

Procedura przeprowadzenia Testu ITN

1. Informacje ogólne.

Test ITN przeprowadza się w celu kwalifikacji do 1 klasy ponadpodstawowej (Szkoły Mistrzostwa Sportowego). Test ITN jest również podstawą, oceniającą możliwość promocji do kolejnej klasy szkoły ponadpodstawowej.

W systemie ITN wyróżnia się 10 kategorii-poziomów gry, począwszy od ITN 1, aż do ITN 10:

- kategoria ITN 1 oznacza poziom elitarny – wysoki wyczyn, wysokiej klasy tenisistę / tenisistkę, notowanego / notowaną obecnie na liście rankingowej ATP /WTA / lub prezentującego / prezentującą siłę gry, odpowiednią do zajmowanej pozycji na jednej z tych list
- kategorie ITN 2-4 są zarezerwowane dla zawodników o poziomie zaawansowanym
- kategorie ITN 5-7 odpowiadają średniemu zaawansowaniu w grze w tenisa
- kategorie ITN 8-10 oznaczają poziom rekreacyjny umiejętności tenisowych
- kategorie ITN 10.1-10.3 są przeznaczone dla początkujących tenisistów

2. Wymagania w zakresie kwalifikacji do klasy 1 szkoły ponadpodstawowej oraz promocji do kolejnych klas.

Test ITN przeprowadza się w celu kwalifikacji do 1 klasy ponadpodstawowej (Szkoła Mistrzostwa Sportowego). Test ITN jest również podstawą, oceniającą możliwość promocji do kolejnej klasy.

W celu dokonania oceny umiejętności gry należy przeprowadzić zmodyfikowany test ITN, składający się z trzech prób oraz jakościowej oceny techniki.

Ilościową ocenę umiejętności gry należy poszerzyć o jakościową ocenę techniki gry kandydata na szkoleniowca. Egzaminator powinien ocenić techniczną jakość wykonania pozytywnie wtedy, gdy nie zawiera ona systematycznie popełnianych, kardynalnych błędów w zakresie: punktu trafienia, chwytu, kierunku ruchu rakiety, ustawienia stóp. Ponadto uderzenie jest na tyle opanowane, że można mówić o powtarzalności, płynności i swobodzie w jego wykonaniu.

3. Szczegółowy opis testu.

Test ITN w wariantcie zmodyfikowanym specjalnie dla potrzeb rekrutacji i promocji składa się z trzech prób:

- sprawdzian długości uderzeń z głębi kortu z uwzględnieniem aspektu siły (10 forhendów i bekhendów wykonywanych na przemian z głębi kortu)
- sprawdzian długości zagrań wolejem z uwzględnieniem aspektu siły (10 wolejów wykonywanych na przemian z forhendu i bekhendu)

- sprawdzian serwisu z uwzględnieniem aspektu siły (ogółem 12 serwisów, po 3 serwisy w każde pole kontrolne)

Punkty za dokładność

Punkty te przyznaje się w zależności od miejsca odbicia piłki od podłoża w obrębie kortu do gry pojedynczej.

Punkty za siłę uderzenia

Dodatkowe punkty za siłę uderzenia otrzymuje się w zależności od miejsca drugiego odbicia się piłki od podłoża. Jeden punkt dodajemy, gdy drugie odbicie ma miejsce pomiędzy linią końcową kortu a wyznaczona linią „bonusową”. Punkty za prawidłowe uderzenie mnożymy razy dwa, gdy drugie odbicie piłki ma miejsce za linią bonusową.

Punkty za regularność

Za każde punktowane uderzenie (niezerowe czyli takie, które nie wyszło na aut lub zatrzymało się na siatce) przyznaje się dodatkowy punkt.

Pomoce i przyrządy niezbędne do przeprowadzenia testu

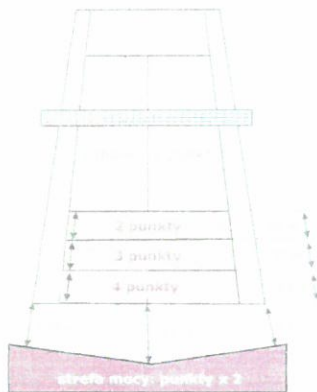
- Linie x 2 x 8,23 m do wyznaczenia stref długości
- Linia x 1 x 14,63 m do wyznaczenia linii bonusowej
- Kosz piłek
- Stoper
- Kalkulator
- Taśma miernicza
- Podkładka do notowania, długopis
- Do przeprowadzenia testu niezbędny jest egzaminator nagrywający piłki oraz osoba do notowania wyników. Osobą notująca wynik może być Zawodnik, czekający na swoją kolej. Inni gracze mogą pomagać zbierać piłki.

Podstawowe zasady przeprowadzenia testu

- Wszyscy uczestnicy powinni być dobrze rozgrzani i gotowi do rozpoczęcia testu.
- Na początku każdego zadania testowego zawodnicy otrzymują po 4 próbnego uderzenia.
- Uczestnik ma prawo odmowy wykonania uderzenia, jeżeli uważa, że piłka została źle nagrana. Może to nastąpić nie więcej, niż 4 razy w jednym zadaniu testowym. Dotknięcie piłki oznacza, że uderzenie jest ważne.
- Jeżeli piłka upada na linii, to zawsze zaliczany jest wynik lepszy
- Oficjalny egzaminator ma rozstrzygający głos we wszystkich kwestiach dotyczących sprawdzianu

- Wyniki sprawdzianu są odnotowywane po każdym uderzeniu i podawane do wiadomości po zakończeniu każdego zadania testowego
- Wyniki sprawdzianu muszą być podpisane przez oficjalnego egzaminatora oraz przez uczestnika. Uczestnik otrzymuje kopię protokołu

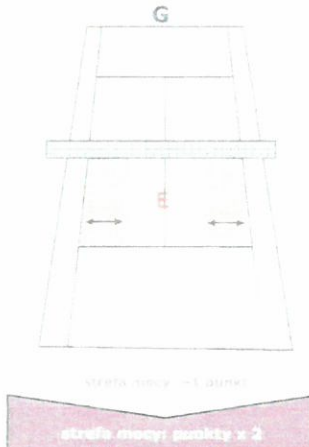
Przygotowanie kortu do sprawdzianu



Przygotowanie kortu do sprawdzianu długości zagrań z głębi kortu oraz długości zagrań z woleja polega na ułożeniu po jednej stronie siatki trzech linii, zgodnie ze schematem obok.

Dwie linie układamy w obrębie kortu do gry pojedynczej – pierwszą odmierzymy w odległości 1,82 m od linii końcowej, drugą w odległości 1,82 m od linii serwisowej.

Trzecią linią wyznaczamy pola bonusowe poza kortem – strefę mocy: +1 pkt oraz strefę mocy: punkty x 2



Przygotowanie kortu do sprawdzianu dokładności serwisu polega na ułożeniu dwóch linii, zgodnie ze schematem obok.

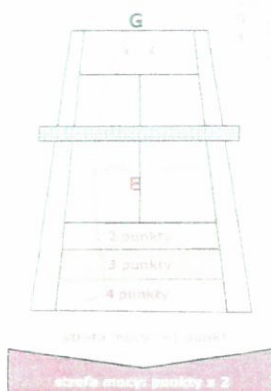
Od obu linii bocznych odmierzymy 2,05 m i wytyczamy dwie linie dzielące karo serwisowe na pół. Linia wyznaczająca strefę bonusową pozostaje bez zmian.

Zasady nagrywania piłek – jedną z najważniejszych rzeczy przy przeprowadzeniu testu ITN jest poprawne nagrywanie piłek przez Egzaminatora:

- Piłki są nagrywane z kosza
- Piłki mają być nagrywane spokojnie i regularnie, w sposób łatwy dla uczestnika
- Nagrywający powinien zawsze się upewnić, czy uczestnik jest gotowy do wykonania kolejnego uderzenia

- W testach uderzeń z głębi kortu piłki powinny być nagrywane tak, aby uczestnik mógł je odbijać na wysokości od kolana do biodra, natomiast w teście zagrań wolejem – na wysokości od biodra do barku
- W testach długości uderzeń z głębi kortu i wolejów, piłki są nagrywane „na raketę” – blisko uczestnika
- Pozycja nagrywającego w testach uderzeń z głębi kortu znajduje się w połowie pola serwisowego, pośrodku kortu, a w teście zagrań wolejem – na linii serwisowej, pośrodku kortu
- Pozycja wyjściowa uczestnika w testach uderzeń z głębi kortu znajduje się za linią końcową, pośrodku kortu, a w teście zagrań wolejem – na linii serwisowej, pośrodku kortu

Długość zagrań z głębi kortu



Maksymalna liczba punktów = 90

Testowany wykonuje 10 uderzeń na przemian – raz forhend, raz bekhend.

Egzaminator powinien nagrywać piłki w pole x, znajdujące się pół drogi między linią serwisową a linią końcową, jak przedstawiono na schemacie.

Punkty za dokładność przyznawane są następująco:

- 1 punkt – kiedy piłka ląduje gdziekolwiek w obrębie pól serwisowych
- 2 punkty – kiedy piłka ląduje w pierwszej wyznaczonej strefie licząc od pól serwisowych
- 3 punkty – kiedy piłka ląduje w drugiej wyznaczonej strefie licząc od pól serwisowych
- 4 punkty – kiedy piłka ląduje w ostatniej strefie ograniczonej linią końcową kortu.

Punkty za siłę zagrań przyznawane są następująco:

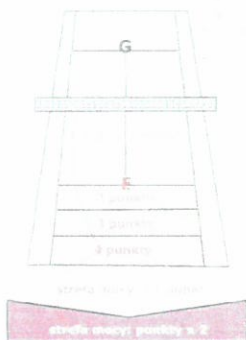
- Strefa mocy: + 1 punkt: kiedy drugie odbicie piłki następuje między linią końcową kortu, a linią wyznaczającą kolejną strefę mocy dodajemy do punktów za dokładność jeden punkt.

- Strefa mocy: punkty x 2: kiedy drugie odbicie piłki następuje za linią wyznaczającą strefę mocy: punkty x 2 mnożymy otrzymane punkty za dokładność razy dwa.

Punkty za regularność przyznawane są następująco:

- Dajemy jeden punkt za każde punktowane uderzenie (czyli za każde, które nie było błędne).

Długość zagrań z woleja



Maksymalna liczba punktów = 90

Testowany wykonuje 10 uderzeń na przemian – raz forhend, raz bekhend.

Egzaminator powinien nagrywać piłki w taki sposób, by testowany mógł je odbić na wysokości pomiędzy biodrem a barkiem.

Punkty za dokładność przyznawane są następująco:

- 1 punkt – kiedy piłka ląduje gdziekolwiek w obrębie pól serwisowych
- 2 punkty – kiedy piłka ląduje w pierwszej wyznaczonej strefie licząc od pól serwisowych
- 3 punkty – kiedy piłka ląduje w drugiej wyznaczonej strefie licząc od pól serwisowych
- 4 punkty – kiedy piłka ląduje w ostatniej strefie ograniczonej linią końcową kortu.

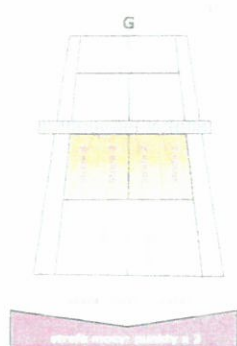
Punkty za siłę zagrań przyznawane są następująco:

- Strefa mocy: + 1 punkt – kiedy drugie odbicie piłki następuje między linią końcową kortu, a linią wyznaczającą kolejną strefę mocy dodajemy do punktów za dokładność jeden punkt.
- Strefa mocy: punkty x 2 – kiedy drugie odbicie piłki następuje za linią wyznaczającą strefę mocy: punkty x 2 mnożymy otrzymane punkty za dokładność razy dwa.

Punkty za regularność przyznawane są następująco:

- Dajemy jeden punkt za każde punktowane uderzenie (czyli za każde, które nie było błędne).

Sprawdzian serwisu



Maksymalna liczba punktów = 108

Testowany wykonuje 12 serwisów, po trzy serwisy w każdą z czterech oznaczonych stref w obrębie pól serwisowych.

Punkty za dokładność:

Pierwszy serwis:

- 4 punkty – serwowana piłka ląduje w wyznaczonej strefie (połówce kara)
- 2 punkty – serwowana piłka nie ląduje w wyznaczonej strefie, ale we właściwym karze serwisowym

Drugi serwis:

- 2 punkty – serwowana piłka ląduje w wyznaczonej strefie (połówce kara)
- 1 punkt – serwowana piłka nie ląduje w wyznaczonej strefie, ale we właściwym karze serwisowym

Punkty za siłę serwisu przyznawane są następująco:

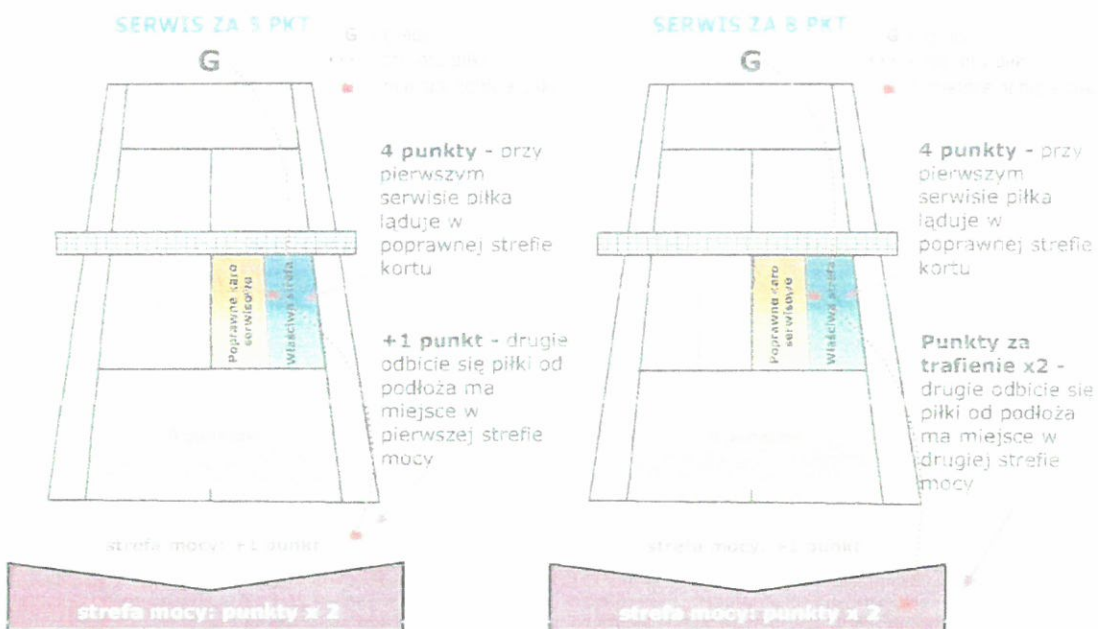
- Strefa mocy: + 1 punkt – kiedy drugie odbicie piłki następuje między linią końcową kortu, a linią wyznaczającą kolejną strefę mocy dodajemy do punktów za trafienie jeden punkt
- Strefa mocy: punkty x 2 – kiedy drugie odbicie piłki następuje za linią wyznaczającą strefę mocy: punkty x 2 mnożymy otrzymane punkty za trafienie razy dwa
- 0 punktów – kiedy piłka przy drugim serwisie ląduje gdziekolwiek poza poprawnym karem serwisowym

Punkty za regularność przyznawane są następująco:

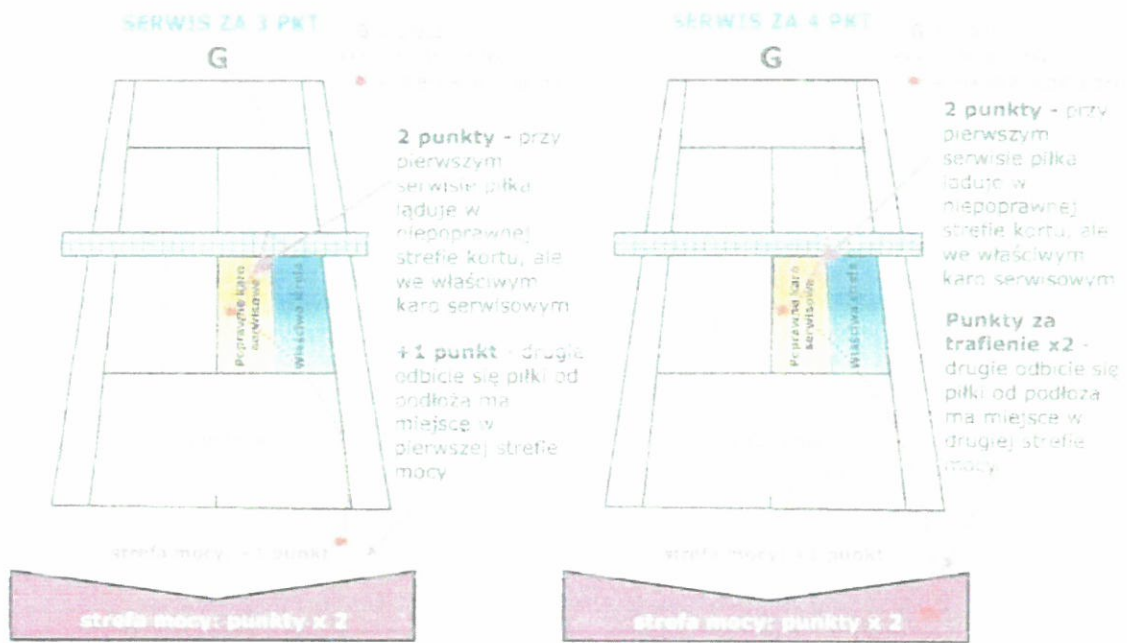
- dodajemy jeden punkt za każdy punktowany serwis (niezależnie od tego, czy punkty przyznano po pierwszym, czy po drugim serwisie)

Serwis		Pierwsze odbicie		Drugie odbicie		Suma punktów
		Wyznaczona strefa	Poprawne karo	Strefa mocy: + 1 pkt	Strefa mocy: x 2 pkt	
Pierwszy serwis		4			4	8
		4		1		5
			2		2	4
			2	1		3
ŻŻŻDrugi serwis	2			2	4	
	2		1		3	
		1		1	2	
		1	1		2	

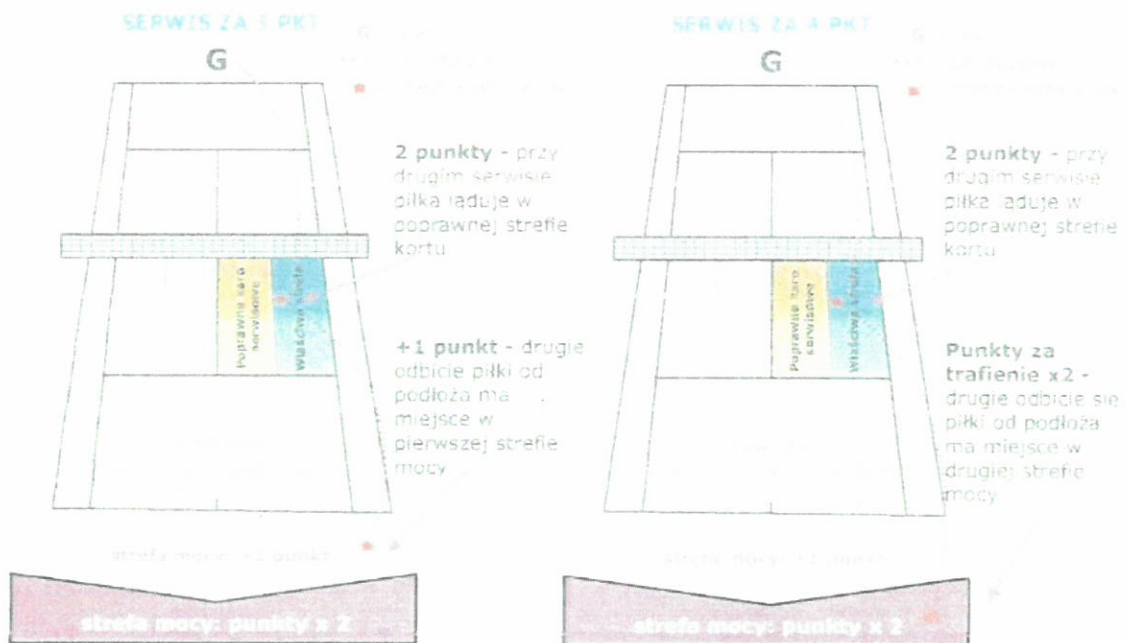
Przy pierwszym serwisie, jeśli piłka trafi w wyznaczoną strefę, punkty przyznawane są następująco:



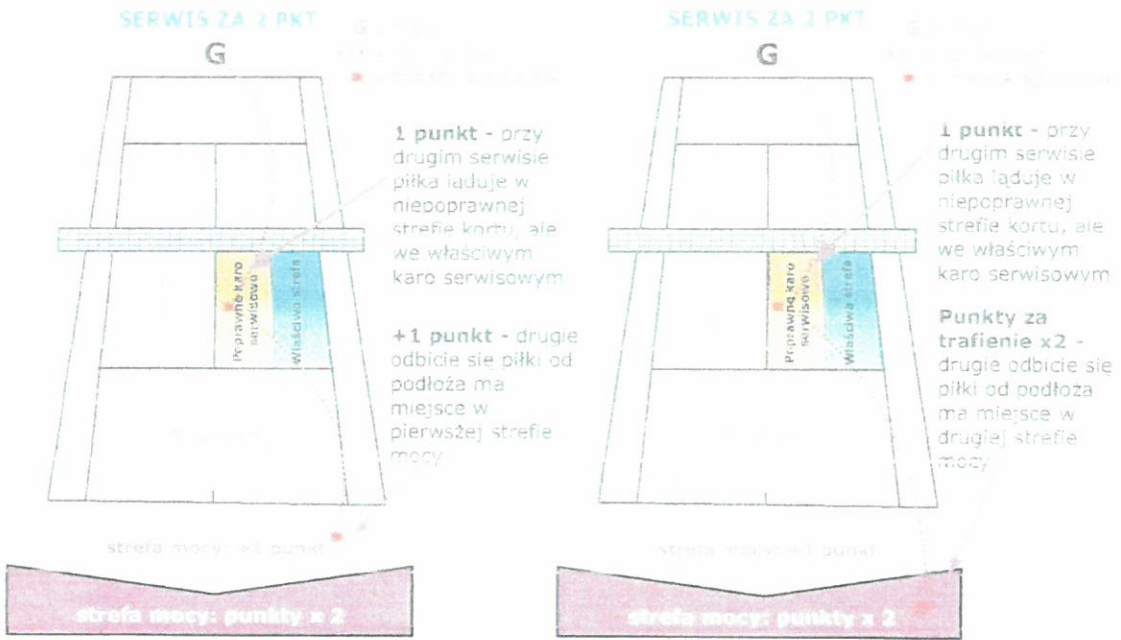
Przy pierwszym serwisie, jeśli piłka nie trafia w wyznaczoną w teście strefę, ale trafia we właściwe dla strefy karo serwisowe, punkty przyznawane są następująco:



Przy drugim serwisie, jeśli piłka trafi w wyznaczoną strefę, punkty przyznawane są następująco:



Przy drugim serwisie, jeśli piłka nie trafia w wyznaczoną w teście strefę, ale trafia we właściwe dla strefy karo serwisowe, punkty przyznawane są następująco:



Wypełnianie formularza

Notowanie wyników każdego uderzenia powinno być dokonywane na bieżąco, tuż po głośnym i wyraźnym podaniu wyniku przez Egzaminatora. W przypadku błędnego zagrania wpisujemy w odpowiednim miejscu w tabeli 0 (zero) – nigdy nie zostawiamy wolnego pola.

Protokół sprawdzianu ITN – SMS

Nazwisko: _____	Data urodzenia: _____	Płeć: M K
Egzaminator: _____	Data: _____	Miejsce: _____

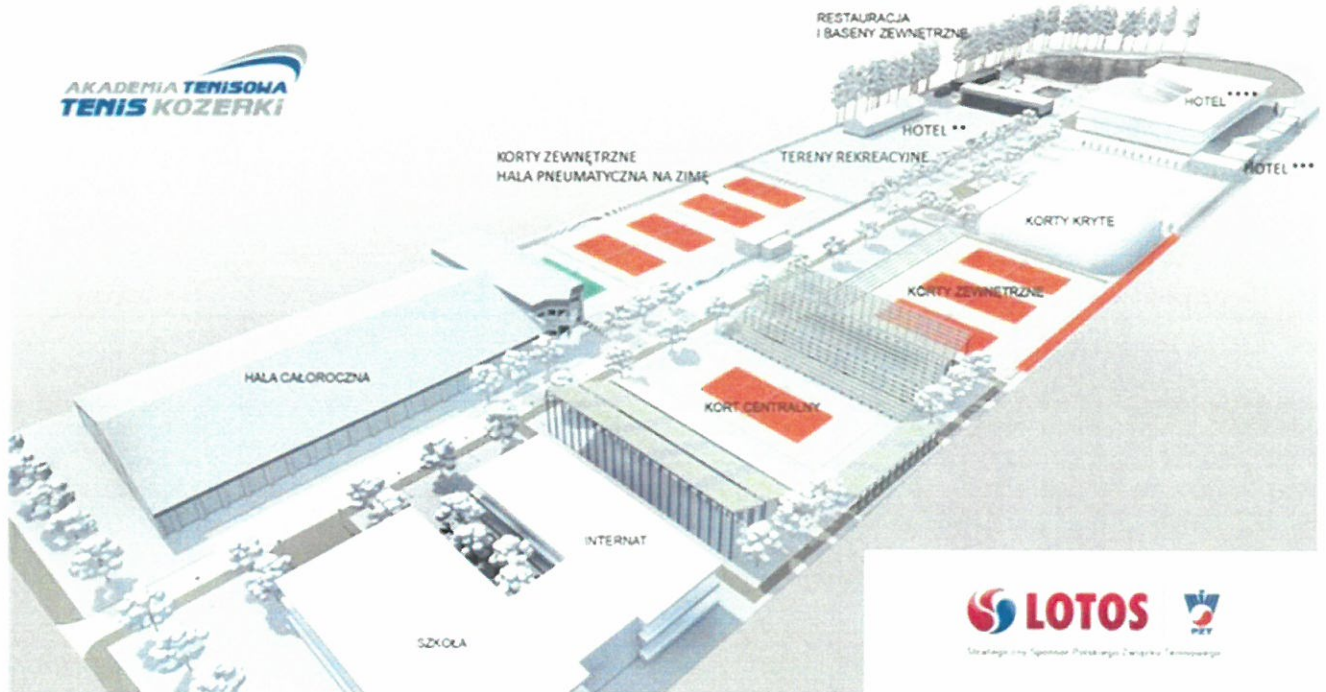
FH i BH długość			WOLEJ długość			SERWIS			Stwierdzam, że sprawdzian został przeprowadzony zgodnie z przepisami Procedury Testowej ITN i poświadczam jego autentyczność. Podpis egzaminowanego: Podpis egzaminatora:
Uderzenie	nr	pkt	Uderzenie	nr	pkt	Uderzenie	nr	pkt	
Forhend	1		Forhend	1		1 karo na zewn.	1		
Bekhend	2		Bekhend	2		1 karo na zewn.	2		
Forhend	3		Forhend	3		1 karo na zewn.	3		
Bekhend	4		Bekhend	4		1 karo do wewn.	4		
Forhend	5		Forhend	5		1 karo do wewn.	5		
Bekhend	6		Bekhend	6		1 karo do wewn.	6		
Forhend	7		Forhend	7		2 karo do wewn.	7		
Bekhend	8		Bekhend	8		2 karo do wewn.	8		
Forhend	9		Forhend	9		2 karo do wewn.	9		
Bekhend	10		Bekhend	10		2 karo na zewn.	10		
						2 karo na zewn.	11		
						2 karo na zewn.	12		
Wynik cząstkowy			Wynik cząstkowy			Wynik cząstkowy			
Regularność			Regularność			Regularność			
FH i BH długość Σ			WOLEJ – długość Σ			SERWIS – Σ		Uderzenia Σ	

							I TLO	2 TLO	3 TLO	4 TLO	
ITN	ITN10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1	MAX
Wynik (K) 10 uderzeń	12	17	23	30	36	43	49	54	64	72	90
Wynik (K) 12 uderzeń	14	21	27	36	43	52	58	65	77	86	108
Wynik (M) 10 uderzeń	15	22	30	37	44	51	57	61	71	76	90
Wynik (M) 12 uderzeń	18	26	36	44	53	62	68	73	85	91	108
Kobiety	38	55	73	96	115	138	156	173	205	230	288
Mężczyźni	48	70	96	118	141	164	182	195	227	243	288

Piśmiennictwo:

1. Bompa, T. (2000). Total Training for young champions. Proven conditioning programs for athletes ages 6 to 18. York University. Wyd. Human Kinetics.
2. Bompa T., Haff G. (2010). Perodyzacja teoria i metodyka treningu. Wyd. Biblioteka Treningu.
3. Bompa, T., Buzzichelli, C. (2015). Periodization training of sport. Third Edition. Human Kinetics. Australia.
4. Roberts, P., Kovacs M. (2011). Anatomia w tenisie. Wyd. Muza SA.
5. Sozański H. (1999). Podstawy teorii treningu sportowego. Wyd Biblioteka Trenera.
6. Sozański H., Sadowski J. Czerwiński J. (2015). Podstawy teorii i technologii treningu sportowego. Tom II. Warszawa, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.
7. Trzaskoma, Z., Trzaskoma Ł. (2001). Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa.
8. Zatsiorsky, V. and Kraemer, W. (2006). Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

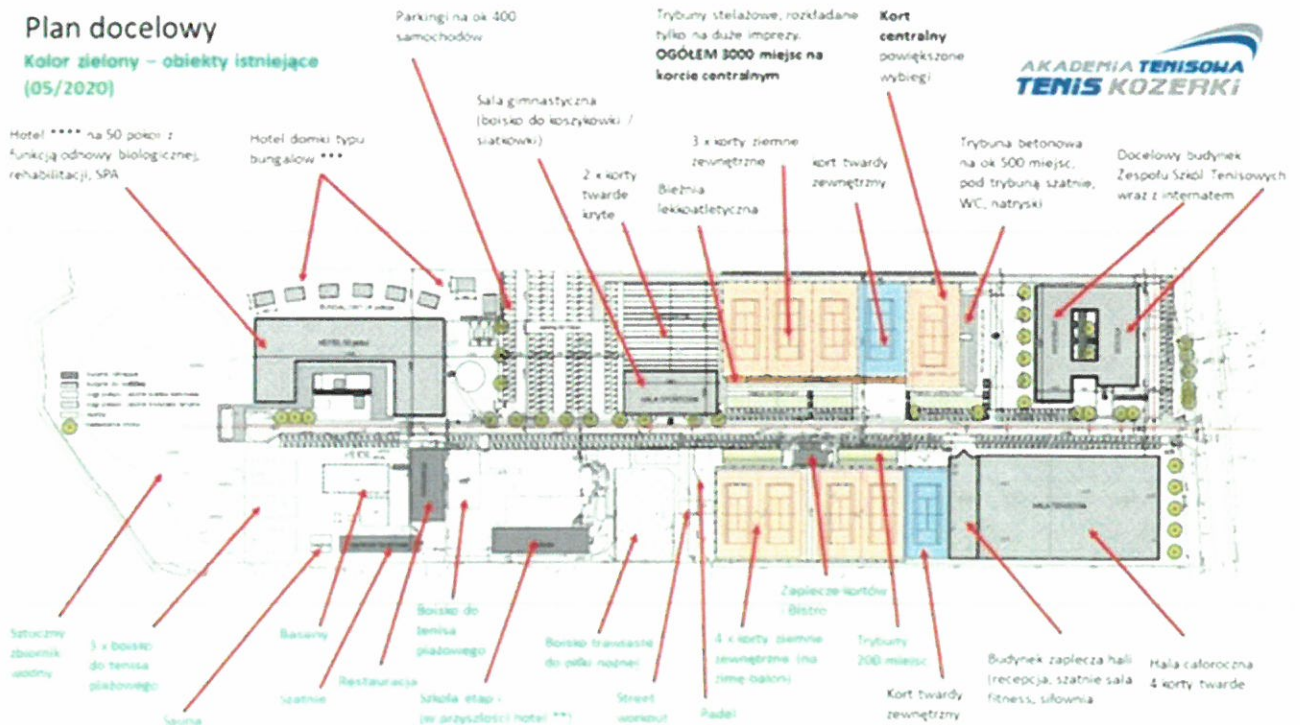
Załącznik 1. Infrastruktura obiektu Akademii Tenisowej Tenis Kozierki



Plan docelowy

Kolor zielony – obiekty istniejące (05/2020)

Hotel **** na 50 pokoi z funkcją odnowy biologicznej, rehabilitacji, SPA





Ryc. 2. 3. Korty twarde- Hard Court



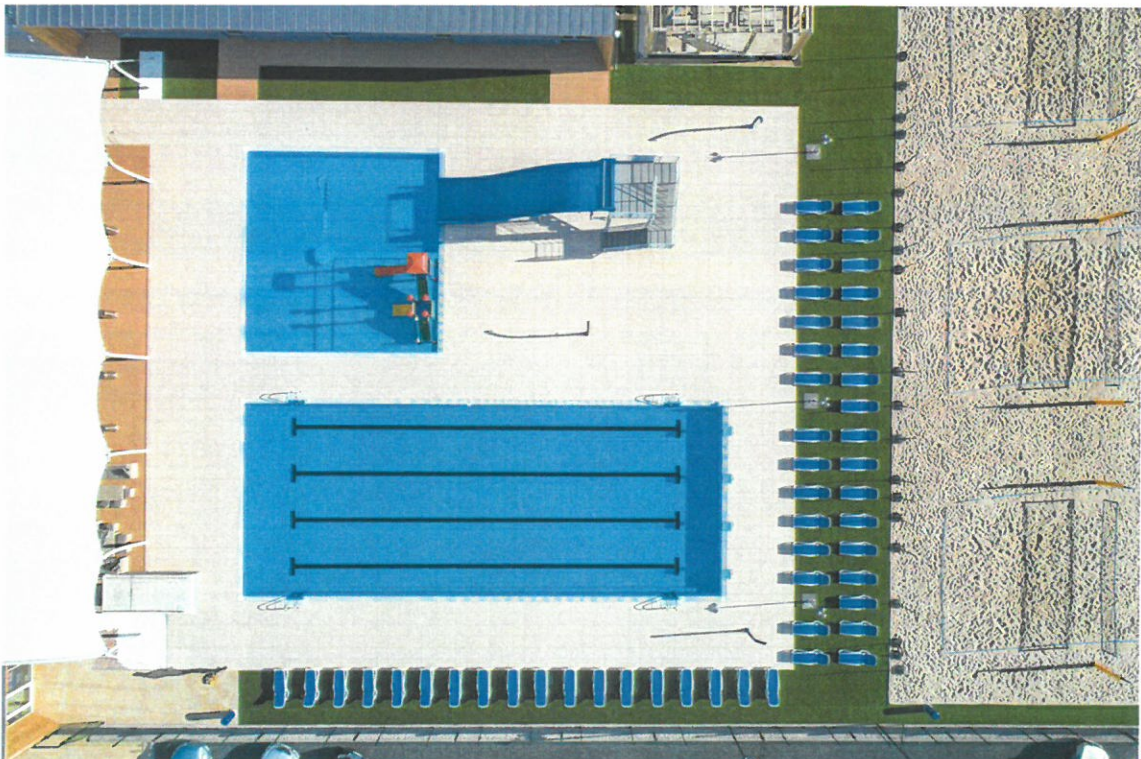
Ryc. 4. 5. Restauracja ToTu i widok na basen i kąpielisko wieczorem



Ryc. 6. 7. Restauracja ToTu i widok na basen i kąpielisko za dnia



Ryc. 8. 9. Strefa odnowy biologicznej dla zawodników; sauny, kriokomora, masaż, fizjoterapia



Ryc. 10. 11. Baseny „z lotu ptaka”



Ryc. 12. Pokoje dla zawodników



Ryc. 13. Łazienki dla zawodników



Ryc. 14. 15. Korty mączkowe- Clay



Ryc. 16. 17. Szkoła i Sala eventowa



Ryc. 18. 19. Sala eventowa wewnątrz



Ryc. 20. 21. Strefa street workoutu

Prezes Zarządu
Polskiego Związku Tenisowego

Mirosław Skrzypczyński

WICEPREZES DS. SPORTOWYCH
Polskiego Związku Tenisowego

Dariusz Łukaszewski