



**IN**



**Trbovlje, 2017**

V okviru Teniškega kluba Trbovlje z začetkom poletne sezone 2017 s svojim delovanjem začne teniška šola M SPORT. Kljub temu, da gre za samostojno teniško šolo, je njeno delovanje in vizija tesno povezana s TK Trbovlje.

Omenjena teniška šola pomeni nadaljevanje dela, ki je že mnogo let utečena praksa. Naš glavni cilj in želja je ta, da izboljšamo in nadgradimo omenjeno prakso. To želimo doseči s strokovnim in resnim pristopom, kar zahteva dolgoročno in kratkoročno načrtovanje dela in postavljanje ciljev skupaj z Vami, starši in otroci.

Imamo velik privilegij, da nam je omogočeno treniranje skozi celo leto – poleti na zunanjih peščenih igriščih, pozimi v dvorani in telovadnici. Mnogi klubi takšnih možnosti nimajo, zato menim, da je prav, da to izkoristimo.

Teniška šola M SPORT želi otrokom in odraslim ponuditi možnost teniškega udejstvovanja, tako na rekreativnem, kot tudi tekmovalnem nivoju, predvsem pa želimo tenis približati ljudem. Gre namreč za čudovit šport, s katerim se lahko ukvarjamo celo življenje in je odličen način, da združimo učenje, rekreacijo in druženje s prijatelji.

V nadaljevanju vas vabim, da preberete našo trenersko sestavo in programe, ki jih ponujamo.

## TRENERSKA EKIPA

### MARUŠA KOROŠEC

*Trenerka in vodja teniške šole*

Diplomanta športne vzgoje in študentka nadaljevalnega magistrskega programa, smer športna vzgoja, na Fakulteti za šport. Hkrati tudi trenerka tenisa, z nazivom Trener tenisa B.

Kot trenerka tenisa v TK Trbovlje deluje že skoraj 10 let. Svojo trenersko pot je začela kot pomočnica že v času lastnega treniranja. Postopno je opustila lastne treninge in se posvetila prenašanju svojega znanja na najmlajše.

*»Pred tem sem bila dolga leta vključena v teniško šolo Trbovlje, na kar imam zelo lepe spomine. Skozi trenajzne procese sem pridobila teniško znanje, ki sem ga nadgrajevala z nešteti urami, ki sem jih preživela na igriščih TK Trbovlje. Verjetno sem imela in še vedno imam »poseben« status v klubu, saj sem praktično edina dekle, ki je aktivna članica kluba. Kljub temu so me ostali člani zelo lepo sprejeli v svoje vrste, za kar sem neizmerno hvaležna. Na ta način sem namreč dobila pravo »teniško družino«, s katero sem doživela veliko lepih in nepozabnih trenutkov.*

*Nekaj podobnega bi rada omogočila tudi otrokom, predvsem pa si želim, da bi imeli tenis vsaj približno tako radi, kot ga imam jaz 😊«.*

### JASMINA KEBER

*Trenerka tenisa*

Diplomirana trenerka tenisa in študentka magistrskega programa Management v športu.

Jasmina je svoje teniško znanje v mladih letih nabirala v Nemčiji, kjer je odraščala. Kasneje se je preselila v Slovenijo in teniško pot nadaljevala v Celjskem klubu.

Danes je pomemben član teniške šole Trbovlje, kjer deluje že vrsto let. Poleg tega, pa ima veliko tekmovalnih izkušenj, saj se redno udeležuje tekmovanj v Speedmintonu oz. krosminton. Je namreč zmagovalka številnih mednarodnih turnirjev, ter evropska in svetovna prvakinja Crossmintona.

*»Šport zame že od malih nog predstavlja sestavni del življenja, še posebej tenis, kateremu sem kasneje dodala še krosminton. Tekmovalno pot v tenisu sem pričela v Nemčiji, končala pa sem jo po selitvi v Slovenijo, ko sem se morala osredotočiti na šolo in učenje slovenskega jezika. V času študija tenisa na Fakulteti za šport, pa sem pričela aktivno tekmovali v krosmintonu, kar počnem še danes. Že kmalu pa mi je bilo jasno, da želim svoje znanje predajati naprej otrokom in jih navduševati za oba športa, v katerih jaz sama tako zelo uživam. Pri treniranju tenisa in krosmintona, se tako ob poudarjanju pomena pravilne tehnične izvedbe udarcev in gibanja predvsem trudim, da otroci uživajo v učenju in igranju, saj je ljubezen do igre osnova otrokovega udejstvovanja v športu - udejstvovanje otrok v športu pa je eden ključnih korakov na poti odraščanja otrok v zdrave, samozavestne in odgovorne ljudi.«*

## DENIS BOVHAN

Trener tenisa

V največje veselje nam je, da se v trenerske vrste TK Trbovlje vrača Denis Bovhan. Trboveljčan, ki se lahko pohvali z veliko teniški uspehi, predvsem v mladih letih. Denis je pod okriljem Marjana Čuka postal večkratni državni prvak v kategoriji do 18 let in članski kategoriji, tako v posamični konkurenci, kot v konkurenci dvojic. Tekmovalne izkušnje je nabiral tudi na mednarodnih turnirjih in evropskih prvenstvih.

Denis je še vedno aktiven igralec. Igra za veteransko ekipo Zasavja (pred dvema letoma so osvojili naslov državnih prvakov), ter članske lige doma in v tujini.

Trenersko pot je začel v Trbovljah, nadaljeval pa v Litiji, kjer deluje še danes. V tamkajšnjem klubu je vzgojil kar nekaj državnih prvakov, ter ostalih odličnih igralcev. Lansko leto je z ekipo dečkov in deklic (do 12 let) postal ekipni državni prvak. Poleg tega je sodeloval je npr. z Nikom Razborškom in Nastjo Kolar. Sedaj pa je ponovno čas, da svoje bogato trenersko znanje in izkušnje deli z nami v Trbovljah.

*»Glede na to, da sem vzljubil igro tenisa prav v našem klubu, si spet želim aktivno sodelovati pri vzgoji mladih teniških igralcev pri nas in pokazati, da tudi v Zasavju znamo igrati tenis 😊«.*

## JERNEJ LEVIČAR

Trener tenisa, kondicijski trener

Diplomant športne vzgoje in študent nadaljevalnega magistrskega programa, smer športna vzgoja, na Fakulteti za šport. Hkrati tudi trener tenisa, z nazivom Trener tenisa D.

Jernej je svojo teniško pot začel v teniški šoli Trbovlje, hkrati pa svoje bogato športno znanje pridobival v smučarskih vrstah, kjer je bil v mlajših letih tudi aktiven tekmovalec.

Danes je aktiven član TK Trbovlje, hkrati pa kot trener pomaga tudi v teniški šoli. Veliko znanja in izkušenj ima s kondicijskimi treningi, kjer s svojim pozitivnim pristopom naredi te vrste treningov zanimive in prijetne za otroke.

*»Lahko bi rekel, da sem imel šport zapisan v genih, saj sta bila starša aktivna športnika. Posledično sem tudi sam zajadral v te vode. Moj primarni šport je sicer alpsko smučanje, kjer sem bil mnoga leta aktiven tekmovalec. Hkrati pa sem treniral tudi tenis, ki mi je v smislu rekreacije vedno pomenil nekaj več. Zadnja leta se veliko ukvarjam s tekom ter kondicijsko pripravo, svoje znanje pa bi rad čim bolj uspešno preusmeril tudi na mlajše generacije, ter jim omogočil prijetno in uspešno športno pot.«*

## TENIS ZA OTROKE

### *TENIŠKI VRTEC (4- 6 LET):*

- Prvi teniški koraki;
- razvoj osnovnih psihomotoričnih sposobnosti;
- učenje naravnih oblik gibanja; poudarek na tistih, ki se pojavljajo pri tenisu; učenje predvsem skozi elementarne igre;
- medsebojno sodelovanje, pomoč, prijetno druženje s sovrstniki;
- spodbujanje otroka k razmišljanju – lastnim idejam, rešitvam gibalnih nalog;
- spoznavanje teniške igre v prilagojeni obliki.

Otroci so v tem starostnem obdobju najbolj dojemljivi za gibalno učenje. Njihov napredek je hiter, predvsem ob redni telesni aktivnosti in pravilnem pristopu. Znanja in sposobnosti, ki jih osvojijo v tem času, so ključnega pomena za kvaliteten nadaljnji razvoj in učenje kompleksnejših, ter zahtevnejših gibalnih nalog. Zelo pomemben dejavnik za najmlajše je tudi delovno okolje, ki mora biti sproščeno in prijetno, zato zgoraj omenjene aktivnosti potekajo predvsem skozi igro. Glavni cilj tega starostnega obdobja, je postavitve dobrih gibalnih temeljev, na katerih lahko gradimo v nadaljevanju. Ti so zelo pomembni v vseh športih, prav tako pa v otrokovem vsakdanu.

### *MINI TENIS (6 – 8) let:*

- Ugodno obdobje za učenje gibalnih sposobnosti; hitro učenje novih gibanj in udarcev;
- usvajanje kompleksnejših gibanj in položajev, pomembnih za teniško igro;
- vključitev taktike v teniško igro (predvsem zanesljivost in natančnost); iskanje taktičnih rešitev skupaj z otroci (kaj, zakaj?) in jih na ta način spodbujati k razmišljanju in aktivnemu sodelovanju;
- še vedno je prisotno medsebojno sodelovanje in doseganje cilja skupaj s sovrstniki;
- razvoj specifične koordinacije, z loparjem in brez loparja;
- spoznavanje teniškega bontona;
- spoznavanje pravil mini tenisa;
- možnost individualnih treningov, kot dopolnitev in nadgradnja skupinskim treningom;
- spoznavanje s turnirji.

V tem starostnem obdobju otroci igrajo (predvsem) MINI tenis, kjer igrajo z oranžno žogo (mehko), ki je lažja in počasnejša, kar otrokom omogoča več kontrole in užitka v igri. Še vedno je prisotno veliko igre in poudarka na gibalnem razvoju, ki je nekoliko bolj kompleksen, počasi pa se namenja več pozornosti tudi tehniki. Oblikujejo se homogene skupine, ne glede na starost otrok, saj s tem zagotovimo bolj kvalitetno delo in hitrejši napredek.

Zaželeno je, da se otroci udeležijo vsaj nekaj teniških turnirjev kategorije mini tenis, saj s tem otrok pridobi motivacijo za nadaljnje delo.

### *MIDI TENIS, TENI (8 – 11 let):*

- Motorični razvoj se nekoliko upočasni (pospešen in neenakomeren telesni razvoj, pri dekletih puberteta);
- vključitev kondicijsko – koordinacijskih treningov za skladnejši telesni razvoj in kot preventiva pred poškodbami;
- večji poudarek na samostojnosti otroka (skrb za opremo, pristop, spoštovanje pravil, samostojno ogrevanje pred treningom po vnaprej določenem in znanem programu...);
- poudarek na tehničnem razvoju v igralnih situacijah, taktični ideji in široki motorični pripravi;
- vključitev individualnih treningov;
- postavljanje teniških ciljev skupaj s starši;
- redna udeležba na turnirjih v okviru Teniške zveze Slovenije (TZS).

V začetku tega obdobja otroci postopno preidejo iz MINI na MIDI tenis, kar za njih pomeni večje igrišče, zahtevnejše naloge in nove taktične izzive. Poleg tega zamenjajo tudi žogice – dobijo žogice za MIDI tenis, ki so trše od predhodnice, hkrati pa lažje od prave teniške žogice.

Otroci se srečajo z večjimi napori (večje igrišče, hitrejša žoga, več gibanja...), zato na tej točki koordinacijskim treningom dodamo kondicijske treninge, s katerimi želimo otrokom olajšati delo na igrišču.

Večji poudarek je na taktiki teniške igre (kaj odigrati, kdaj, zakaj...?) in spoznavanju različnih igralnih situacij, kar pa za otroke pomeni več razmišljanja in odločanja v sami igri. Takšnemu delu so namenjeni predvsem skupinski treningi. Zato je zaželeno, da se trenažnemu procesu dodajo individualni treningi. Ti so namenjeni izboljševanju tehnike in reševanju specifičnih težav igralca, kar v okviru skupinskih treningov težko odpravimo.

Obiskovanje teniških turnirjev (MINI in MIDI) je zelo zaželeno, kar pa zahteva motivacijo s strani trenerjev in staršev. V tem obdobju je število otrok vključenih v trenažni in tekmovalni proces praviloma največje, zato imajo otroci tudi največ možnosti, za udeležbo na turnirjih in za pozitiven rezultat. Hkrati jim osmislimo trud in delo, ki ga vlagajo v treninge. Navsezadnje pa ne smemo pozabiti na neprecenljive izkušnje, ki jih otroci pridobijo.

### *TEKMOVALNI TENIS*

V obdobju 11 – 14 let prihaja do velikih psihofizičnih sprememb, zato je cilj obdržati dobro koordinacijo in tehnični razvoj, kljub pospešeni rasti. Hkrati je to pomembno obdobje z vidika tekmovanj, kar pomeni:

- Postavitev ciljev in plan dela (za vsakega posameznika posebej);
- trener dozira količino in vrsto treningov (veliko individualnega dela);
- količina treningov se poveča;
- redni sparingi;
- redna udeležba na turnirjih.

Tekmovalni tenis zahteva individualni pristop do otroka, ki se odloči za resen trenažni proces. Otrok mora biti za resno delo predan in izredno motiviran, da dnevno premaguje napore in redne trenažne procese, ki so sestavni del vsakega dne.

Starši imajo pomembno vlogo na poti do uspeha, saj je zelo pomembno, da otroke podpirajo na njihovi poti. Skupaj s trenerji postavijo cilje, vendar je zelo pomembno, da trenerju dopuščajo njegovo avtonomijo in zaupajo v njegovo delo.

Trener pa je tista oseba, ki nosi profesionalno odgovornost, da otroku zagotovi kvalitetno delo in možnost za doseganje njihovih ciljev. Pomembna je dober odnos med njim in otrokom, saj se zaradi časa, ki ga preživita skupaj, pogosto znajde v vlogi zaupnika.

Ključnega pomena je dobra komunikacija in sodelovanje na relaciji otrok – starš – trener, reden in kvaliteten trenažni proces in redno obiskovanje turnirjev (tudi mednarodnih).

### *REKREATIVNI PROGRAM*

Rekreativni program je namenjen vsem tistim, ki v tenisu uživajo in z veseljem obiskujejo teniške treninge, vendar ne kažejo ambicij po resnem tekmovalju. Način dela se bistveno ne spreminja:

- Kombinacija individualnih in skupinskih treningov, ter kondicijsko – koordinacijskih treningov;
- spodbuja se medsebojno igranje (samostojno igranje s sovrstniki, tudi izven trenažnega procesa);
- igranje rekreativnih (klubskih) lig;
- količina treningov se prilagaja glede na želje otrok in staršev.

S tem programom želimo otrokom omogočiti kvaliteten trenažni proces in napredek v igri, kljub temu, da nimajo resnejših tekmovalnih ambicij. Količina treningov se lahko prilagaja željam otrok in staršev. Kljub temu, pa je trenažni proces reden in načrtovan. Zaželeno je, da so v trenažni proces še vedno vključeni individualni treningi. S tem omogočimo bolj kvalitetno delo in večji izkoristek časa na skupinskih treningih. Ohranijo se tudi kondicijsko – koordinacijski treningi, ki so namenjeni dobri fizični pripravljenosti otrok in imajo pomembno preventivno vlogo pred poškodbami.

Glavni cilj in namen teh treningov je ta, da otroke oblikujemo v dobre rekreativne igralce in jih aktivno vključimo v teniški klub. Tako bodo tudi kasneje redno obiskovali teniška igrišča in na ta način preživljali svoj prosti čas skupaj s prijatelji.

V ta namen jih spodbujamo k medsebojnemu igranju (sparing tekme) in jih vključujemo v rekreativne lige znotraj kluba, ki so primerne njihovem znanju in sposobnostim.

#### *Ne glede na starost in interes otrok, pa je vsem programom skupno:*

- Otrokom želimo približati tenis in jim pomagati, da ga vzljubijo;
- omogočiti prijetno druženje z vrstniki;
- omogočiti izkušnje, ki so pomembne za otrokov razvoj;
- naučiti otroke spoštljivega odnosa do vrstnikov, medsebojno sodelovanje in pomoč;
- privzgojiti otrokom delovne navadne;
- otroke navaditi na samostojnost in odgovornost.

## *TENIŠKI TEČAJ ZA ZAČETNIKE*

Teniški tečaj je namenjen tistim, ki se s tenisom srečujejo prvič. Obsega 10 ur, po končanem tečaju pa je možen vpis v teniško šolo. Teniški tečaj se po navadi izvede v začetku poletne sezone, skupine pa se oblikujejo glede na starost otrok. Možen je tudi vpis med letom, v primeru, da se oblikuje dovolj velika skupina otrok.

V tečaju otroci spoznajo osnove tenisa – osnovne udarce, gibanja, pravila. Na ta način jih želimo pripraviti predvsem do te mere, da se lahko vključijo program teniške šole.

## *INDIVIDUALNI TRENINGI*

Možni so tudi individualni treningi (ni potrebno, da je otrok vključen v teniško šolo), kjer je delo odvisno od želja posameznikov. Glede na želje se oblikujejo cilji in program dela.

Primerni so tudi za nekoliko starejše otroke, ki se želijo vključiti v teniško šolo in jih na ta način pripravimo in usposobimo, za uspešno vključitev v skupino.

## *ROJSTNI DNEVI*

V TK Trbovlje, v sodelovanju s teniško šolo M SPORT, ponujamo možnost praznovanja rojstnega dne, za vašega otroka. Naša trenerska ekipa poskrbi za animacije na igrišču, ki so primerne tudi za tiste otroke, ki se s tenisom še niso srečali. Poleg teniškega igrišča nam je na voljo tudi travnik, neposredno pod igrišči, kar nam omogoča izvedbo pestrega in zanimivega programa, po željah vas in vaših otrok.

V času animacij je omogočeno tudi druženje za starše v lokalu teniškega kluba, kjer lahko svoje druženje nadaljujejo tudi otroci, v obliki piknika.

## *POLETNE TENIŠKE POČITNICE*

V času poletnih počitnic, bodo v TK Trbovlje organizirane teniške počitnice, s pestrim programom. Zagotovljeno bo varstvo otrok od jutranjih do popoldanskih ur, v tem času pa bomo poskrbeli, da bodo otroci aktivno preživeli svoj prosti čas zunaj na svežem zraku in se hkrati naučili nekaj novega. Na igriščih bo potekal intenzivni teniški tečaj za otroke, ki bo primeren tako za tiste, ki sicer niso vključeni v teniško šolo, kot tiste otroke, ki so člani teniške šole. Poleg tenisa bomo program dopolnili z ostalimi športi in aktivnostmi (obiskom bazena, pohod, itd.). Organizirana bo tudi malica oz. kosilo za otroke.



## TENIS ZA ODRASLE

### *ZAČETNI TEČAJ*

Začetni tečaj za odrasle je namenjen vsem tistim, ki se želijo spoznati s tenisom. Spoznali bomo osnovne teniške udarce in osnove teniške igre. Cilj tega programa je samostojno igranje po zaključenem tečaju.

Tečaj obsega 10 ur in je lahko skupinski ali individualen.

### *NADALJEVALNI TEČAJ*

Nadaljevalni tečaj za odrasle je namenjen vsem tistim, ki želijo svojo teniško igro nadgraditi in izpopolniti. Izboljšali bomo tehniko udarcev, srečali pa se bomo tudi s taktiko teniške igre.

Tečaj obsega 10 ur in je lahko skupinski (homogene skupine) ali individualen.

### *KONDIJSKI TRENINGI*

Kondicijski treningi so namenjeni izboljšanju telesne pripravljenosti in vključujejo tako aerobne treninge, kot treninge moči.

Naša želja je organizirati omenjene treninge v času teniških treningov vaših otrok. Na ta način, bi vam omogočili kvaliteten izkoristek vašega časa.

Treningi so lahko samostojni, ali kot dopolnilo teniškemu tečaju.

*Skupaj z vami želimo naš klub in teniško šolo oblikovati prijazno do otrok in celotne družine!*