METODOLOGIA

Czy jest idealny wiek do rozpoczęcia lekcji tenisa? Kiedy zaczynały światowe gwiazdy?

maciej · 6 października, 2022



Określenie optymalnego wieku rozpoczęcia przygody z tenisem budzi kontrowersje. Niekiedy rodzice pytają kiedy zacząć, często sami o tym decydują. Istnieją pewne kanony w tym zakresie (program Tenis10), jednak doświadczenia wielu osób w tej kwestii są bardzo różne. Czy jest idealny wiek do rozpoczęcia lekcji tenisa, a potem systematycznych treningów? Ile lat trwa droga do osiągnięcia pierwszych sukcesów na poziomie międzynarodowym? Prześledźmy, jak to było w przypadku najlepszych tenisistów na świecie.

Kandydaci na zawodników rozpoczynali przygodę z tenisem zwykle w wieku 6-7 lat (niektórzy jeszcze wcześniej), a w wieku 11-12 lat trenowali kilka godzin dziennie.



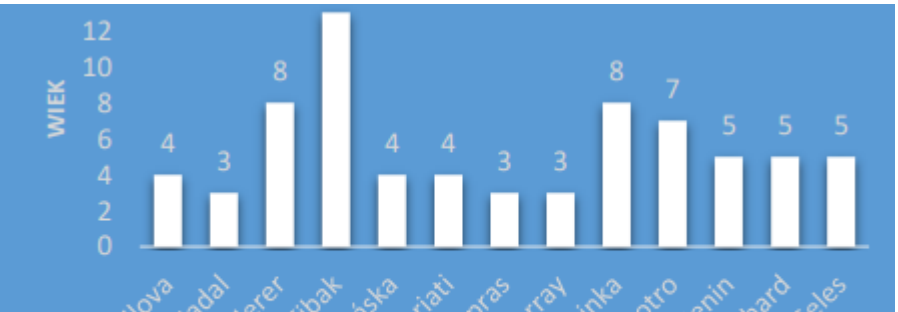
Martina Navratilova. Fot. www.depositphotos.com

Wielokrotna zwyciężczyni turniejów wielkoszlemowych M. Navratilova miała cztery lata, kiedy zaczęła bawić się piłką tenisową i drewnianą rakietą odziedziczoną po babci. „Była to rakieta dla dorosłej osoby, więc musiałam ją trzymać w obu rękach, gdy odbijałam piłkę o ścianę". Najlepszy tenisista w historii na kortach ziemnych – R. Nadal zaczął zabawę z tenisem jeszcze wcześniej, bo jako trzylatek, pod okiem wujka T. Nadala. Kiedy miał 8 lat wygrał swój pierwszy turniej w kategorii wiekowej do lat 12, co przekonało rodzinę do tego, aby skupić się głównie na tenisie. Jako 12-latek wygrywał turnieje w Hiszpanii i za granicą, a jednocześnie trenował jeszcze piłkę nożną. W wyniku decyzji ojca, Rafa skoncentrował się od tego momentu na treningach tenisowych.
W wieku 14 lat hiszpańska federacja tenisowa namawiała Nadala do przeniesienia do Barcelony, jednak T. Nadal zdecydował, że pozostaną na Majorce.



Kiedy Rafa miał 8 lat wygrał swój pierwszy turniej w kategorii wiekowej do lat 12.
Fot. www.depositphotos.com

Najlepszy polski tenisista w historii – W. Fibak rozpoczął regularne treningi tenisowe w wieku 13 lat (tak, to nie pomyłka), a więc o wiele później niż inni. Nie przeszkodziło to w osiągnięciu poziomu czołówki światowej i odnoszeniu sukcesów międzynarodowych w grze pojedynczej i podwójnej. Wystarczy wspomnieć dwukrotne mistrzostwo świata z T. Okkerem i K. Meilerem, wygranie Australian Open z K. Warwickiem czy ćwierćfinały w grze pojedynczej w Roland Garros, Wimbledonie i US Open. To były zupełnie inne czasy. W tenisie, dziś taka sytuacja byłaby nieprawdopodobna. Pytanie, co W. Fibak mógłby osiągnąć rozpoczynając treningi kilka lat wcześniej, pozostanie bez odpowiedzi. Najlepsza polska tenisistka A. Radwańska pierwsze kroki na korcie pod opieką ojca i długoletniego trenera postawiła w wieku 4 lat, a gdy miała 6 lat wygrała swój pierwszy turniej. Jej największe osiągnięcia to nr 2 w rankingu WTA oraz finał Wimbledonu w grze pojedynczej.



Ryc. 1. Wiek rozpoczęcia treningu tenisowego zawodników czołówki światowej (lata)

J. Capriati rozpoczęła lekcje tenisa także w wieku 4 lat. Mając 14 lat zwyciężyła w pierwszym z liczących się turniejów, a kilka miesięcy później została najmłodszą półfinalistką Roland Garros. Jako 15-latka była najmłodszą półfinalistką w historii Wimbledonu i US Open. Rok później zdobyła złoty medal na Igrzyskach Olimpijskich w Barcelonie (1992) wygrywając w finale ze S. Graf. Uznano ją za „tenisowy talent stulecia”. Po drodze do finału Australian Open pokonała M. Seles, L. Davenport i M. Hingis. S. Graf w wieku 13 lat przerwała naukę w szkole i podpisała zawodowy kontrakt. Mając 18 lat wygrała wszystkie najważniejsze turnieje tenisowe, zdobyła Wielkiego Szlema, zdobyła trzy medale olimpijskie.

Ciekawe dane uzyskano na podstawie analiz światowych rankingów z końca XX wieku, w których zestawiono zawodników z pierwszej setki rankingu. Na ich podstawie można sformułować wiele interesujących wniosków. W zdecydowanej większości zawodnicy wchodzący po raz pierwszy do Top-100 mieli przynajmniej 22 lata, stąd trenerzy winni być ostrożniejsi w ocenie dalszego rozwoju sportowego.
W przypadku awansu do pierwszej 10 ATP, średnia wieku stopniowo się obniżała.

Tab. 2. Przeciętny wiek zawodników pierwszej dziesiątki ATP w latach 1973-1992

Rok	Przeciętny wiek	Rok	Przeciętny wiek
1973	29,2	1983	25,1
1974	28,8	1984	24,2
1975	28,1	1985	24,4
1976	25,2	1986	24,6
1977	25,9	1987	25,8
1978	25,1	1988	25,0
1979	27,1	1989	23,8
1980	24,7	1990	24,8
1981	25,4	1991	24,5
1982	25,5	1992	23,9

W latach 1973-1992 pierwszą 10 światowego rankingu osiągnęło 52 zawodników. W tym prawie 20-letnim okresie było jedynie 12 tenisistów, którzy osiągnęli pierwszą 10 przed 20 rokiem życia: B. Borg, J. McEnroe, M. Wilander, J. Arias, P. Cash, B. Becker, S. Edberg, A. Agassi, M. Chang, G. Ivanišević, P. Sampras, D. Medvedev. We wspomnianym okresie przeciętny wiek 100 czołowych zawodników wynosił 24,9 lat, a 10 miało mniej niż 22 lata. 53 tenisistów miało 25 i więcej lat, tylko trzech miało poniżej 20 lat: D. Medvedev, T. Enqvist, A. Corretja. W pierwszej setce rankingu nie było zawodników poniżej 19 roku życia.

BUKOWA OSTOJA
Ośrodek wypoczynkowy
Bukowa Ostoja Nakielno
Nakielno 51
78-642 Nakielno
bukowa.ostoja.nakielno@gmail.com
+48 511 519 335
+48 451 000 101
Czytaj
Tenis Magazyn
Tenis. Ludzie. Pasja.

Tab. 3. Wiek zawodników pierwszej 10 ATP (na dzień 14.06.1993)

Tenisista	Data urodzenia	Pierwszy ranking/wiek	Pierwszy raz w 100/ wiek	Pierwszy raz w 10/ wiek
P. Sampras	12.08.71	29.02.88 /16	28.11.88/ 17	10.09.90/ 19
J. Courier	17.08.70	13.07.87/ 16	07.11.88/ 18	25.03.91/ 20
S. Edberg	19.01.66	27.09.82/ 16	24.10.83/ 17	23.09.85/ 19
B. Becker	22.11.67	31.10.83/ 15	10.12.84/ 17	08.07.85/ 17
S. Bruguera	16.01.71	19.09.88/ 17	24.04.89/ 18	29.04.91/ 20
G. Ivanišević	13.09.71	05.07.88/ 16	13.03.89/ 17	24.09.90/ 19
I. Lendl	07.03.60	12.06.78/ 18	12.06.79/ 19	08.09.80/ 20
M. Stich	18.10.68	13.03.89/ 20	19.06.89/ 20	10.06.91/ 22
D. Miedwiedew	31.08.74	12.11.90/ 16	22.06.92/ 17	07.06.93/ 18
P. Korda	23.01.68	28.10.85/ 17	23.10.89/ 21	04.11.91/ 23
Przeciętna wieku	24	17	18	20

Dane uwzględniające zawodników z różnych okresów rozwoju tenisa są następujące: średni wiek rozpoczęcia uprawiania tenisa u czołowych tenisistek wynosi 5,4 lat. Najszybciej przygodę z tenisem rozpoczęła L. Safarova (3 lata), a najpóźniej J. Jankovič (9 lat).



Jelena Janković maiła 9 lat, gdy rozpoczynała treningi tenisowe. Fot. www.depositphotos.com

Co ciekawe, dość późny start nie przeszkodził swego czasu Jankoviĉ w osiągnięciu nr 1 światowego rankingu WTA. Najlepsza tenisistka w historii – S. Williams rozpoczęła treningi pod okiem ojca i w towarzystwie siostry w wieku 5 lat. Czas od rozpoczęcia treningów do awansu do pierwszej 100 WTA wynosił 12,7 lat. Najmniej czasu zabrało to J. Jankovic (9 lat), a najwięcej lat treningów musiała w tym celu poświęcić F. Penetta (28 lat).
W przypadku lat potrzebnych do awansu do pierwszej 10 światowego rankingu, średnia liczba lat wyniosła 16,8, najszybciej osiągnęły ten sukces S. Graf i K. Woźniacka (po 12 latach treningu), a najpóźniej L. Safarova (po 25 latach). Z kolei awans na 1 miejsce rankingu WTA najszybciej był udziałem K. Woźniackiej, najdłużej na ten sukces musiała pracować A. Kerber (25 lat), natomiast średnia lat wynosiła w tym przypadku 16,3. Wygranie turnieju wielkoszlemowego w odniesieniu do prezentowanych tenisistek zajmowało średnio 12,7lat, najszybciej od rozpoczęcia treningów dokonała tego S. Williams w US Open (po 13 latach), a najdłuższą drogę do tego sukcesu pokonała M. Bartoli w Wimbledonie – po 23 latach.

Tab. 4. Wiek rozpoczęcia treningów i lata do osiągnięcia sukcesów – kobiety [Królak, 2017, modyf: Żurek, 2021]

Lp.	Tenisistka	Kraj	Rok urodz. dzenia	Początki na korcie [wiek]	Awans do 100 rankingu WTA [lata treningu]	Awans do 10 rankingu WTA [lata treningu]	Awans na 1 m. rankingu WTA [lata treningu]	Pierwszy wygrany turniej Wielkiego Szlema w grze pojedynczej [lata treningu]
1.	V. Azarenka	Białoruś	1989	7	10	13	15	16
2.	M. Bartoli	Francja	1984	6	13	21	–	23
3.	E. Bouchard	Kanada	1994	5	14	15	–	–
4.	D. Cibulkova	Słowacja	1989	7	11	18	–	–
5.	S. Graf	Niemcy	1969	4	10	12	14	14
6.	A. Ivanoviĉ	Serbia	1987	5	12	15	16	19
7.	J. Jankoviĉ	Serbia	1985	9	9	13	14	–
8.	S. Halep	Rumunia	1991	7	12	16	–	–

9.	J. Henin	Belgia	1982	5	12	15	16	17
10.	M. Hingis	Szwajcariaa	1980	3	12	13	14	14
11.	A. Kerber	Niemcy	1988	3	19	21	25	25
12.	P. Kvitova	Czechy	1990	6	12	18	–	15
13.	N. Li	Chiny	1982	9	12	20	–	20
14.	G. Muguruza	Hiszpania	1993	3	17	19	21	20
15.	F. Penetta	Włochy	1982	5	15	28	–	–
16.	K. Pliskova	Czechy	1992	5	16	19	20	–
17.	A. Radwańska	Polska	1989	4	13	15	–	–
18.	L. Safarova	Czechy	1987	3	15	25	–	–
19.	S. Stosur	Australia	1984	8	12	18	–	19
20.	M. Szarapowa	Rosja	1987	4	12	13	18	14
21.	I. Świątek	Polska	2001	5	10	–	–	14
21.	S. Williams	USA	1981	5	11	13	16	13
22.	V. Williams	USA	1980	4	13	14	18	16
23.	K. Woźniacka	Dania	1990	7	10	12	13	–
Średnia [M]	5,4	12,7	16,8	16,3	12,7			

W przypadku mężczyzn średni wiek rozpoczęcia uprawiania tenisa u czołowych zawodników wynosił 5,7 lat, jest więc zbliżony do wieku w którym zaczynały czołowe tenisistki. Najszybciej na korcie pojawił się pod fachową mamy-trenerki A. Murray (3 lata), a najpóźniej J. Isner (9 lat). Czas od rozpoczęcia treningów tenisowych do awansu do pierwszej 100 rankingu ATP wynosi 13,6 lat i jest nieco dłuższy niż u kobiet. Najmniej czasu zabrało to P. Samprasowi (10 lat), a najwięcej musiał przepracować do tego momentu J.W. Tsonga (18 lat).

W przypadku lat potrzebnych do awansu do pierwszej 10 rankingu ATP, średnia liczba lat wyniosła 16,8, identyczny jak średnia u kobiet. Najszybciej uzyskał to P. Sampras (po 12 latach), a najpóźniej jego rodak M. Fish (po 25 latach). Z kolei awans na 1 miejsce rankingu ATP najszybciej uzyskał P. Sampras (po 12 latach), a najdłużej na ten sukces musiał poświęcić A. Murray (26 lat). Średnia lat w tej klasyfikacji wynosiła 17,0. Wygranie turnieju wielkoszlemowego w przypadku analizowanych tenisistów zajmowało średnio 17,0 lat, a więc znacznie dłużej niż u tenisistek. Wynika to m.in. z większej konkurencji wśród mężczyzn i trudniejszej drogi do przebycia na tenisowy olimp. Najszybciej od rozpoczęcia treningów było to udziałem P. Samprasa w US Open (po 12 latach), a najwięcej lat na trening poświęcił w tym celu A. Murray w US Open – po 26 latach.

Tab. 5. Wiek rozpoczęcia treningów i lata do osiągnięcia sukcesów – mężczyźni [Królak, 2017, modyf: Żurek, 2021]

Lp.	Tenisista	Kraj	Rok urodz.	Początki na korcie [wiek]	Awans do 100 rankingu ATP [lata treningu]	Awans do 10 rankingu ATP [lata treningu]	Awans na 1 m. rankingu ATP [lata treningu]	1 wygrany turniej Wielkiego Szlema w grze pojedynczej [lata treningu]	W tu W Sz
1.	A. Agassi	USA	1970	4	12	14	21	18	W
2.	N. Almagro	Hiszpania	1985	8	11	18	–	–	–
3.	T. Berdych	Czechy	1985	5	14	20	–	–	–
4.	M. Cilic	Chorwacja	1988	7	12	19	–	19	U
5.	N. Djoković	Serbia	1987	4	14	16	20	17	A O
6.	S. Edberg	Szwecja	1966	5	13	14	19	14	A O
7.	R. Federer	Szwajcaria	1981	8	10	13	15	14	W
8.	D. Ferrer	Hiszpania	1982	5	15	20	–	–	–
9.	M. Fish	USA	1981	4	17	25	–	–	–
10.	R. Gasquet	Francja	1986	4	14	17	–	–	–
11.	J. Isner	USA	1985	9	16	18	–	–	–
12.	A. Murray	W. Brytania	1987	3	15	17	26	26	U

13.	T. Muster	Austria	1967	6	12	16	23	22	R G
14.	R. Nadal	Hiszpania	1986	4	13	15	18	18	A O
15.	K. Nishikori	Japonia	1989	5	16	20	–	–	–
16.	J.M. del Potro	Argentyna	1988	7	11	13	–	14	U
17.	M. Raoniĉ	Kanada	1990	8	16	19	–	–	–
18.	P. Sampras	USA	1971	7	10	12	15	12	U
19.	D. Thiem	Austria	1993	5	16	18	–	–	–
20.	J.W. Tsonga	Francja	1985	4	18	19	–	–	–
21.	S. Wawrinka	Szwajcaria	1985	8	12	15	–	21	A O
22.	M. Wilander	Szwecja	1964	5	13	13	19	13	R G
Średnia [M]	5,7	13,6	16,8	19,0	17,0				

Autor: prof. AWF dr hab. Piotr Żurek



Piotr Żurek.

nauczyciel akademicki, adiunkt w Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu – Filia w Gorzowie Wielkopolskim. Współpracuje z Polskim Związkiem Tenisowym w ramach Systemu Kształcenia i Doskonalenia Trenerów.

Fot. główne: www.depositphotos.com

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/czy-jest-idealny-wiek-do-rozpoczecia-lekcji-tenisa-kiedy-zaczynaly-swiatowe-gwiazdy/