

Ce vor învăța copiii în cadrul programului de inițiere în tenis (2025–2026)

Context:

Programul se desfășoară în perioada 15 septembrie 2025 – 12 iunie 2026, cu o frecvență de 2 ore pe săptămână, ceea ce presupune un total estimat între **76 de ore** per copil, în funcție de durata efectivă a vacanței intersemestriale stabilite de autorități. Activitățile au loc în 9 centre din țară și se adresează copiilor cu vârste între **5 și 8 ani**.

Obiectivele de mai jos oferă o imagine generală a activităților planificate în toate centrele din țară. Ritmul și conținutul pot varia ușor în funcție de condițiile locale sau de nivelul de experiență al copiilor. Ele pot fi adaptate ușor de către antrenori în funcție de specificul grupelor.

I. Obiective Intermediare (orientative):

Acestea sunt repere temporale menite să ajute la orientarea procesului de predare și la evaluarea progresului. Nu reprezintă termene fixe, ci sugestii pentru cadența firească a învățării.

1. După 2 luni (aprox. noiembrie):

- Copilul recunoaște partile de bază ale terenului și se poate orienta spațial.
- Menține priza corectă pe rachetă la forehand.
- Prinde și aruncă mingea cu acuratețe rezonabilă.
- Se poziționează corect față de minge înainte de lovire.

2. După 4 luni (aprox. ianuarie):

- Poate executa din poziție fixă lovituri de forehand și rever, cu o rachetă adecvată vârstei și nivelului.
- Inițiere în serviciu: aruncare și lovire coordonată a mingii.

3. După 6 luni (aprox. martie):

- Este introdus la voleu și smash, în exerciții statice sau cu minge servită de antrenor.
- Recunoaște și respectă reguli de bază (când e rândul lui, unde se trimite mingea, etc.).

II. Obiective Finale (final de mai 2026):

La finalul programului, copilul ar trebui să fie capabil să:

- Execute o lovitură de forehand în mișcare, cu poziționare corectă față de minge.
- Este capabil să realizeze schimburi scurte de 2–3 mingi cu antrenorul sau un coleg, folosind mingi ușoare și un ritm lent, în condiții asistate.
- Execute un serviciu simplu din spatele liniei, cu aruncare proprie.
- Demonstreze o atitudine pozitivă față de învățare, sport și parteneri de joc.
- Își îmbunătățește abilitățile motrice de bază, precum coordonarea, viteza de reacție și îndemânarea.

III. Observații finale:

- Activitățile pot fi adaptate ușor în funcție de specificul fiecărui centru sau de ritmul grupului.
- Pe parcursul anului, este posibil ca unii copii să părăsească programul sau să nu mai participe constant. În aceste cazuri, locurile pot fi oferite altor copii care nu au fost admiși inițial. Pentru acești participanți nou-intrați, este de așteptat un ritm de progres diferit, în funcție de momentul în care se alătură grupului.