lehetőleg csapatbajnoki rendszerben. A végeredmény kihirdetése és rögzítése nem javasolt, csupán egy záró díjátadó ceremónia levezetése annak érdekében, hogy minden gyermek pozitív élményeket szerezhessen (ITF, 2014). A nemzetközi példák is eltérnek a hazaitól: Ausztráliában a piros pályás gyermekeknek a klubok házibajnokságokat rendeznek a saját játékosaik számára, hogy a gyermekek megszokott körülmények és emberek társaságában (edzők, szülők, játékostársak, barátok) tanuljanak meg versenyezni. A regionális tenisz szövetségek a narancs és zöld pályásoknak csapatbajnokságot rendeznek, ahol minden hétvégén egy fordulót tartanak, így a lebonyolítás könnyebben tervezhető. Egyéni és páros mérkőzéseket is játszanak egymással a résztvevők, amelyek alapján kialakul a végeredmény. A legjobb csapatok év végén a döntőben csapnak össze a végső bajnoki címért (<https://www.tennisnorthernbeaches.com.au>). Az LTA (Lawn Tennis Association, azaz a Brit Tenisz Szövetség) minősítési rendszert állított fel „Play and Stay” versenyprogramjában, ami a megnyert mérkőzések alapján a gyermekeket csoportokba rendezi. Ennek alapján az a játékos, aki már hónapok, netán évek óta versenyez, és jónéhány mérkőzést megnyert, nem kerülhet össze olyannal, aki az első versenyén vesz részt. Ezáltal minden játékos a saját szintjén kap ellenfelet, ami igazságos végeredményt, és mindenki számára optimális gyakorlási lehetőséget biztosít (<https://>

www.lta.org.uk/play-compete/getting-started/junior-tennis/mini-tennis).

A versenyek és a korosztályok meghatározásánál érdemes figyelembe venni a szomatikus fejlődésben tapasztalható nemi különbségeket is. A „Play and Stay” piros pályás versenyeken az adott naptári évben 8. életévüket betöltött játékosok a legidősebbek, azonban ebben az életkorban a lányok és fiúk között jelentős különbség található. A lányoknál a sportág iránti elköteleződés, a fejlődési szakasz következő állomása (edzés tanulása) 8 évesen, míg a fiúknál 9 évesen teljesül általánosságban (Balyi és mtsai, 2016), vagyis a teniszspecifikus képességek edzőmunkáját korábban kezdik. Ennek megfelelően megfigyelhető, hogy a magyarországi piros pályás versenyeken a leányindulók létszáma nagyon alacsony (általában 4-6 fő), mivel a 8 évesek már narancs pályán indulnak. A részletesen kidolgozott kanadai hosszútávú sportolófejlesztési model (Tennis Canada) a leányoknál 8 évesen, a fiúknál 9 évesen javasolja a verseny és a szabadidősportolók edzés- és versenyprogramjának szétválasztását. A fejlett tenisz-nemzetek tehetséggondozó programmal rendelkeznek ezen életkorú gyermekek részére annak érdekében, hogy a kiválasztás sporttudományi alapokra épüljön (Crespo és McInerney, 2006). A tenisz-teljesítményt befolyásoló technikai, taktikai és mentális jellemzőket azonban nagyon nehéz mérni, ellentétben a fizikai és élettani funkciókkal, ezért szükség van szakmai segítségre az objektív adatok megszerzésében.

Megbeszélés és következtetések

A szerzők véleménye szerint minden gyermeknek lehetőséget kell adni abban, hogy igényeiknek megfelelően, a helyes alapok elsajátításával megtanuljanak teniszezni, akár a hobbi szint, akár az élsport felé tereljük később őket. A versenyteniszt ambiciózus gyermekek kiválasztása Magyarországon a klub-edzők feladata, ami nagy felelősséget jelent. Segítségnyújtana számukra olyan szakmai csapat felállítása, amelynek elsődleges feladata a tehetségkiválasztás és tehetséggondozás. A hazai tenisz utánpótlásnevelés megvalósította elsődleges célját az elmúlt 10 évben, hiszen a 10 éven aluli korosztályban évről-évre emelkedik az edzéseken és versenyeken résztvevő gyermekek száma (Dékány, 2018). A 10 éven felülieknél viszont nem tapasztalható különbség az indulók létszámában (http://www.huntennis.hu/magyar_ranglistak/magyar_ranglista/hivatalos_ranglistak), ami azt jelenti, hogy a „Play and Stay” programból a gyermekek nagyrészt nem sikerül tovább vinni a korosztályos versenyekre. Ennek több lehetséges oka van: a mini tenisz zöld szint és a 12 éves korosztályos mérkőzések között komoly kü-

lönbség tapasztalható időtartamban, tudásszintben, lebonyolításban. A „Play and Stay” utánpótlás bázist üzemeltető klubok nagyrésze nem tud megfelelő edzésprogramot biztosítani a gyermekcsoportoknak 12 éves kor felett. Ráadásul a szülőknek is egyre nagyobb terhet jelent a megnövekedett edzésszám és országos versenyek finanszírozása, kezelése. Mindemellett veszélyes helyzet alakult ki azzal, hogy egyes gyermekek már ebben a korai időszakban, gyakran a túledzettség hatására kiemelkednek társaik közül, megnyerik a versenyek nagyrésztét, és kevés sikerélményt hagynak azon társaiknak, akik azonos képességekkel rendelkeznek, de még nem töltöttek 8-9 évesen annyi időt a teniszpályán. A kérdések felvetése és a nemzetközi példák ismerete szükségesszerűvé teszi a hazai versenyrendszer átdolgozását, hogy a kevesebb versenytapasztalattal rendelkező ügyes kisfiúk és kisleányok kedvét ne vegye el az első szárnypróbálgatás. A szerzők javasolják a „Play and Stay” csapatversenyek és az egyéni versenyek arányának optimalizálását, a „Play and Stay” páros versenyek bevezetését narancs és zöld pályán, a számolási rendszer modernizálását, a versenyek játékosságának és elérhetőségének biztosítását a gyermekek és a szülők igényeinek megfelelően. A 10 év alatti gyermekek versenytapasztalatokra épülő minősítési rendszerének kialakítása fontos lenne annak érdekében, hogy a résztvevők saját szintjükön tudjanak hasznos mérkőzéseket játszani, így esélyük legyen a pozitív élményekre, a szoros küzdelmekre, esetleg a győzelmekre, amely érzések erősen hatnak későbbi pályafutásukra, és egész életükre egyaránt.

Felhasznált irodalom

- Balyi I., Gécz G., Bognár J., Bartha Cs. (2016): Hosszútávú sportolófejlesztési program – A Magyar Olimpiai Bizottság kiadványa. http://olimpia.hu/images/MOB/hosszutavu_sportolofejlesztési_program_17.03.29/MOB_2016_Hossz%C3%BAt%C3%A1lv%C3%BA_sportol%C3%B3fejleszt%C3%A9si_program_final.PDF
- Bayer, D., Ebert, M., Leser, R. (2017): A comparison of the playing structure in elite kids tennis on two different scaled courts. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, **17**: 1-2, 34-43.
- Buszard, T., Farrow, D., Reid, M., Masters, R.S.W. (2014): Modifying equipment in early skill development: A tennis perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **85**: 218-225.
- Crespo, M., McInerney, P. (2006): Talent identification and development in tennis. *ITF Coaching and Sport Sciences Review*, **39**: 2-3.
- Dékány M. (2018): A „Play and Stay” tenisz utánpótlás program hazai és nemzetközi sikerességének bemutatása. 48. Mozgásbiológiai Konferencia,

2018. november 22-23., Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Farrow, D., Reid, M. (2010): The effect of equipment scaling on the skill acquisition of beginning tennis players. *Journal of Sports Sciences*, **28**: 723-732.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., Stone, J.A. (2018): How to LTA mini tennis modifications shape children's match-play performance? *ITF Coaching and Sport Sciences Review*, **74**: 3-5.
- International Tennis Federation (2011): *Tennis 10s: The ITF guide to organising 10 & under competition*. London.
- ITF Junior Tennis Task Force (2014): 12-10 Under Competition Structure. <http://cms.itftennis.com/media/169093/169093.pdf>.
- Kachel, K., Buszard, T., Reid, M. (2014): The effect of ball compression on the match-play characteristics of elite junior tennis players. *Journal of Sport Sciences*, **33**: 320-326.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., Pierce, M. (2010): Parental behaviours that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise*, **11**: 487-496.
- Limpens, V., Buszard, T., Shoemaker, E., Savelsbergh, G.J.P., Reid, M. (2018): Scaling Constraints in Junior Tennis: The influence of net height on skilled players' match-play performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **89**: 1.1-10.
- Marks, B.L. (2006): Health benefits for veteran (senior) tennis players. *British Journal of Sports Medicine*, **40**: 469-476.
- Sackey-Addo, R., Pérez, J., Crespo, M. (2016): Fundamental motor skills for 10 and 12 & under tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, **69**: 6-10.
- Schmitt P. (2009): A piros pályától a zöld pályáig. „Play and Stay” konferencia, 2009. május 23. Budapest. http://www.huntennis.hu/playandstay/szakmai_oldal.
- Tennis Canada (2015): Long Term Athlete Development Plan for the Sport of Tennis in Canada. <https://www.tenniscanada.com/wp-content/uploads/2015/01/LTADallenglish.pdf>
- Timmerman, E., de Water, J., Kachel, K., Reid, M., Farrow, D., Savelsbergh, G. (2015): The effect of equipment scaling on children's sport performance: The case of tennis. *Journal of Sports Sciences*, **33**: 1093-1100.
- Total Sportek: 25 World's most popular sports, ranked by 13 factors (2017): www.totalsportek.com/most-popular-sports.
- Winter, G. (1980): *A child is not a little adult. Modified approaches to sport for Australian children*. Hobart, Australia: Division of Recreation, Education Department, and Tasmanian State Schools Sports Council.

Internetes hivatkozások:

- http://www.huntennis.hu/magyar_ranglistak/magyar_ranglista/hivatalos_ranglistak
- <http://www.huntennis.hu/playandstay/szabalyok>
- <https://www.tennisnorthernbeaches.com.au>
- <https://www.lta.org.uk/play-compete/getting-started/junior-tennis/mini-tennis>

