

## Tenisin, çocuğun fiziksel gelişimine olası

### katkıları;

- Aerobik ve kalp dolaşım sistem sağlığının gelişimini destekler
- Anaerobik sistem gelişimi sayesinde çocuğun kısa süreli patlayıcı aktiviteleri yapabilme ve dinlenme sırasında bu özellikleri tekrar yerine koyabilme kapasitesini arttırır.
- Çabuk hareketler sırasındaki hızı; atlama, sıçrama, adımlama ve sürati ivmeli bir şekilde yapma becerisini geliştirir.
- Önsüzleri gelişir. Buna bağlı olarak tepki zamanı hızı ve patlayıcı kuvvet becerisinin gelişmesine katkı sağlar.
- Çocukların antrenmanlarda yaptığı yüzlerce durma ve koşma hareketi sayesinde bacak kuvvetleri artar.
- Genel beden koordinasyonları gelişir. Korttaki hareketlerini kontrol etmek için büyük kas gruplarını kullanır ve bu sayede kaba motor becerileri gelişir.
- Kort içi forehand, beckhand vb. vuruşlar diğer teknik uygulamaları kullanırken de ince motor becerileri gelişir.
- Çeviklik, çabukluk ve hareketlilik becerileri gelişir.
- Yüzlerce kez yaptığı durma ve hareketlenmeler sayesinde dinamik dengeleri gelişir.
- Tenis antrenmanları sayesinde kemik kuvveti ve yoğunluğu artar.
- Bağışıklık sistemleri gelişir ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanırlar.
- El göz koordinasyonunu geliştirir. Esneklikleri artar.
- Kısaca özetleyecek olursak fiziksel kapasiteler ile ilgili olarak, tenis oyunu çocukların gücünü, kuvvetini, anaerobik performansını, esnekliğini, çevikliğini ve tüm koordinatif ve kondisyonel özelliklerini geliştirir. Antrenman programları çocuğun bireysel gelişim özellikleri göz önüne alınarak planlanır.

Her yaş grubunun tenis eğitim ihtiyaçlarının birbirinden farklıdır. Hatta her bir çocuğun eğitim ihtiyaçları farklıdır. Bu durum göz önüne alınarak planlanan antrenmanlar.

Çocukların farklılıklarını gözeterek kişiye uygun olacak biçimde anlatılır.