



Tennissamband Islands



Afreksstefna TSÍ 2016 – 2020

Ásta M Kristjánsdóttir, 18.04.2016

1 Efnisyfirlit

1	Inngangur	3
1.1	Ábyrgðaraðilar og hlutverk.....	3
1.2	Markmið	3
2	Almenn þátttaka í tennis og hæfileikamótun.....	3
2.1	Tennis í dag.....	3
2.2	Hæfileikamótun, ástundun og æfingamagn.....	4
2.3	Skammtíma- og langtímamarkmið	4
3	Afreksíþróttafólk.....	4
3.1	Skilgreining á afrekum	4
3.2	Skilgreining á afrekshópum/æfingum	5
3.3	Skilgreining á landsliðsverkefnum	5
3.4	Val í verkefni á vegum TSÍ.....	5
3.5	Valið í landslið.....	5
3.5.1	Skilyrði til að koma til greina vegna vals í landslið	6
3.5.2	Val í úrvalshópa vegna verkefna á vegum TSÍ	6
3.6	Keppnisferðir - Verkefnaáætlun og fjármögnun	6
3.6.1	Ábyrgð tennisspilarar, þjálfarar og TSÍ	6
3.6.2	Fararstjórar/liðsstjórar	6
4	Þjálfarar	7
4.1	Hæfni, geta, menntun og kröfur til þjálfara	7
4.2	Skammtíma- og langtímamarkmið	7
5	Dómarar.....	7
6	Aðstaða.....	8
6.1	Skammtíma- og langtímamarkmið	8
7	Fagteymi	8
7.1	Skammtíma- og langtímamarkmið	8
8	Fjárhagsáætlun TSÍ	9

1 Inngangur

Afreksstefna TSÍ er yfirlit yfir skipulag og markmið sambandsins fyrir afreksstarf tennisíþróttarinnar hér á landi yfir tímabilið 2016 – 2020. Stefnan var unnin af stjórn TSÍ í samstarfi við landsliðsþjálfara og aðra fagaðila er koma að íþróttinni. Stuðst var við tillögu af afreksstefnu unna af Raj Bonifacius árið 2015 og BS lokaverkefni Magnúsar Gunnarssonar í íþróttufræði frá árinu 2014 við Háskólann í Reykjavík þar sem hann skrifaði um Afreksstefnu TSÍ.

1.1 Ábyrgðaraðilar og hlutverk

Stjórn TSÍ ber að uppfæra stefnuna komi til breytinga að því gefnu að breytingin sé samþykkt á ársþingi sambandsins. Stjórn TSÍ ber að hafa samráð við starfandi landsliðsþjálfara og fagaðila og kynna stefnuna fyrir þeim ásamt tennisfélögum í landinu. Landsliðsþjálfurum ber að kynna stefnuna fyrir afreksíþróttafólki og gæta þess að markmið landsliðs sé í samræmi við stefnu TSÍ. Stjórn TSÍ þarf að gæta þess að stefnan sé í samræmi við fjárhagslega getu sambandsins.

1.2 Markmið

Megin markmið tennishreyfingarinnar í afreksmálum er að skapa betri grundvöll til afreksstarfa með því að stuðla að vexti íþróttarinnar hérlendis, vinna að bættri aðstöðu til iðkunar, auka menntun og kunnáttu þjálfara og ala í kjölfarið af sér tennisspilara sem skipa sér sæti meðal þeirra fremstu. Þetta felur í sér að efla kunnáttu og færni allra innan hreyfingarinnar og sjá til þess að allir vinni saman að sameiginlegum markmiðum.

2 Almenn þátttaka í tennis og hæfileikamótun

Áhugi Íslendinga á tennis fer vaxandi og iðkendum fer fjölgandi þrátt fyrir að aðstöðu til iðkunar sé ábótavant. Sú góða vinna sem fer fram í tennisfélögum landsins er forsenda afreksstarfs TSÍ. Það er því mikilvægt að styðja vel við þessa grunnvinnu og tryggja þar með vöxt og styrk afreksmála í tennis.

2.1 Tennis í dag

Í dag eru um 1.400 manns sem iðka tennis, þar af 370 á aldrinum 4-10 ára og 500 frá aldrinum 11-18 ára. Ljóst er að fjölga þarf iðkendum til að skapa grundvöll fyrir frekari afreksstarfi. Í samstarfi við tennisfélög landsins heldur TSÍ kynningar á íþróttinni fyrir börn og unglinga í grunnskólum og bjóða félögin upp á námskeið í framhaldi af þessum kynningum. Sumarnámskeið félaganna taka einnig á móti nýjum iðkendum í kjölfar þessara kynninga. Afmarkanir á þessari vinnu eru skortur á aðstöðu til að iðka tennis á Íslandi. Landsliðsæfingar og úrvalsæfingar eru á vegum TSÍ og fara fram í Tennishöllinni. Karlalandsliðið æfir tvisvar í viku í tvo klukkutíma í senn með þjálfara. Landsliðsæfingar kvenna eru einu sinni í viku með þjálfara auk spilatíma einu sinni í viku. Úrvalsæfingar eru einu sinni í viku.

TSÍ er með aðild að Alþjóðlega Tennissambandinu (International Tennis Federation (ITF)) og Evrópska Tennissambandinu (Tennis Europe (TE)). Aðild að þessum félögum veitir TSÍ aðgang að styrkjum og stuðning. TSÍ er með sína eigin mótarið sem inniheldur sex Stórmót auk Bikarmóts og Meistaramóts. Sambandið sér einnig um að halda nokkur Evrópumót á ári þar sem ungir og efnilegir íslenskir spilara fá tækifæri til að taka á móti og keppa við spilara frá Evrópu.

2.2 Hæfileikamótun, ástundun og æfingamagn

Þjálfarar á vegum TSÍ sjá um bæði úrvalsæfingar og landsliðsæfingar. Tennisfélögin fylgjast með þeim efnivið sem til staðar er og deila þeim upplýsingum með landsliðsþjálfurum. Landsliðsþjálfarar ákveða svo hverjir taka þátt í afreksstarfi TSÍ og þurfa þeir leikmenn að lúta að reglum þjálfara og taka til sín þá ráðgjöf sem hann veitir.

Stefnt skal á að ástundun afreksfólks í tennis sé hluti af lífsmunstri þeirra og styðji við líkamlegan og andlegan þroska þeirra. Ástundun ásamt heilbrigðu lífni og skýrum markmiðum er forsenda þess að tennisfólk fái tækifæri til þátttöku í afreksstarfi TSÍ.

Leikmaður í landsliði eða úrvalshóp æfir samkvæmt æfingaráætlun þjálfara. Leikmaður þarf að taka þátt í öllum þeim mótum sem honum standa til boða auk þeirra æfingaleikja sem landsliðsþjálfari skipuleggur. Allir leikmenn sem taka þátt í afreksstarfi TSÍ ganga í gegnum markmiðasetningu með landsliðsþjálfara. Útbúið hefur verið ýtarlegt yfirlit yfir hæfileikamótun, ástundun og æfingarmagn sem þjálfarar eru hvattir til að notað til stuðnings við skipulagningu á vinnu sinni. Þetta yfirlit var unnið af Raj Bonifacius og er sett sem viðhengi aftan við þessa stefnu.

Þær æfingar sem falla undir afreksstarf TSÍ eru aðskildar frá öðrum æfingum, er stjórnað af landsliðsþjálfurum og innihalda ekki fleiri en 6 leikmenn á hverjum velli til að auka gæði þjálfunar og persónulega athygli.

2.3 Skammtíma- og langtímamarkmið

TSÍ leggur áherslu á réttlæti, gegnsæi og jafnrétti kynjanna. Sú vinna er nú í gangi að jafna tímafjölda og gæði æfinga hjá karla- og kvennalandsliðinu og er búist við að frá og með haustönn 2016 verði samræmi í æfingarplani kynjanna. Sambandið hefur og mun halda áfram að skýrar þann ramma og reglur sem farið er eftir við val í verkefni á vegum TSÍ skapa sameiginlegan skilning, gegnsæi og réttlæti.

Langtímamarkmið TSÍ er að skapa grundvöll til afreksstarfa hjá tennisfélögum landsins og efla þannig hæfileikamótun afreksfólks. Ljóst er að fjölga þarf iðkendum til að styðja við þetta starf og þar af leiðandi myndast krafa um betri aðstöðu og fleiri velli

3 Afreksíþróttafólk

Alþjóðlegt umhverfi tennisíþróttarinnar er gríðarlega sterkt og standa íslenskir afreksspilarar ekki jafnfætis keppinautum sínum erlendis þar sem gríðarlegur munur er á æfingaraðstöðu, vallartíma og fjárhagslegum stuðning. Taka þarf tillit til þessara þátta þegar árangur íslenskra tennisspilara eru borin saman við aðrar íþróttir.

3.1 Skilgreining á afreikum

Við skilgreiningu afreks hefur TSÍ til hliðsjónar skilgreiningu ÍSÍ.

- **Framúrskarandi leikmaður** í tennis er sá einstaklingur sem skipar sér með árangri sínum meðal 1000 bestu leikmanna á heimslistanum (ATP/WTA), eða er meðal 100 efstu unglunga á ITF stigalistanum eða efstu 50 í U16/14 í Evrópu.
- **Afreksmaður** í tennis er sá einstaklingur sem æfir markvisst, hefur skýr markmið og telst hafa möguleika, hæfileika og líkamlegt atgervi til að ná langt í tennis og er kominn inn á heimslista fullorðinna (ATP/WTA) eða er meðal efstu 200 unglunga á ITF stigalistanum eða efstu 100 í U16/U14 í Evrópu. Að komast inn á

heimslistann væri raunsætt markmið fyrir fullorðna (ATP / WTA) afreksmanna í tennis. Fyrir karlar er það innan við bestu 2.100 spilarar og konur bestu 1.280 spilarar í heimi.

- **Afreksefni** í tennis er sá einstaklingur sem ekki hefur náð jafn langt en talin er með markvissri og mikilli þjálfun geta skipað sér á sess með þeim bestu.

3.2 Skilgreining á afreksþópum/æfingum

- Landsliðsæfingar: Æfingar á ábyrgð TSÍ sem tilnefnir landsliðþjálfara til að sjá um æfingar og utanumhald. Æfingarnar eru ætlaðar fyrir framúrskarandi leikmenn og afreksfólk í tennis og er það í verkahring landsliðsþjálfara að velja í hópinn og setja honum markmið.
- Afreksæfingar: Æfingarnar eru á ábyrgð TSÍ og sjá landsliðsþjálfarar um æfingar og utanumhald. Æfingarnar eru ætlaðar fyrir afreksfni í tennis.

3.3 Skilgreining á landsliðsverkefnum

Landsliðsverkefni eru þau verkefni þar sem takmarkaður hópur einstaklinga er valin út frá getu sinni til að taka þátt í verkefnum tengdum tennis fyrir Íslands hönd.

TSÍ sendir landslið í eftirfarandi keppnir erlendis:

- Heimsmeistaramót Karlalandsliða ("Davis Cup")
- Heimsmeistaramót Kvennalandliða ("Fed Cup")
- Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar ("European Youth Olympic Festival")
- Smáþjóðaleikarnir (The Games of the Small States of Europe)
- Þróunarmót Evrópulanda U14 ("Development Championships U14")
- Þróunarmót Evrópulanda U12 ("Development Championships U12")

3.4 Val í verkefni á vegum TSÍ

TSÍ ber ábyrgð á að birta verkefnaáætlun eigi síðar en janúar þess árs sem verkefni eru. Landslið er valið fyrir hvert verkefni samkvæmt verkefnaáætlun TSÍ.

Landsliðsþjálfarar tilnefna landslið fyrir þann hóp sem þeir þjálfar (karla/kvenna) samkvæmt skilyrðum og leiðbeiningum hér að neðan. TSÍ staðfestir endanlegt val eigi síðar en 8 vikum fyrir brottför. Sé þátttakandi yngri en 18 ára þarf samþykki forráðamanns.

Fararstjóri/liðsstjóri er skipaður af TSÍ og ber hann ábyrgð á skipulagningu í kringum verkefnið, s.s. farmiðar, hótél, skráning, búningar og annað utanumhald.

Leikmenn bera ábyrgð á æfingum sínum og hátterni. TSÍ gerir kröfu um að leikmenn sýni fyrirmyndar hegðun jafnt inn á völlum sem utan þeirra.

3.5 Valið í landslið

- Mat og endurgjöf landsliðsþjálfara
- Sæti á heimslistanum tryggir sæti í landslið
- Sigur í meistaraflokki Íslandsmóts utanhúss eða í Meistaramótinu tryggja sæti í landsliði
- Stigafjöldi samkvæmt stigalistum TSÍ og ITN síðustu 12 mánaða
- TSÍ staðfestir val á landsliði

3.5.1 Skilyrði til að koma til greina vegna vals í landslið

- Leikmaður þarf að vera íslenskur ríkisborgari
- Þátttaka í einhverjum af eftirfarandi mótum; Íslandsmóti innanhúss, Íslandsmóti utanhúss eða Meistaramót (á ekki við ef viðkomandi er á heimslistanum)
- Neytir ekki ólöglegra lyfja og er tilbúinn að undirgangast lyfjapróf hvenær sem er.

3.5.2 Val í úrvalshópa vegna verkefna á vegum TSÍ

- Mat landsliðsþjálfara
- Árangur á Íslandsmóti innanhúss, Íslandsmóti utanhúss og Meistaramóti
- Árangur á öðrum mótum héraðs og erlendis síðustu 12 mánuði
- Stöðu leikmanns á styrkleikalista TSÍ og ITN síðustu 12 mánuði
- Hæfileika í tennis, líkamleg geta og andlegan styrk (endurgjöf landsliðsþjálfara)
- Ástundun og áhugi leikmanns (endurgjöf landsliðsþjálfara)

3.6 Keppnisferðir - Verkefnaáætlun og fjármögnun

TSÍ leggur fram verkefnaáætlun og birtir eins nákvæma kostnaðaráætlun fyrir einstök verkefni og unnt er. Tennisfólk tekur þátt í kostnaði verkefna TSÍ miðað við fjárhagsáætlun sem staðfest er á tennisþingi hverju sinni. TSÍ sækir um styrki og fjárframlög til Tennis Europe, ITF, ÍSÍ og annarra samstarfsaðila innan íþróttahreyfingarinnar til að mæta kostnaði við landsliðsverkefni. TSÍ ber ábyrgð á þessum fjármunum og ákveður hvernig þeim er ráðstafað.

TSÍ gerir samninga við styrktaraðila og auglýsendur sem m.a. fela í sér tiltekna birtingu auglýsinga, merkingu fatnaðar og búnaðar og notkun búnaðar frá einstökum framleiðendum. TSÍ samþykkir ekki samninga styrktaraðila við tennisfólk/félög/deildir sem ganga í berhögg við reglur eða gegn samningum TSÍ við styrktaraðila. Notkun fatnaðar og búnaðar eiga í öllum tilfellum að vera í samræmi við fyrirmæli fararstjóra/flokksstjóra þegar um er að ræða skipulögð undirbúningsverkefni, ferðalög og keppni landsliða Íslands í tennisíþróttum

3.6.1 Ábyrgð tennisspilara, þjálfara og TSÍ

- TSÍ ber ábyrgð á þátttöku íslensks tennisfólks í alþjóðlegri keppni í gegnum aðild sína að ÍSÍ, Tennis Europe og ITF og skipuleggur þátttöku Íslands
- TSÍ ber ábyrgð gagnvart ÍSÍ vegna Ólympíuverkefna og Smáþjóðaleika
- Landsliðsþjálfari skipuleggur undirbúning tennisfólks í landsliðum Íslands í samráði við tennisfélög/deildir og í samræmi við stefnu og fjárhagsáætlun TSÍ á hverjum tíma
- Tennisfólk sem valið er í verkefni landsliða skal upplýsa landsliðsþjálfara um þjálfunaráætlanir sínar, markmið, ástundun og árangur.
- Gefi tennisspilari kost á sér í landsliðsverkefni er hann að skuldbinda sig í vinnu og tíma sem tengist undirbúning samkvæmt áætlun frá landsliðsþjálfara auk keppnisferðar.
- Tennisfólk sem ekki fer að áætlunum og missir verulega niður ástundun og árangur sinn glatar tækifæri til að sækja þau mót sem áformuð eru

3.6.2 Fararstjórar/liðsstjórar

Í verkefnum eru útnefndir ýmist fararstjórar eða fyrirliðar. Þeir eru öðrum tennismönnum í verkefninu til fyrirmyndar og forystu og til að byggja upp öflugan liðsanda sem tryggir að enginn sé utanveltu. TSÍ útnefnir fararstjóra/fyrirliða.

4 Þjálfarar

Landsliðsþjálfarar eru skipaðir af TSÍ á tveggja ára fresti. Krafa er gerð um að þeir þjálfarar sem áhuga hafa á að taka verkefnið að sér sýni afburða þekkingu og hæfni og skili inn metnaðarfullri vinnuáætlun.

4.1 Hæfni, geta, menntun og kröfur til þjálfara

Landsliðþjálfari þarf að vera með góða reynslu úr tennis annaðhvort eða bæði sem spilari eða þjálfari. Þjálfari þarf að hafi að baki menntun sem styður við starf hans eins og menntun í íþróttافرæði, íþróttasálfræði þjálfaramenntun eða sambærilegu.

Landsliðþjálfari þarf að geta veitt leikmönnum stuðning og ráð vegna markmiða, tækni, forvarna vegna meiðsla, hugarþjálfun og herkænsku. Landsliðsþjálfari ber ábyrgð á undirbúning leikmanna sem fara erlendis í verkefni á vegum TSÍ. Landsliðsþjálfari skilar inn skýrslu um framgang verkefnisins til TSÍ í lok ferðarinnar.

Landsliðþjálfari vinnur að markmiðum með afreksleikmönnum; skammtímamarkmið (innan við 12 mánaða markmið), Framtíðarmarkmið (1-3 ár) og langtímamarkmið (3-5 ár).

4.2 Skammtíma- og langtímamarkmið

TSÍ fjárfestir í bæði reyndum og efnilegum þjálfurum með því að senda þá erlendis á námskeið og ráðstefnur á vegum ITF.

ITF hefur nýlega hannað tennisþjálfaramenntunarkerfi sem býður aðildarlöndum upp á þrjú mismunandi stig; brons, silfur og gull. TSÍ vinnur núna að því að sækjast eftir brons viðurkenningu fyrir sitt menntunarkerfi. Ávinningur með þessu menntunarkerfi er að nú getur Ísland boðið uppá ITF 1 þjálfaranámskeið (sem var haldið 2014-5) sem uppfyllir kröfur þjálfaramenntunarkerfis ÍSÍ. Aukin menntun eflir gæði þjálfunar í afreksverkefnum TSÍ.

5 Dómarar

Partur af því verkefni að styrkja afreksstarf í tennis á Íslandi er að bæta gæði móta og þar með dómgæslu. TSÍ hefur lagt áherslu á þjálfun dómara og dómara réttindi undanfarin misseri.

Það eru fjórar tegundir af dómurum í tennisíþróttinni

- yfirdómari (“referee”)
- yfirstóladómari (“chief umpire”)
- stóladómari (“chair umpire”)
- línudómari (“line umpire”).

Dómarasvið ITF býður upp á námskeið sem gefa þátttakendum réttindi sem yfirdómari, yfirstóladómari og stóladómari á mismunandi stigum – hvítt, brons, silfur og gull. TSÍ er með tvo einstaklinga sem hafa öðlast hvítastigs réttindi – Andri Jónsson (yfirdómari) og Raj K. Bonifacius (yfirdómari & yfirstóladómari). Frá árinu 2012, hefur TSÍ fengið leyfi og gögn frá ITF til þess að halda dómara námskeið þar sem einstaklingar geta fengið viðurkennd dómara réttindi til að starfa í sínu heimalandi.

6 Aðstaða

Í dag eru átta innanhúss tennisvellir á Íslandi; þrír í Tennishöllinni í Kópavogi, einn hjá Knattspyrnufélagi Akureyrar, einn hjá Ungmennafélagi Álftaness, einn í Toyotahöllinni á Reykjanesi, einn í íþróttamiðstöðinni í Vík og einn í Hagaskóla í Reykjavík. Utanhúss tennisvellir eru samtals þrettán; fjórir hjá Knattspyrnufélagi Víkings, þrír hjá Tennisfélagi Kópavogs (TFK), tveir hjá Knattspyrnufélagi Þróttar, tveir hjá Egilshöllinni og tveir við Víðistaðatún í Hafnarfirði.

Gæði valla eru misjöfn og í flestum tilfellum er það skortur á fjármagni sem kemur í veg fyrir gæði og/eða viðhald. Tveir stærstu og mest notuðu útivellirnir hérlandis (TFK í Kópavogi og Víkingur í Reykjavík) eru orðnir gamlir og illa farnir. Afreksstarfsemin fer að mestu fram á innanhússvöllum í Tennishöllinni. Til að íþróttin geti vaxið og afreksstarfið dafnað verður að auka gæði og fjölda valla.

6.1 Skammtíma- og langtímamarkmið

Afreksmannastefnuna vantar að minnsta kosti 8 velli allan ársins hring til að þeir staðlar gangi upp sem við höfum sem viðmið til æfinga og til að nota undir mótahöld. Reykvískar tennisdeildir hafa lengi beðið borgina um að skapa innanhússaðstöðu fyrir starfsemi sína og það sama á við hjá Tennishöllinni sem óskar eftir að Kópavogsbær komi að stækkun hennar. TSÍ mun standa við bakið á félagasamtökum og berjast fyrir betri aðstöðu. Vonir standa um að stækkun Tennishallarinnar í Kópavogi verði samþykkt af Kópavogsbæ og að framkvæmdir geti hafist 2016/2017

7 Fagteymi

Með fagteymi er átt við sérhæfða aðila á sviði íþróttalæknisfræða, sjúkraþjálfunar, íþróttasálfræði, næringarfræði, félagsfræði o.s.frv. Ekki er um að ræða þjálfara eða kennara viðkomandi íþróttagreinar, heldur þá fagaðila sem eru til stuðnings vegna fyrirbyggjandi fræðslu og æfinga, sem og vinna að meðferðum þegar meiðsl og slys verða hjá aðilum í afreksstarfi sérsambands.

Fagteymi TSÍ:

- Arnar Sigurðsson læknir, arnars@hotmail.com, s.849-8883
- Helgi Héðinsson sálfræðingur, helgi@asm.is, s. 861-8513
- Róbert Magnússon sjúkraþjálfari, robert@atlasendurhaefing.is, s. 659-9665

7.1 Skammtíma- og langtímamarkmið

Forvarnir: Við höfum fengið fyrirlestur frá Arnari um algengustu meiðsl í tennis og hvernig megi koma í veg fyrir meiðsl.

Sálfræðisþjálfun: Andlegt ástand og stjórnun hugans er gríðarlega mikilvægt í tennis. Við munum fá fyrirlestur fyrri afreksfólkið okkar um hugarfarþjálfun og hvernig þau geta æft hugann sjálf.

Sjúkraþjálfun: Við munum fara með karla- og kvennalandsliðið í „musculoskeletal screening“ til að kortleggja betur líkamsstyrk og veikleiki þeirra. Þau munu læra hvað það er sem þau þurfa að leggja áherslu á til að forðast meiðsl.

Langtíma markmið TSÍ er að halda þessari vitund vakandi með reglulegum fyrirlesturum að þessum toga.

8 Fjárhagsáætlun TSÍ




































Stjórn TSÍ stýrir rekstri sambandsins og ráðstafar fjármögnun til afreksverkefna árlega innan sinnar fjárhagsáætlunar. Þessar upplýsingar eru aðgengilegar fyrir aðila tennishreyfingarinnar á ársþingi sambandsins. Stjórn TSÍ forgangsraðar fjármagni í afreksverkefni og er því samvinna landsliðsþjálfara við stjórn mikilvæg upplýsingaveita um möguleg verkefni og forgangsroðun.

Stór hlut af kostnaði sambandsins eru meðlimagjöld ITF og Tennis Europe en mörg afreksverkefni eru í boði á mótum þessum kostnaði. Ísland er flokkað sem þróunarland (“developmental”) og mikilvægt er njóta góðs af þróunarsviði þessara samtaka til að efla tennisíþróttina héraendis. Undanfarið ár hefur þessi stuðningur verið í formi keppnisferða, æfingaferða og þjálfaramenntunar.

TSÍ sækir árlega um styrk hjá Styrktarsjóði ÍSÍ vegna afrekstengdra verkefna fyrir bæði einstaklinga og hópa. Afreksmannasjóður og Ólympíufjölskyldan eru sjóðir sem TSÍ hefur sótt um styrk til. Þessi stuðningur gefur TSÍ þann möguleika að bjóða fleiri tennisspilurum upp á tækifæri og stuðning í verkefnum.

Samstarf við fyrirtæki eykur möguleikana á að áætlanir afreksstefnunnar takist. TSÍ þarf að sækja af meiri krafti á þessi mið til að auka tekjur sambandsins

Framlag leikmanna og/eða fjölskyldu þeirra stendur straum af stærstum hluta kostnaðar við afreksþróun þeirra, sérstaklega seinna þegar afreksverkefnið verður meira einstaklingsbundin og stuðningur frá ITF og Tennis Europe minnkar.

Tímabil - Kynning / Grunnur Barnæska	Tímabil - Fágur / Umskipti Fyrir & eftir kynþroska	Tímabil - Frammistaða & heimsmeikvarða Eftir kynþroska - fullorðnir
Námstímabilið - Leikurinn og undirstöðurnar	Námstímabilið - Æfing & keppni	Námstímabilið - Einstaklings afburðagæði
		
		
5 - 8 ára	8-12 ára	Stelpur: 10-13 ára; Strákar 11-15 ára
Stelpur: 12-16 ára; Strákar 15-20	Stelpur: 15+; Strákar: 18+	
Þjálfun afhersla Líkamleg færni • Snerpa, Líðleiki & Jafnvægi (kynstæður og hreyfifræðilegur) • Samhæfleiki (leinfald til fjölbætt) • Kasta, gripa, hoppa & hlauða • Hraði • Viðbragð • Skyngjun • Upphitun & Hægja á sér • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring	Þjálfun afhersla Líkamleg færni • Fjölbættur samhæfleiki • Snerpa, Líðleiki & Jafnvægi • Kasta, gripa, hoppa & hlauða • Kjarni og axlar stoðuleiki • Hraði • Viðbragð • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring	Þjálfun afhersla Líkamleg færni Vaxtakippurinn, málefni • Fjölbættur samhæfleiki • Hreyfifræðilegur jafnvægi • Fótarvinna og hreyfing • Þol • Beygjaleiki • Kjarni og axlar stoðuleiki • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring • Hvíld og orkusöfnun • Mælingar og eftirfylgni
Þjálfun afhersla Líkamleg færni • Einstaklingsbundinn þroski • Fjölbættur samhæfleiki & hreyfing • Linulegur/ stefnuvirkur hraði • Þol • Styrkur • Beygjaleiki • Kjarni og axlar stoðuleiki • Kraftur • Meðstun forvarnir og íþróttagetu mælingar • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring • Hvíld og orkusöfnun • Mælingar og eftirfylgni	Þjálfun afhersla Líkamleg færni Einstaklings program • Linulegur/ stefnuvirkur hraði • Styrkur • Þol • Beygjaleiki • Kjarni og axlar stoðuleiki • Kraft • Meðli, forvarnir og íþróttagetu mælingar • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring • Hvíld og orkusöfnun • Mælingar og eftirfylgni	Þjálfun afhersla Líkamleg færni Einstaklings program • Líulegur/ stefnuvirkur hraði • Styrkur • Þol • Beygjaleiki • Kjarni og axlar stoðuleiki • Kraft • Meðli, forvarnir og íþróttagetu mælingar • Aðrar íþróttir • Vökvun & Næring • Hvíld og orkusöfnun • Mælingar og eftirfylgni
Herkænska Rauðir vellir (8.23 - 12.8 m x 4.3 - 6.4 m) • Uppgjöf, móttaka & endalínu færni • Æfa nákvæmni & stoðuglyndi	Herkænska Appelsínu & Grænir vellir (17.68-18.29 m. x 6.1-8.23 m.) • Skila einliðaleiks aðstæður: uppgjöf, móttaka, endalína, tækja-nettspil & á móti nettspilara • Tvíliðaleikur • Viðbragðsstaðan • Færni til að hreyfa andstæðing (með breidd og lengd vallarins)	Herkænska • Lækstill og þróun • Spila botann frá mismunandi hæðum • Uppgjöf og móttöku - möguleikar • Skotaröðun • Sökunar- og varnaleik í öllum leikjörfellum • Skynsamlegt spil • Herkænska fyrir mismunandi vallar undirlagar
Herkænska • Þekking á leikstill • Notkun styrkleika • Herkænska á móti mismunandi leikstill • Aflla upplýsingar um andstæðinga	Herkænska • Aðlögun á undirgang, andstæðingar og umhverfi • Nákvæmur leikstill • Stýrta stigum með hraða, nákvæmni, og gæði flægur • Skynsam skotval fyrir mismunandi herkænsku	Herkænska • Sterkir og traustir styrkleikar - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót • Slá með viðeygandi krafti og spaðahausa hraði • Aðlaga tækni fyrir mismunandi undirlagi og kröfur • Endalínu spil með krafti og fjölbreytni undir álagi • Góð fótavinna með öflugum afturkomu færni
Tækni • 19" til 23" spaðar & svampboltar • Tæknilega þróun af uppgjöf, grunnlog og blok • Helstu gripin Uppgjöf - "continental" Forhönd - "eastern - semi western" Bakhönd - einfalda eða tvöfalda	Tækni • 23" til full lengd á spaða & rauðu f. venjulega bolta • Allar helstu sveifur í sökunar- og varnaspli • Hágæði fótavinna • Stefnumjórnun í uppgjöf, grunnlog og blok • Góð staðsetning og afturkoma á endalínu	Tækni • Góð tækni á svif, skellur og stoppbolti • Þróa notkun á snúningi • Þróa spaðahausa hraða • Undirbúningur milli boltana, sérstaklega eftir uppgjöf • Viðeygjandi fótavinna • Boltahraði stjórn f. uppgjöf, blok og grunnlog • Skot staðsetning til að færa andstæðing • Stjórna stigum • Þróa tilfinningu fyrir skotvæli
Tækni • Sterkir og traustir styrkleikar - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót • Slá með viðeygandi krafti og spaðahausa hraða • Aðlaga tækni fyrir mismunandi undirlagi og kröfur • Endalínu spil með krafti og fjölbreytni undir álagi • Góð fótavinna með öflugum afturkomu færni	Tækni • Skynsam tækni miðað við leikstill • Sterkir og traustir styrkleikar - uppgjöf og a.m.k. eitt í viðbót • Slá með viðeygandi krafti og spaðahausa hraða • Endalínu spil með krafti og fjölbreytni undir álagi • Góð fótavinna með öflugum afturkomu færni	Tækni • Sjálfstætt • Innri hvarningu • Stjórn yfir kvíða og streitu • Rútnur • Einbeiting • Afsloppunar færni • Fjaldurmagin • Skynsam ákvarðana færni
Andleg og tilfinningar færni • Skemmtun í íþróttalíkun • Meðhönda sigra / tapa • Framkomu og virding við aðra	Andleg og tilfinningar færni • Skemmtun í íþróttalíkun • Lægja sig fram í æfingu og keppni • Laysa vandamála • Þróa ákvarðanatöku • Læra um sjálfþjörgun	Andleg og tilfinningar færni • Markmiðasetning • Sjálfagri • Einbeiting • Kvíðastjórnun • Þróa ákvarðanatöku • Að vera stolt af sinni frammistöðu
Andleg og tilfinningar færni • Markmiðasetning • Efla sjálftraust • Rútnur • Einbeiting • Afsloppunar færni • Fjaldurmagin • Skynsam ákvarðana færni	Andleg og tilfinningar færni • Sjálfstætt • Innri hvarningu • Stjórn yfir kvíða og streitu • Rútnur • Gæði markmiðasetning • Jákvætt sjálf tala & líkamstjáning • Færni til að stjórna athygli • Hugrekki og barrátta • Löngun til að sigra og stolt af sinni frammistöðu	Andleg og tilfinningar færni • 2,5 kl með hvíld milli æfinga
Æfingar • 2-3 kl. tennis á viku • 6-10 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku	Æfingar • 4-6 kl. tennis æfingar á viku með hvíld milli æfingar • 12-15 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku	Æfingar • 2 kl. með hvíld milli æfinga • 15-20 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku
Æfingar • 2,5 kl með hvíld milli æfinga • 24-27 kl. af hreyfingu (tennis innif.) á viku	Æfingar • 2,5 kl með hvíld milli æfinga • 27-30 kl. af tennis / viku	
Keppni • Skemmtimót • Mini Tennis (Rauðir vellir)  • U10 Keppni (Appelsínu vellir)  • Skólámót	Keppni • Mót hériendis  • Mini Tennis (Rauðir vellir)  • U10 Keppni (Appelsínu vellir)  • Skólámót • Deildarkeppni 	Keppni • Mót hériendis  • Deildarkeppni  • Tennis Europe U12 Þróunarkeppni  • Tennis Europe U16, U14 og U12  • Tennis Europe U14 Þróunarkeppni  • Ólympuleikar Evrópsku Áskunnar 
Keppni • Mót hériendis  • Deildarkeppni  • Tennis Europe U14 Þróunarkeppni  • Ólympuleikar Evrópsku Áskunnar  • ITF U18, Tennis Europe U16, Tennis Europe U14  • Smáþjóðaleikar  • Evrópskar liðakeppni  • ITF Futures atvinnumót / Grand Slam Unglingamót 	Keppni • Mót hériendis  • Deildarkeppni  • ITF U18, Tennis Europe U16  • Ólympuleikar Evrópsku Áskunnar  • Smáþjóðaleikarnir  • Fed Cup / Davis Cup  • Evrópska liðakeppnin  • Háskóla tennis  • ITF Futures / Challenger / Tour / Grand Slam atvinnumót 	
Þjálfun og Program • Þjálfari / leiðbeinendur / foreldrar með reynslu af aldrinum og tennis færni • Skemmtilegt og vel skipulagt • Höpkennsla	Þjálfun og Program • Þjálfari með reynslu af þörfum v.aldurs og færni • Skemmtilegt og vel skipulagt • Hóþ- og einstaklings kennsla • 8-9 ára - hámark 20 leikir á ári • Ótalmarkaðir æfingaleikir	Þjálfun og Program • Afreksþjálfari með þekkingu á vexti og þróun • Útbúa Þróunarplan • 11 ára - hámark 40 leikir á ári • Ótalmarkaðir æfingaleikir
Þjálfun og Program • Afreksþjálfari með þekkingu á eftir- kynþroska málefnum • Þróunarplan með 2-3 lotur á ári með afherslu á auka keppni • 14 ára - hámark 60 leikir / ári • 16 ára - hámark 90 leikir / ári • Ótalmarkaðir æfingaleikir	Þjálfun og Program • Afreksþjálfarar • Líkams- og styrkleika þjálfarar • Íþróttaræðingar • Einstaklings program • 3-4 lotur á ári	