

RAZLIKA IZMEĐU EUROPSKOG I KANADSKOG PROGRAMA DJEČJIH TENISKIH IGRAONICA

Pilaš, Kristina

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:309363>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(Studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Kristina Pilaš

RAZLIKE IZMEĐU EUROPSKOG I
KANADSKOG PROGRAMA DJEČJIH TENISKIH
IGRAONICA

diplomski rad

Mentor:
prof. dr. sc. Boris Neljak

Zagreb, listopad 2019.

RAZLIKA IZMEĐU EUROPSKOG I KANADSKOG PROGRAMA DJEČJIH TENISKIH IGRAONICA

Sažetak

U ovom diplomskom radu prikazana su dva pristupa rada u tenisu s djecom mlađom od deset godina. U radu se iznose osnovne karakteristike europskog (*Play and Stay*) i kanadskog (*Kids Tennis*) programa dječjih teniskih igraonica te se ukazuje na njihove minimalne razlike. Naglašava se važnost poduke tenisa kroz igru, kao i važnost dječjih natjecanja.

Ključne riječi: natjecanje, igra, mekše loptice, manji tereni

DIFFERENCES BETWEEN THE EUROPEAN AND CANADIAN PROGRAM OF CHILDREN'S TENNIS

Abstract

This present thesis shows two approaches to tennis in working with children up to ten years of age. Throughout the work, the basic characteristics of the European and Canadian programs for children's tennis playrooms will be outlined and the minimum differences between the two programs will be highlighted. The importance of teaching tennis through play and the importance of children's competitions will be emphasized.

Key words: competition, play, soft ball, smaller court

Sadržaj

Uvod	1
Teniske igraonice	4
Oprema i pomagala	6
Play and stay tennis	8
Pravila tenisa za djecu do deset godina	9
Zašto sporija loptica i manji teren?	10
Tennis10s	11
Crvena razina – Stage 3	12
Narančasta razina – Stage 2	13
Zelena razina – stage 1	14
Tennis Canada	15
Kids Tennis	16
Crvena etapa	17
Narančasta etapa	19
Zelena etapa	20
Važnost natjecanja	21
Usporedba osnovnih karakteristika Tennis10s i Kids Tennis	22
Zaključak	24
Literatura	25

Uvod

Tenis je jedna od najljepših, ali i najsloženijih sportskih igara koju mogu igrati ljudi svih životnih dobi i sposobnosti. Podrazumijeva individualnu igru ili igru u paru, a cilj je reketom precizno usmjeriti lopticu preko mreže, koja se nalazi na sredini, u protivnički dio terena, a igrači se nadmudruju sve dok jedan od njih ne učini pogrešku.

Povijest tenisa seže daleko u prošlost, pa se tako prve igre koje nalikuju tenisu spominju kod starih Grka i Rimljana. Od 11.stoljeća francuski redovnici igraju igru loptom koju dlanovima odbijaju preko napetog konca. Igra se nazivala *Paume*. U 15.stoljeću lopta punjena životinjskom dlakom odbijala se drvenim reketima preko napetog konca, a bila je poznata pod nazivom *Le Jeu de Paume*. U to doba, na francuskim dvorima, *Le Jeu de Paume* bila je vrlo popularna igra među kraljevima i visokim plemstvom. Običaj je bio da server, odnosno osoba koja započinje igru, na početku uzvikne: *Tenez* (hrv. *Uhvati!*). Isti običaj objašnjava nastanak samog imena ovoga sporta, koje dolazi od francuske riječi *tenez*, što znači *uhvatiti* ili *primiti* (Friščić, 2004). U 17.stoljeću dolazi do postavljanja prvih mreža, a igralo se malim drvenim reketima čije su žice bile izrađene od ovčjih crijeva. Sredinom 19.stoljeća igrači su počeli igrati na otvorenom, i to pretežito na travnatim podlogama (<https://www.tennis.hr/blog/povijest-tenisa/>).

Walter C. Wingfield u Londonu je 1874. godine patentirao opremu i pravila za igru. Prva teniska pravila napisana su 1875.godine u Engleskoj, a 1877.godine *All England Croquet and Lawn Tennis Club* organizira prvo službeno tenisko natjecanje u londonskoj četvrti Wimbledon. Međunarodna teniska organizacija (International Lawn Tennis Federation, skraćeno ILTF) osniva se 1913. godine, te tenis postaje olimpijskim sportom i sudjeluje na Olimpijskim igrama sve do 1924.godine. Te je godine, naime, došlo do nesuglasica između ILTF-a i olimpijske organizacije, zbog čega tenis nije bio sastavni dio sljedećih nekoliko Olimpijskih igara.

Tenis postaje profesionalni sport 1968.godine. Tada nastaju organizacije ATP (Association of Tennis Professionals) i WTA (Women's Tennis Association), a dolazi i do računanja rankinga (položaja na rang-listi/vrijednosnoj tablici) kao što se to, u pravilu, čini i danas. To označava

početak „Open Ere,“ odnosno početak novog razdoblja u tenisu koje je omogućilo svim dobrim igračima sudjelovanje na svjetskim turnirima.

Sve navedeno dovodi do povratka tenisa na Olimpijske igre 1984.godine u Los Angeles te je tenis i danas sastavni dio svakih Olimpijskih igara.

Teniska igra sastoji se od poena, gemova i setova. Igraču je za pobjedu potrebno osvojiti dva, katkad i tri seta (na Grand Slam turnirima), dok igračicama za pobjedu uvijek trebaju dva seta. Igrač osvaja bod ako protivnik ne uspije vratiti loptu preko mreže ili ako je vrati izvan granica igrališta, te ako lopta na protivnikovoj strani dva ili više puta odskoči od tla. U prvom gemu igru započinje jedan od igrača, a u sljedećem gemu pravo da započne igru dobiva njegov protivnik i tako se izmjenjuju sve do kraja teniskog susreta. Gem dobiva igrač koji prvi osvoji najmanje četiri boda i pri tome najmanje dva boda više od protivnika. Prvi osvojeni bod donosi 15, drugi osvojeni bod 30, treći osvojeni bod 40, a sljedeći donosi gem uz poštivanje prethodno navedenog, odnosno da igrač ima najmanje dva boda više od protivnika. Set dobiva igrač koji prvi osvoji najmanje šest gemova i pri tome najmanje dva više od protivnika. Ako to niti jednom od igrača ne uspije, pri rezultatu 6:6 primjenjuje se pravilo produžene igre (engl. *tie-break*), to jest, igra se sedma, odlučujuća igra. Pobjednik produžene igre je igrač koji prvi osvoji sedam bodova, uz uvjet da pri tome ima najmanje dva boda više od protivnika.

S razvijanjem tenisa kao profesionalnog sporta dolazi i do razvoja metoda i pristupa koji će tenis učiniti lakšim i zabavnijim sportom za poduku, a posebice se to odnosi na podučavanje djece vrtićke, predškolske i rane školske dobi.

Od početka 21.stoljeća dolazi do velikih promjena u radu s mlađom djecom vrtićke i mlađe školske dobi. Naime, dolazi do organiziranja dječjih teniskih igraonica i prilagođavanja teniskih terena i opreme potrebama i mogućnostima najmlađe djece. Korištenjem posebno prilagođene opreme i pomagala u radu s djecom omogućuje se brži i lakši način svladavanja osnova tenisa uz pristup koji kod djece izazva osjećaj zadovoljstva. Tako su teniske loptice za djecu mekše i sporije u odnosu na standardnu tenisku lopticu, reketi su kraći, lakši i imaju veću „glavu“ te su prilagođeni visini i mogućnostima djeteta, a teniski tereni za dječji tenis manjih su dimenzija i koriste se niže mreže.

U dječjem tenisu i sama su pravila prilagođena djeci kako bi im se omogućilo da na što lakši i jednostavniji način nauče pravila teniske igre, primijene ih u međusobnoj igri tenisa, a istovremeno uživaju u onome što rade.

Vrijeme trajanja sata poduke tenisa kod djece je najčešće 45 minuta, zbog same koncentracije djece. Optimalan broj djece po treneru trebao bi biti četvero do petoro djece na satu poduke kako bi djeca što više igrala, a što manje čekala svoj red za igru.

Cilj je ovog diplomskog rada objasniti osnovne karakteristike i razlike između europskog i kanadskog programa dječjih teniskih igraonica, iako su oba programa prilično slična i primjenjuju se u radu s djecom starom do 10 godina. Kampanja *Play and Stay* razvila je program *Tennis10s* namijenjen najmlađoj djeci koji je odobren od strane ITF-a (International Tennis Federation) i primjenjuje se u većini europskih zemalja. Druga kampanja je *Tennis Canada* koja je razvila program *Kids Tennis* po uzoru na europski program *Tennis10s*, a ovaj je program namijenjen najmlađim uzrastima i koristi se na području Kanade.



Slika 1. Službeni logo kampanje *Play and Stay* i programa *Tennis10s*

(www.playandstay.com) (5.10., 9:30)



Slika 2. Službeni logo kampanje Tennis Canada

(www.tenniscanada.com) (5.10., 9:45)

Teniske igraonice

Danas se u tenis, nažalost, uključuje sve manji broj djece u dobi od četiri do osam godina, što potiče na otkrivanje novih pristupa i metoda koji će olakšati najmlađima da na jednostavan i zabavan način uče igrati tenis, a samim time i dovesti do povećanja broja djece koji sudjeluju u satima poduke tenisa.

Teniske su igraonice posebno prilagođena mjesta na kojima djeca, uz stručno vodstvo i svu potrebnu prilagođenu opremu i pomagala, na jednostavan i zabavan način pokušavaju ovladati osnovama teniske igre.

U teniske se igraonice uvode brojne promjene čiji je cilj olakšavanje svladavanja teniske igre kroz zabavu, a neke od promjena su sljedeće:

- ➔ Prilagodba veličine teniskog terena dobi i sposobnostima djece (mlađa djeca koriste manje terene te se sukladno razvoju djece teren povećava),
- ➔ Niže teniske mreže,
- ➔ Različite veličine i tvrdoće loptice (loptice su mekše te imaju niži i sporiji odskok od tla što djeci olakšava izvođenje udarca na pravilnoj visini),
- ➔ Različite veličine i težine reketa (reketi su prilagođeni dječjoj visini i njihovim mogućnostima, te imaju veće „glave“),
- ➔ Korištenje velikog broja različite opreme i pomagala koja olakšavaju svladavanje osnova teniske igre te tenis čine zabavnijim sportom.

Jedna od osnovnih ideja teniskih igraonica je da prva iskustva djece s tenisom budu pozitivna. Sa svim navedenim prilagodbama koje su uvedene u teniske igraonice stvorena je mogućnost da se tenis uči kroz igru. Na taj se način djeci omogućuje da osjete zadovoljstvo i igrajući tenis povećaju vlastito samopouzdanje.

Mini tenis ili tenis na „mala polja“ idealan je način predstavljanja teniske igre i pravila tenisa djeci u predškolskoj i mlađoj školskoj dobi (Novak, Žugaj, 2012).

Mini tenis u igraonicama ima svoja pravila koja su prilagođena djeci. Djeca započinju igru sa servisom. Ukoliko ne uspiju na taj način započeti igru, dobivaju drugi pokušaj, i to na način da loptu ubacuju u igru rukom kao da se „grudaju“. Ako djeca ne uspiju započeti igru niti na

jedan od navedenih načina, onda im pomaže trener koji ubacuje lopticu u igru. Na taj se način djeci omogućuje samostalno započinjanje igre u kojoj osvajaju bodove koje na kraju zbrajaju kako bi utvrdili tko je pobjednik igre.

Sat tenisa u teniskim igraonicama najčešće traje 45 minuta, a sadržaje koji se primjenjuju u radu s djecom često treba mijenjati kako bi djeci bilo zanimljivije i kako bi ih se što duže zadržalo zainteresiranima za tenis.

Tenis se smatra dobrim sportom za privlačenje novih sudionika, ali isto tako sportom koji iste teže zadržava, a neki od češćih razloga odustajanja su:

- ➔ Osjećaj da je tenis zahtjevan sport zbog veličine teniskog terena i brzine dolaska loptice prema igraču,
- ➔ Tradicionalna metodologija poduke tenisa djeci nije zanimljiva,
- ➔ Nedostatak prilagodbe teniske igre potrebama i mogućnostima igrača te mnogobrojni drugi razlozi.

Kroz daljnji tekst pokušat će se opisati osnovne karakteristike i razlike između dva programa teniskih igraonica (europski i kanadski) koji se najčešće koriste u radu s djecom vrtićke, predškolske i mlađe školske dobi. Opisat će se oprema i pomagala te načini natjecanja koji su djeci zanimljivi i koji ih zadržavaju u „svijetu“ tenisa.



Slika 3. Primjer rada u teniskim igraonicama s prilagođenom opremom

(www.teniski-savez-istre.hr) (5.10., 10:05)

Oprema i pomagala

Oprema u užem smislu, sa stajališta tjelesnoga i zdravstvenoga odgojno-obrazovnog područja, podrazumijeva trajno postavljanje ili prijenos sredstava i pomagala (Neljak, 2013). Pomagala nam služe kako bi pomoću njih provodili poduku sata tenisa. Djeca vole koristiti različitu opremu koja im pomaže da na što jednostavniji način nauče osnove teniske igre. U dječjem tenisu, kao što je već navedeno, koriste se manje mreže, reketi i mekše loptice. Dječje mreže većinom su jednostavne za postaviti, mogu se složiti i spremiti, a najvažnije je da osiguravaju barijeru koju lopta mora prijeći. Preporuča se duljina mreže od 3 ili 6 metara (Priručnik ITF-a, 2012).



Slika 4. Primjer mreže za dječji tenis

(www.pacific.com.hr) (5.10., 11:15)

Danas se reketi biraju s obzirom na djetetovu visinu i njegovu tenisku sposobnost. Većina reketa ima etiketu s preporučenom dobi i visinom djeteta. Najlakši način za provjeru veličine reketa je izmjeriti udaljenost od tla do ruba okvira reketa kada dijete stoji uspravno, držeći reket prema dolje. Rub okvira treba biti udaljen približno 3 centimetra od tla. Ako reket dotiče tlo, prevelik je (Priručnik ITF-a,2012).



Slika 5. Prikaz različitih veličina dječjih reketa za tenis(www.i-mall.hr) (5.10., 11:30)

Loptice za dječji tenis mekše su i sporije odskaku od tla što omogućuje djeci da se što pravilnije pripreme za nadolazeću loptu i odigraju je na pravilnoj visini (između kuka i ramena). Cilj sporijih loptica je osigurati djeci više vremena, kontrole i odgovarajuću visinu odskoka da bi od početka mogli servirati, izmjenjivati udarce i igrati na bodove (Priručnik ITF-a, 2012).



Slika 6. Prikaz mekših teniskih loptica (crvena, narančasta i zelena loptica)

(www.sport4pro.net) (5.10., 11:40)

U dječjem tenisu od opreme i pomagala najčešće se još koriste:

- ➔ Čunjevi (različitih veličina i boja)
- ➔ Privremene crte
- ➔ Baloni, košarkaške lopte, nogometne lopte
- ➔ Mrežice
- ➔ Kapice



Slika 7. Prikaz ostale opreme i pomagala koji se koriste u tenisu

(www.tk-varazdin1181.hr) (5.10., 11:50)

Play and stay tennis

U veljači 2007.godine ITF (International Tennis Federation) je pokrenuo globalnu kampanju usmjerenu na povećanje broja djece koji sudjeluju u tenisu. Kampanja *Play and Stay* za cilj ima promociju tenisa kao laganoga, zabavnoga i zdravoga sporta. Osim toga, jedan od zadataka kampanje je osigurati svim početnicima da mogu započeti igru, kao i osvajati i zbrajati bodove od samih početaka učenja teniske igre. Sama kampanja temelji se na korištenju sporijih loptica u radu s početnicima te na taj način osigurava da prva iskustva djece s tenisom budu pozitivna.

Pet ključnih poruka koje kampanja *Play and Stay* želi poslati su:

1. Tenis je lagan – korištenje sporijih loptica (crvene, narančaste i zelene)
2. Tenis je zabavan – od samih početaka djeca započinju igru, osvajaju i zbrajaju bodove
3. Teniska natjecanja su zabavna – odgovaraju mogućnostima djece
4. Tenis je zdrav – potkrijepljeno istraživanjima
5. Tenis je sport za sve.

Kampanja se pokazala vrlo uspješnom jer se program uveo u više od 160 zemalja diljem svijeta koje počinju koristiti sporije loptice, manje terene i prilagođene reketi. Neke od zemalja uvode program kao Nacionalni program tenisa za njihovu zemlju.

Krajem 2007.godine, kampanja se proširila i počela osmišljavati i druge programe poput: *Tennis10s, 11-17s programme* (u izradi), *Tennis xpress, International tennis number* (ITN), *Tennis Play and Stay clubmark* (u izradi) (<http://www.tennisplayandstay.com/about-tennis-playplusstay/about-playplusstay.aspx>).

Do značajnih promjena u ITF pravilima tenisa za djecu do deset godina dolazi 2010. godine, a iste godine su jednoglasno odobrene na sastanku ITF AGM-a (ITF Annual General Meeting). Standardna žuta loptica eliminirana je za natjecanja djece mlađe od deset godina, a ta je odluka na snagu stupila u siječnju 2012.godine.

Pravila tenisa za djecu do deset godina

International Tennis Federation (ITF) krovna je teniska organizacija koja ima dužnosti i odgovornosti vezane za tenis, pa tako donosi i utvrđuje pravila teniske igre. Od 2012.godine ITF je usvojio pravila po kojima djeca mlađa od deset godina moraju koristiti sporije teniske loptice (crvene, narančaste, zelene) te igrati na prilagođenim teniskim terenima. Isto tako, utvrđeno je da djeca mlađa od deset godina ne mogu sudjelovati na međunarodnim teniskim turnirima za djecu do dvanaest godina. Međutim, ukoliko nacionalni teniski savezi to dozvoljavaju, igrači mlađi od svoje dobne kategorije mogu sudjelovati na turnirima unutar svoje zemlje, iako to nije preporuka ITF-a.

Preporuke ITF-a su da djeca između pete i osme godine igraju sa crvenim lopticama i na terenu smanjenih dimenzija. Djeca između osme i desete godine trebaju igrati s narančastim lopticama na $\frac{3}{4}$ terena, dok sa zelenim lopticama igraju djeca između devete i desete godine života na cijelom teniskom terenu.

Osim teniskih pravila, ITF donosi i preporuke vezane uz veličinu teniskog reketa, terena te loptica.

	STAGE 3 (RED)	STAGE 3 (RED)	STAGE2 (ORANGE)	STAGE 1(GREEN)
MASA(TEŽINA)	SPUŽVASTA 25,0 – 43,0 grama	STANDARDNA 36,0 – 49,0 grama	STANDARDNA 36,0 – 46,9 grama	STANDARDNA 47,0 – 51,5 grama
VELIČINA	8,0 – 9,0 cm 3,15 – 3,54 inča	7,0 – 8,0 cm 2,76 – 3,15 inča	6,0 – 6,86 cm 2,36 – 2,70 inča	6,30 – 6,86 cm 2,48 – 2,70 inča
ODSKOK	85 – 105 cm 33 – 41 inč	90 – 105 cm 35 – 41 inč	105 – 120 cm 41 – 47 inča	120 – 135 cm 47 – 53 inča

Tablica 1. Prikaz težine, veličine i odskoka različitih loptica prema preporukama ITF-a

(www.tennisplayandstay.com/tennis10s/rule-changes/the-10-and-under-competition-rule-change.aspx) (3.6.,10:45)

Zašto sporija loptica i manji teren?

Optimalna zona udarca za forhend i bekhend s osnovne crte je između kuka i ramena. Standardna žuta teniska loptica ima visok odskok od tla, pa tako čak i kod desetogodišnjaka često odskoče iznad glave djeteta, zbog čega je izuzetno teško učinkovito igrati i istovremeno koristiti adekvatnu tehniku i taktiku. Upravo iz tog razloga preporuča se korištenje sporijih loptica koje imaju niži odskok od tla.

PROSJEČNA VISINA	DJEČACI	DJEVOJČICE
5-godišnjaci	<i>110,3 cm</i>	<i>109,6 cm</i>
6-godišnjaci	<i>116,4 cm</i>	<i>115,6 cm</i>
7-godišnjaci	<i>122,2 cm</i>	<i>121,3 cm</i>
8-godišnjaci	<i>127,7 cm</i>	<i>127,0 cm</i>
9-godišnjaci	<i>133,0 cm</i>	<i>133,0 cm</i>
10-godišnjaci	<i>138,2 cm</i>	<i>139,2 cm</i>
Odrasle osobe	<i>175,8 cm</i>	<i>162,1 cm</i>
VISINA ODSKOKA		
Žuta lopta	<i>135 - 147 cm</i>	
Zelena lopta	<i>118 - 132 cm</i>	
Narančasta lopta	<i>110 - 115 cm</i>	
Crvena lopta	<i>95 - 110 cm</i>	

Tablica 2. Prikaz prosječne visine po godištima dječaka i djevojčica te odskoka crvene, narančaste, zelene i žute loptice (Priručnik ITF-a, 2012).

Iz gore prikazane tablice vidljivo je da prosječna visina petogodišnjaka, šestogodišnjaka i sedmogodišnjaka odgovara odskoku crvene loptice te će oni imati mogućnost odigravanja udaraca u optimalnoj zoni. Osmogodišnjaci i devetogodišnjaci koriste narančaste loptice koje će svojim odskokom omogućiti odigravanje u optimalnoj zoni.

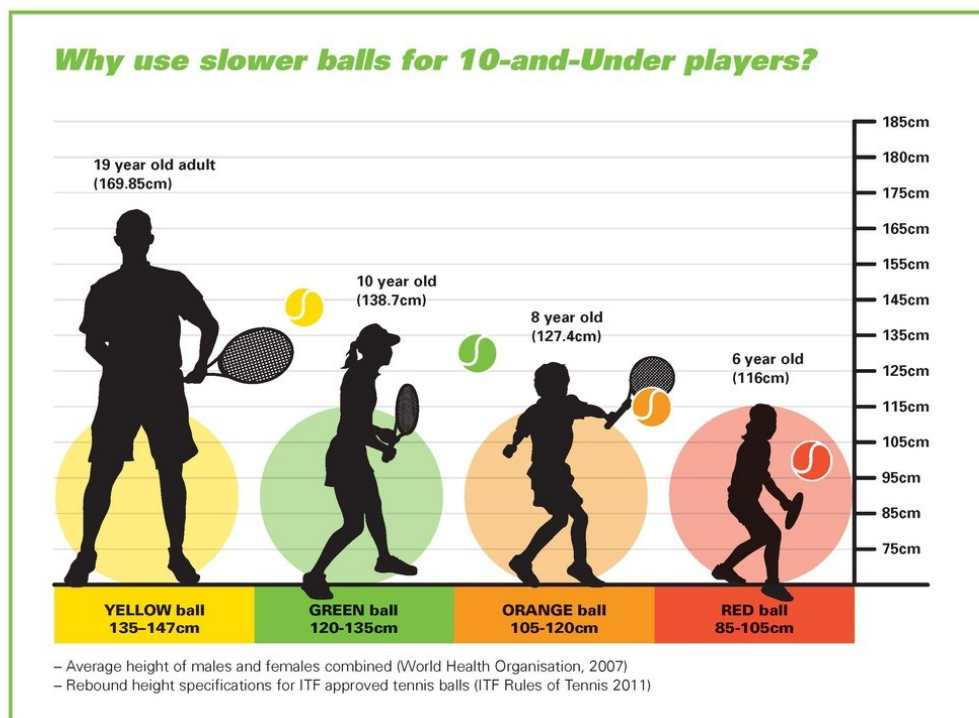
Većina djece mlađe od 8 godina ima velikih problema s kretanjem po cijelom terenu standardne veličine, stoga izmjene traju kraće ili ih nema. Koristeći manje terene, koji su veličinom prikladniji dobi djeteta, omogućava se pravilno savladavanje kretanja po terenu, ali i veća zainteresiranost za tenis jer na taj način dolazi do dužih izmjena.

Tennis10s

Unutar kampanje *Play and Stay* razvijen je program pod nazivom *Tennis10s* namijenjen djeci staroj do 10 godina. Ovaj program predviđa korištenje manjih terena i sporijih loptica (crvene, narančaste, zelene). *Tennis 10s* ima tri razine napretka koje su prilagođene znanjima i sposobnostima djece. Korištenje sporijih loptica pomaže djeci da na najučinkovitiji način koriste naučenu tehniku tijekom teniske igre.

Program *Tennis10s* ima dva jednostavna principa, a to su:

1. Stvaranje najboljeg okruženja pomoću sporijih loptica, kraćih i lakših reketa te prilagođene veličine terena,
2. Provedba prilagođenih natjecanja na način kratkih (odigravanje mečeva primjerice od sedam ili deset bodova) i višestrukih mečeva (tijekom natjecanja cilj je da djeca odigraju što veći broj mečeva), pojedinačna i ekipna natjecanja, te provedba jednostavnog načina bodovanja (djeca rezultat broje cijelim brojevima, primjerice 5:3).



Slika 8. Prikaz prosječne visine djece za pojedinu dob i odskoka tri različite loptice.

(www.paulcaseytennis.webbly.com)

Crvena razina – Stage 3

Crvena razina namijenjena je djeci u dobi od pete do osme godine života, a naziva se crvenom razinom zbog korištenja najsporijih dječjih loptica karakteristične crvene boje. Crvene loptice su 75% sporije u odnosu na standardne žute teniske loptice.

Karakteristika crvene razine korištenje je manjih reketa čije dimenzije iznose 17-23 inča (43-58 centimetara), manjih dimenzija teniskih terena koje se kreću od 36-42ft x 14-20ft (10,97-12,8 metara x 4,27-6,1 metar), te nižih mreža čija visina na sredini iznosi između 31,5-33 inča (0,8-0,838 metara). Na ovoj razini znanja koriste se i spužvaste loptice čija je veličina 8-9 centimetara i u prosjeku odskoče 85-105 centimetara od tla, te standardna crvena loptica veličine 7-8 centimetara koja prosječno odskoče 90-105 centimetara od tla (Slika 8.). U prosjeku standardne žute teniske loptice odskoču 62 centimetra više u odnosu na crvene loptice.

Težnja same kampanje usmjerena je da djeca od prvih satova poduke tenisa mogu započeti igru, osvajati i zbrajati bodove. Preporučljivi načini bodovanja na crvenoj razini su sljedeći: odigravanje jednog tie-breaka od 7 ili 10 bodova, odigravanje tri tie-breaka do 7 bodova, skraćeni set do 4 gema ili meč na vrijeme. Preporuka ITF-a je odigravanje mečeva od tri tie-breaka do 7 bodova jer navedeni način bodovanja omogućuje da mečevi ne traju predugo, a istovremeno djeci omogućava učenje pravila teniske igre.

Djeci treba omogućiti igranje tenisa, odnosno natjecanje, a to se osigurava organiziranjem natjecanja te djeca imaju više pokušaja za započeti igru tijekom samog natjecanja, odnosno meča. Prvi pokušaj djece da započnu igru je reketom (servis), ukoliko ne uspiju na taj način, onda lopticu u igru pokušavaju ubaciti rukom kao da se „grudaju“. Ako niti tako igra nije započeta, onda lopticu u igru ubacuje trener. Započinju igru naizmjenično, odnosno svaki igrač započinje igru jedanput.

Od samog početka igranja tenisa djecu treba učiti brojanju bodova, odnosno praćenju rezultata. Također, svako je dijete sudac na svojoj strani i treba poštivati odluke koje djeca sama odrede. Prije početka igranja djeci treba objasniti osnovna pravila tenisa, odnosno kome će pripasti bod ako je loptica *out* (*izvan terena*), u terenu, ako odskoči dvaput ili ako ostane u mreži.

Narančasta razina – Stage 2

Nakon što djeca ovladaju zahtjevima koje je pred njih stavio tenis s crvenim lopticama, prelaze na sljedeću razinu svog razvoja, a to je igra s narančastim lopticama na $\frac{3}{4}$ terena. Narančasta je loptica 50% sporija u odnosu na standardnu žutu tenisku lopticu. Na ovu razinu uključuju se djeca starosti između osam i deset godina.

Dimenzije terena na narančastoj razini su 58-60ft x 20-27ft (17,68-18,29 metara x 6,1-8,23 metra), a visina teniske mreže na sredini iznosi između 31,5-36“ (0,8-0,914 metara) što je za 0,114 metra niže u odnosu na standardnu tenisku mrežu. Loptice imaju obujam između 6-6,86 centimetara i prepoznatljive su narančaste boje. Narančaste loptice odskaču između 105-120 centimetara (Slika 8.), dok standardna žuta teniska loptica u prosjeku odskače 42 centimetra više od narančaste loptice.

Preporučene dimenzije reketa za ovu razinu znanja su između 23-25 inča (58-63 centimetra), no dimenzija reketa najviše ovisi o veličini samog djeteta te njegovim znanjima i mogućnostima.

Tijekom igranja tenisa s narančastim lopticama, djeci i dalje treba dopuštati da tenis uče najviše kroz igru. Načini bodovanja identični su bodovanju crvene razine, a preporuka ITF-a je odigravanje tri tie-breaka do 7 bodova. Djeca će na ovoj razini igrati nešto duže mečeve, a razlog tome je povećanje dimenzija terena i ono najvažnije – napredovanje djece.

Djeca i dalje zbrajaju rezultate na najjednostavniji način (brojanjem). Igru započinju u prvom pokušaju servisom reketom, a drugi im je pokušaj ubacivanje loptice u igru rukom. Kada lopticu ubacuju u teren rukom imaju mogućnost stati malo bliže mreži kako bi mogli prebaciti lopticu preko mreže. Ukoliko niti jedan pokušaj nije uspješan, dijete koje nije uspjelo ubaciti lopticu u igru gubi bod. Izrazito je važno poticati djecu na igru, kao i na praćenje rezultata tijekom teniske igre.

Zelena razina – stage 1

Zelena je razina posljednja razina dječjeg tenisa u kojoj se koriste nešto sporije i mekše loptice, a djeca na ovoj razini počinju igrati tenis na cijelom terenu. Koriste se zelene loptice koje su 25% sporije u odnosu na standardnu tenisku lopticu. Dob djece predviđena ovom razinom je devet i deset godina.

Djeca počinju igrati tenis na cijelom teniskom terenu čije su dimenzije 78ft x 27ft (23,77 x 8,23 metra), te na mreži standardne dimenzije 36 inča (0,914 metara) na sredini. Loptice su veličine 6,30-6,86 centimetara i odskaču između 120-135 centimetara (Slika 8.), što je u prosjeku 12 centimetara niže u odnosu na standardnu žutu tenisku lopticu.

Na ovoj razini djeca počinju igrati tenis na način da igraju skraćene setove do četiri gema. U slučaju rezultata 3:3, igra se tie-break do sedam bodova. Ukoliko rezultat bude 1:1 u setovima, igra se produženi tie-break do 10 bodova, uzimajući u obzir da dijete koje prvo dođe do 10 bodova mora imati najmanje dva boda više od svoga protivnika. Mečevi između djece dužeg su trajanja i zanimljiviji su u odnosu na mečeve iz prethodne dvije razine. Djeca, osim sve bolje razvijene tehnike, počinju primjenjivati i napredniju taktiku prilikom odigravanja teniskih mečeva, što mečeve čini zanimljivijima i povećava motivaciju kod djece. Na ovoj razini, djeca igru započinju servisom u dijagonalno malo polje na suprotnoj strani, a ukoliko na taj način ne uspiju započeti igru, drugi pokušaj je odigravanje forhend udarca iz zraka u dijagonalno malo polje na suprotnoj strani.

Prethodne studije pokazale su da igra sa zelenim lopticama, u usporedbi sa standardnim žutim teniskim lopticama, pridonosi:

1. manjem broju pogrešaka i dužem trajanju izmjena,
2. korištenje taktike tijekom igre koju je bilo teže primjenjivati u igri sa standardnom žutom teniskom lopticom koja je imala puno viši odskok,
3. razvijanju tehnike udarca brže nego sa žutom lopticom.

Iz svega navedenoga dolazi se do zaključka kako su se u posljednjih desetak godina dogodile velike promjene u metodama i pristupima u radu s djecom do deset godina starosti. Promjene su velike i pozitivne, a prije svega omogućile su najmlađima da uživaju i zabavljaju se na tenisu.

Tennis Canada

Tennis Canada je neprofitna, nacionalna sportska udruga osnovana 1980.godine koja djeluje pod pokroviteljstvom *Sport Canada*. Misija organizacije je povećanje zanimanja za tenisom u Kanadi, s vizijom da Kanada postane vodeća teniska zemlja svijeta. Izrazito se cijeni timski rad, strast prema tenisu, integritet, inovativnost i izvrsnost.

Organizacija *Tennis Canada* organizira i financijski potpomaže različite teniske turnire koji se održavaju u Kanadi kao što su *Rogers Cup* koji se održava u Montrealu i Torontu (turnir mijenja mjesto održavanja svake godine pa se tako u neparnim godinama muški turnir održava u Montrealu, a ženski u Torontu i obrnuto) i niz drugih ITF(najniža razina profesionalnih teniskih turnira), ATP (profesionalni muški turniri) i WTA (profesionalni ženski turniri) turnira.

Tennis Canada kao organizacija djeluje u nacionalnim teniskim centrima za poduku mladih u Torontu, Montrealu, Vancouveru i Calgaryju, te je ponosni član Međunarodne teniske federacije (ITF), Kanadskog olimpijskog odbora (COC), Kanadskog paraolimpijskog odbora (CPC) i Međunarodnog saveza tenisa u kolicima.

Tennis Canada uz pomoć pokrajinskih udruženja upravlja, sponzorira i vrši selekciju i izbor igrača koji će biti u sastavu kanadskog Davis Cupa (svjetsko ekipno prvenstvo u tenisu za muškarce), Fed Cupa (svjetsko ekipno prvenstvo u tenisu za žene) te igrače koji će predstavljati Kanadu na Olimpijskim i Paraolimpijskim Igrama. Također, *Tennis Canada* vrši selekciju i odabir igrača u mlađim dobnim kategorijama, te organizira natjecanja za juniore i juniorke, kao i za osobe u invalidskim kolicima.

Kids Tennis

Kids Tennis razvijen je kako bi se djeci u dobi od pete do desete godine omogućilo da što brže i uspješnije ovladaju osnovama teniske igre. Program koristi postupno povećanje veličine teniskih terena, veličine reketa te brzine i visine odskoka loptice tako da odgovara mogućnostima, odnosno razini sposobnosti djece.

Kids Tennis razvijen je na temelju ITF-ovog programa Tennis10s kojega je, pomoću prilagođene opreme i pomagala, razvilo nekoliko izvrsnih igrača tenisa u europskim zemljama, kao što su Francuska i Belgija.

Smisao *Kids Tennis* sustava je omogućiti djeci da brzo i uspješno zaigraju tenis, kao i omogućiti onima koji su brži i spretniji duže igranje i veću zabavu. Velike prednosti i pogodnosti programa povezane su s korištenjem modificirane opreme (manji tereni, mekše loptice i kraći reketi). Veličina terena proporcionalna je veličini samog djeteta te mu omogućuje da „pokrije“ teren i razvija jednostavan oblik taktike primjeren njegovoj dobi, a koji će puno lakše primjenjivati kada dođe na razinu da igra na cijelom terenu. Sporije i mekše loptice omogućavaju djeci da pravilno savladaju osnovnu tehniku (hvat, namještanje na lopticu, kontakt udarca loptice) i ono najvažnije – omogućava djeci da igraju tenis. Pravilna veličina reketa (dužina i težina) osigurat će kontrolu glave reketa, stabilnost i osjećaj za lopticu, te spriječiti moguće ozljede zbog prevelikih i preteških reketa. Sastoji se od tri etape od kojih svaka ima za sebe specifičnu opremu i određene sposobnosti koje treba razvijati. Zadatak trenera je da potiče djecu na što više igre, koju im je i dužan omogućiti jer sustav preporučuje korištenje pristupa temeljenog na igri. Jednostavno rečeno, *Kids Tennis* koristi se kao razvojni „alat“ koji će omogućiti mlađoj djeci da brže i jednostavnije razvijaju svoje teniske sposobnosti i znanja kako bi im se olakšao prelazak na igranje tenisa na cijelom terenu.

Crvena etapa

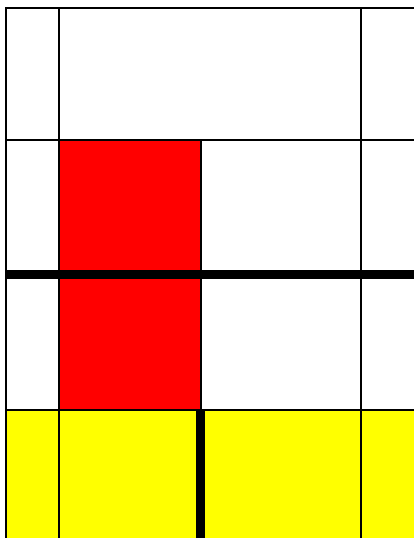
Crvena etapa koristi se u radu s djecom od pete do sedme godine, a igra se na pola terena ili poznatije kao „mini tenis.“ Ovo je prvi korak kod dječjeg tenisa koji ima svoje zahtjeve koje bi djeca trebala svladati u crvenoj etapi. Dolazi do razvoja vještina, prije svega koordinacije i kooperativnih aktivnosti, koje će dovesti do razvoja osnovnih teniskih udaraca.

Za razliku od *Tennis10s*, *Kids Tennis* često se dijeli na dva programa, a to su:

1. Program za iskusniju djecu koja posjeduju osnovne sposobnosti i znanja za razmjenu udaraca što će im omogućiti natjecanja na pola terena,
2. Program za djecu koja se prvi put susreću sa tenisom.

Dimenzije terena prilagođene su djeci, a postoje dva načina postavljanja terena. Jedna opcija je da udaljenost između servis linija (to su zapravo osnovne linije u mini tenisu) iznosi 42ft (12,8 metara), udaljenost od bočne linije do središnje linije iznosi 18ft (5,5 metara), a visina mreže na sredini iznosi 31,5 inča (80 centimetara).

Druga opcija je da se teren za mini tenis postavi po širini teniskog terena, odnosno da se linije za igru parova koriste kao osnovne linije u mini tenisu, pri čemu njihova udaljenost iznosi 36ft(11 metara), dok je visina mreže na sredini približno 16,5 inča.



Crvenom bojom prikazan je prvi način postavljanja teniskog terena za mini tenis, a žutom bojom prikazan je drugi način postavljanja terena za mini tenis.

Slika 9. Prikaz postavljanja terena za mini tenis

Korištenje druge opcije puno je prikladnije te dolazi do boljeg iskorištavanja teniskog terena, jer se po širini teniskog terena može postaviti četiri mreže za mini tenis, dok se kod prve opcije mogu postaviti samo dva teniska terena za mini tenis.

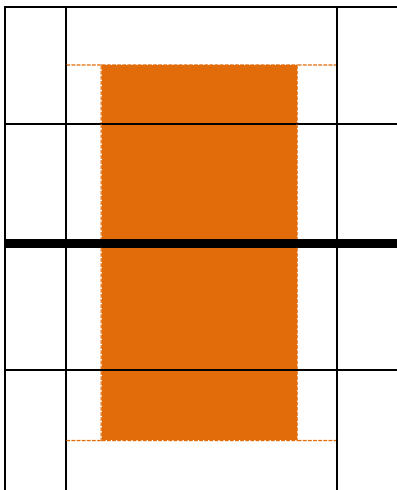
Za igru se koriste crvene teniske loptice koje su izrađene od pjene visoke gustoće, te sporije dolaze prema djeci i niže odskaku, a preporučena veličina reketa je 19-21 inča, što je nešto manje od preporuka ITF-a.

Kids Tennis također potiče djecu na što više međusobne igre i natjecanja, ali preporuča drugačiji način bodovanja od *Tennis10s*. Njihove preporuke su da djeca igraju do 11, 15 ili 21 boda. Princip igranja isti je kao i kod europskog pristupa, a cilj je da se djeci omogući prilika da se nadmeću i na taj način pokušaju povećati sigurnost i samopouzdanje.

Narančasta etapa

Sljedeća etapa u razvoju djece je igranje tenisa na $\frac{3}{4}$ teniskog terena. Koristi se u radu s djecom starosti između sedam i devet godina. Narančasta etapa smatra se najvažnijom etapom progresivnog razvoja djece. Koristi se prostor gotovo cijelog teniskog terena te dolazi do razvoja teniske taktike uz pomoć do tada naučene teniske tehnike. U ovoj etapi pokušava se povezivati igra osnovnih udaraca s izlaskom na mrežu, započinjanje igre (servis) i izlazak na mrežu.

Dimenzije terena koji se koristi u ovoj etapi su 60ft x 21ft (18x6,5 metara), odnosno potrebno je ucrtati teniski teren za igru s narančastim lopticama, i to na način da se 0,86 metara od svake linije za pojedinačnu igru nacрта privremena crta i sa svake strane 2,89 metara od osnovne linije unutar terena nacрта privremena crta, koja će biti osnovna linija u igri s narančastim lopticama. Visina mreže na sredini iznosi 31,5 inča (80 centimetara). Narančasta loptica koja se koristi za igru omogućava duže trajanje izmjene udaraca zbog lakše kontrole loptice i nižeg odskoka loptice od tla u odnosu na standardnu tenisku lopticu.



Slika 10. Prikaz ucrtavanja teniskog terena za igru s narančastim lopticama unutar standardnog teniskog terena

Preporuča se da djeca koriste reketne veličine 23 inča za razliku od *Tennis10s* koji preporuča do 25 inča, iako to prvenstveno ovisi o individualnim karakteristikama djece, a posebice o njihovoj visini i razvijenosti.

Postoje razlike u bodovanju u odnosu na ITF program koji preporuča tri tie-breaka do sedam bodova, a *Kids Tennis* preporuča igru skraćениh setova, odnosno igraju se dva seta po četiri gema. U slučaju izjednačenog rezultata igra se tie-break do osam bodova.

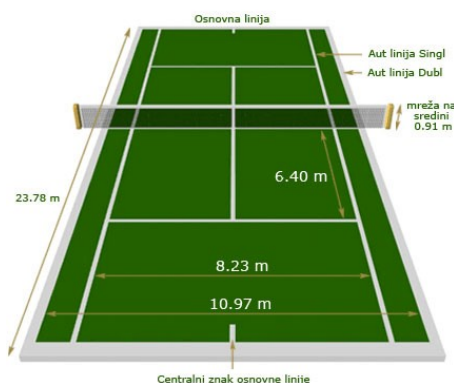
Zelena etapa

Zelena etapa posljednja je etapa u kojoj se djeca susreću s mekšim lopticama. U ovoj etapi djeca počinju igrati na cijelom teniskom terenu, ali još uvijek s nešto sporijim i mekšim lopticama. Zbog povećanja terena, od iznimne je važnosti da su djeca prethodno stekla sve potrebne vještine i znanja kako bi se lakše prilagodila povećanju brzine dolazne lopte i povećanju samoga terena. Etapa je namijenjena djeci koja ne prelaze dobnu granicu od devet i deset godina, ali za one izrazito darovite i kvalitetne igrače, to može biti već u dobi od osam godina.

Za razliku od europskog programa, *Kids Tennis* podijelio je prelazak na cijeli teren u dva koraka:

1. Prelazak na zelene loptice koje su brže i imaju viši odskok nego sve lopte do sada, ali i dalje su sporije i niže odskaču u odnosu na standardnu žutu tenisku lopticu, što omogućuje odigravanje dužih bodova,
2. Prelazak na žutu tenisku lopticu i početak igranja ozbiljnog tenisa.

Veličina reketa koji se preporuča je 23-25 inča, ovisno o visini i građi djeteta, te njegovim teniskim sposobnostima. Prijelazom na cijeli teniski teren djeca počinju igrati po svim standardnim pravilima tenisa. U početku se igraju dva seta po četiri gema, a postepeno se povećava broj gemova i odigrava se set do šest gemova.



Slika 11. Prikaz cijelog teniskog terena s odgovarajućim dimenzijama terena.

Važnost natjecanja

Natjecanje je središnji događaj svih dječjih sportova, uključujući i tenis. Važno je napomenuti da razina natjecanja treba odgovarati zrelosti i iskustvu igrača, kao i da natjecanje treba biti organizirano na ispravan način (Priručnik ITF, 2012).

Djeca natjecateljski duh razvijaju različitom brzinom, stoga je važno ne tjerati djecu da se natječu ako za to nisu psihički spremna, iako fizički možda i zadovoljavaju zahtjeve natjecanja (Priručnik ITF, 2012). Dijete će najlakše razvijati natjecateljski duh ukoliko se u početku natjecanja organiziraju unutar njihova matičnog kluba, gdje će dijete biti u poznatom okruženju.

Natjecateljski put možemo promatrati kroz tri stupnja (Priručnik ITF, 2012), a to su:

- 1.stupanj: Isprobati igru – odnosi se na prve sate tenisa,
- 2.stupanj: Igranje tenisa – igrači su predaniji tenisu i treba im omogućiti što više igre,
- 3.stupanj: Biti igrač – tenis je primarni sport i djeci natjecanje daje osjećaj napretka.

U mlađim dobnim skupinama nije toliko važna nagrada, koliko je važno djeci priznati njihov trud, želju i borbenost u igri. Djeca trebaju sudjelovati na natjecanjima iz osobne želje i motivacije, a ne igrati ga zbog roditeljske prisile ili se za igru motivirati isključivo nagradom.



Slika 12. Prikaz meča s crvenim lopticama.

www.vitez.info

Usporedba osnovnih karakteristika Tennis10s i Kids Tennis

	TENNIS10S	KIDS TENNIS
CRVENE LOPTICE (75% sporije od standardne žute loptice)	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Spužvaste loptice veličine 8-9 centimetara (odskok 85-105 cm) ➔ Standardna crvena loptica veličine 7-8 cm (odskok 90-105 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Koriste se crvene loptice koje su izrađene od pijene visoke gustoće
NARANČASTE LOPTICE (50% sporije od standardne žute loptice)	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Standardne narančaste loptice veličine 6-6,86 centimetara (odskok 105-120 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Koriste se narančaste loptice s nižim odskokom radi lakše kontrole
ZELENE LOPTICE (25% sporije od standardne žute loptice)	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Standardne zelene loptice veličine 6,30-6,86 centimetara (odskok 120-135 cm) 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Koriste se zelene loptice koje su brže i više odskakuju nego sve loptice do tada

Tablica 3. Usporedba loptica kod Tennis10s i Kids Tennis

	TENNIS10S	KIDS TENNIS
CRVENA RAZINA	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 36-42ft x 14-20ft (10,97–12,8 m x 4,27-6,1 m) ➔ Visina mreže na sredini iznosi 31,5-33 inča (0,8-0,838 m) 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 42ft x 18ft (12,8 m x 5,5 m) ➔ Visina mreže na sredini iznosi 31,5 inča (80 cm)
NARANČASTA RAZINA	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 58-60ft x 20-27ft (17,68-18,29 m x 6,1-8,23 m) ➔ Visina mreže na sredini iznosi 31,5-36 inča (0,8-0,914 m) 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 60ft x 21ft (18 m x 6,5 m) ➔ Visina mreže na sredini iznosi 31,5 inča (80 cm)
ZELENA RAZINA	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 78 ft x 27 ft (23,77 m x 8,23 m) ➔ Visina mreže na sredini iznosi 36 inča (0,914 m) 	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 78 ft x 27 ft (23,77 m x 8,23 m) ➔ Visina mreže na sredini iznosi 36 inča (0,914 m)

Tablica 4. Usporedba veličine terena i visine mreže kod Tennis10s i Kids Tennis

	TENNIS10S	KIDS TENNIS
CRVENA RAZINA	→ 17-23 inča (43-58 centimetara)	→ 19-21 inč
NARANČASTA RAZINA	→ 23-25 inča (58 – 63 centimetra)	→ 23 inča
ZELENA RAZINA	→ 63,5 – 66 centimetara	→ 23-25 inča

Tablica 5. Usporedba veličine teniskog reketa kod Tennis10s i Kids Tennis

	TENNIS10S	KIDS TENNIS
CRVENA RAZINA	<ul style="list-style-type: none"> → Tiebreak od 7 ili 10 bodova → Tri tiebreaka do 7 bodova (preporučeno) → Skraćeni set do 4 gema → Meč na vrijeme 	→ Odigravanje 11, 15 ili 21 bod
NARANČASTA RAZINA	→ Tri tiebreaka do 7 bodova	→ Dva seta po 4 gema
ZELENA RAZINA	→ Skraćeni set do 4 gema	→ Dva seta po 4 gema uz postepeno povećanje gemova do 6

Tablica 6. Usporedba načina bodovanja kod Tennis10s i Kids Tennis

Zaključak

Dva analizirana teniska programa pomažu djeci da vrlo brzo počnu uistinu igrati tenis te osjećaju zadovoljstvo zbog napretka. Pomoću prilagođenih reketa, terena i loptica, djeca brže svladavaju vještine i brže počinju igrati. Zbog natjecanja i igranja na bodove djeca su motiviranija i povećava im se želja za nastavkom bavljenja tenisom. Dok igraju na bodove, djeca brže napreduju, ali su i zadovoljniji jer igraju „pravi“ tenis. Sama izmjena udaraca kod djece izaziva veliku sreću i zadovoljstvo, što doprinosi povećanju samopouzdanja.

Najveća razlika između Tennis10s i Kids Tennis programa je u preporučenom načinu bodovanja. S obzirom da se radi o mlađim dobnim kategorijama, preporuke Tennis10s su puno prihvatljivije i bolje za djecu. Djeca kraće vrijeme mogu zadržati fokus i koncentraciju pa kraći broj bodova koji se igra će biti puno korisniji za djecu.

Korištenjem manjih dimenzija terena i mekših loptica omogućeno je igranje tenisa na različitim mjestima. Moguće je organizirati tenis, primjerice, na gradskom trgu, školskom igralištu ili parkiralištu, odnosno na mjestima koja nemaju ocrtane teniske linije. U slučaju nepostojanja ocrtane linije teniskog terena, moguće ju je ocrtati ili označiti kraćim gumenim oznakama, privremenom vrpcom, kredom, čvrstom vrpcom ili privremenom bojom.

Prilagođavanjem teniske mreže dobi djeteta razvijene su mreže koje se lako slože i spremaju te se lako prenose i ne zauzimaju puno prostora. Ukoliko nema mreže, postoje alternativni načini za njezino stvaranje, kao što su vrpce koje se mogu vezati za stolicu, ogradu, stup i drugo ili plahte koje se prebacuju preko vrpce kako bi se „mreža“ učinila vidljivijom.

Iz cijelog rada vidljivo je da su oba programa usmjerena prema djeci i pronalasku načina koji bi im olakšali igranje tenisa, ali i učinili tenis sportom po njihovoj „mjeri“. U svakom slučaju, ovakav pristup razvoju tenisa kod najmlađih mogao bi doprinijeti većoj popularizaciji tenisa, a samim time i povećanju broja djece koja se aktivno uključuju u „svijet“ tenisa.

Literatura

Barbaros Tudor, P., Matković, B. (2003). *Tenis igraonice kao najsuvremeniji sustav poduke djece predškolske dobi*. Zagreb: Kineziološki fakultet. Dostupno na: http://www.hrks.hr/skole/12_ljetna_skola/45-Barbaros-Tudor.pd

Friščić, V. (2004). *Tenis bez tajni*. Zagreb: Tenis

Gospodnetić, Ž.(2016.). *Tenis kao cjeloživotno iskustvo*. Zagreb: Kineziološki fakultet. Dostupno na: <https://repositorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif:308/preview>

Međunarodni teniski savez (2012). *Priručnik ITF-a*. London, Velika Britanija: Hrvatska olimpijska akademija

Milanović, D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet

Neljak, B. (2013.). *Kineziološka metodika u predškolskom odgoju*. Zagreb: Kineziološki fakultet, Gopal d.o.o.

Neljak, B. (2013.). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Kineziološki fakultet, Gopal d.o.o.

Novak, D. i Žugaj, S. (2012.). *Kineziološki sadržaji u poduci tenisa*. Zagreb: Kineziološki fakultet

Play and Stay program. Dostupno: www.tennisplayandstay.com

Rupić, S. (2008). *Energizirana teniska loptica*. Zagreb: RS-NATA d.o.o.

Tennis Canada. Dostupno www.tenniscanada.com

Wikipedia (2019) Povijest tenisa. Dostupno: <https://bs.wikipedia.org/wiki/Tenis>

Slika 5. Dostupno: www.i-mall.hr

Slika 4. Dostupno: www.pacific.com.hr

Slika 8. Dostupno: www.paulcaseytennis.webbly.com

Slika 6. Dostupno: www.sport4pro.net

Slika 3. Dostupno: www.teniski-savez-istre.hr

Slika 7. Dostupno: www.tk-varazdin1181.hr

Slika 12. Dostupno: www.vitez.info