



# DUGOROČNO PLANIRANJE RAZVOJA IGRAČA

Level II Coaches Course

# Ciljevi

- Poznavati zakonitosti dugoročnog razvoja igrača
- Poznati sposobnosti važne za razvoj igrača
- Poznati faze razvoja i njihove glavne ciljeve

# Osnovna pitanja?

- Šta je dugoročno planiranje i zašto je važno?
- Vrlo intenzivan i specifičan razvoj igrača
- Neka razdobja u razvoju su veoma važna i mogu bitno utjecat na razvoj igrača
  
- Koja su ta razdobja?

# Faze tehničkog razvoja igrača

<b>Tehničke osnove</b>	<b>Efikasnost</b>
Ravnoteža Kontakt udarca	Kretanje i namještanje na loptu Preciznost
Ritam Split step	Konsistentnost(sigurnost)
Ubrzanje reketa	Brzina (snaga) i kontrola
Okret telesa	Brzina (snaga)
+ Leg drive	Brzina (snaga)
+ Različite situacije	Varijabilnost in prikrivanje namjere

# Biološki razvoj

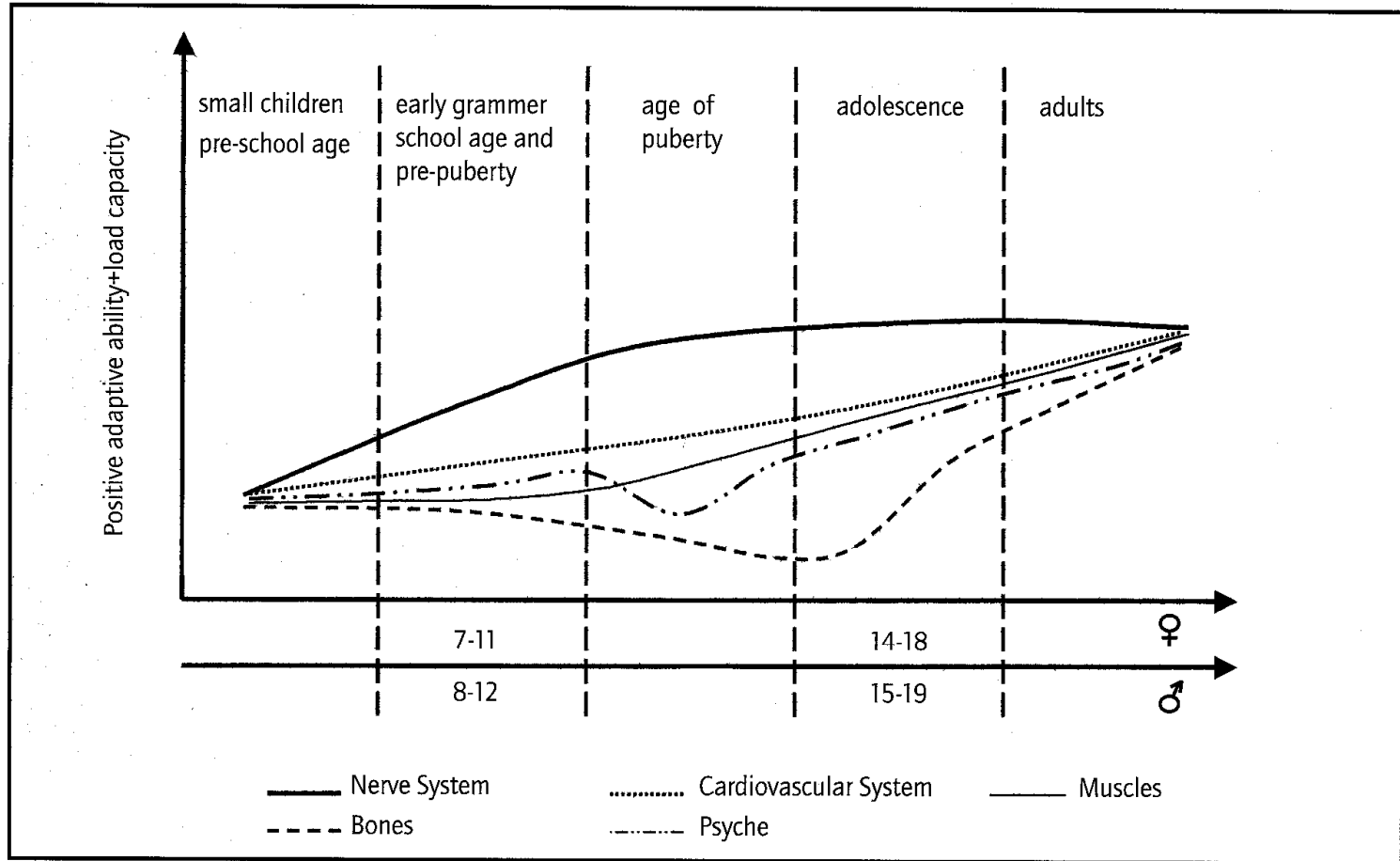


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

# Povoljna razdoblja za razvoj motoričkih sposobnosti

Područje razvoja	Optimalna starost razvoja
Koordinacija	(0) 4-11/13 godine
Teniska tehnika (taktika)	6-12/13 godine
Fleksibilnost	4-12 godine
Brzina reakcije i frekvencije	8-14/15 godine
Snaga (power/strength) *	Od 13/14 nadalje
Aerobna/Anaerobna izdržljivost	Od 13/14 nadalje

# Osnovne upute

- Svaki igrač je poseban! (biološka vs kronološka starost)
- Zašto trener treba standarde razvoja?
- Kako bi znao kada i na koji način će razvijati koju sposobnost i vještinu
- Šta još trener treba znati za svog igrača?
- Odrediti njegove mogućnosti i potencijale (brzina, izdržljivost, tehnika, taktika...)

# Karakteristike važne za dugoročno planiranje razvoja igrača?

# Karakteristike važne za dugoročno planiranje razvoja igrača?

<b>Karakteristike</b>	<b>Razdobje razvoja</b>
Sistematičan trening koji je baza za postizanje vrhunskih rezultata	Između 7 i 10 godine
Optimalna starost kada igrači počnu sa specifičnim treningom	Približno od 12-14 ženske i 13-14 muški
Prosječna starost kada igrači mogu postići vrhunske rezultate	Približno od 16-19 ženske i 18-21 muški

# Razdoblja razvoja

<b>Ime razdoblja</b>	<b>Ime pod-razdoblja</b>	<b>Karakteristike</b>	<b>Pribl. godine</b>
Pripremna faza Bazični trening	Početak	Bazički motorički razvoj sposobnosti i vještina	6-8
	Učenje	Različit bazički trening	9-10
Različit sportsko specifični training	Razvoj	Trening za razvoj	11-12
	Rezultat	Trening za razvoj	13-15
	Najviši rezultat	Trening za postizanje najvišeg rezultata	16-18 >

# Koje su karakteristike dugoročnog razvoja kod različitih uzrasta?

Strana 202

# Profil igrača i samo-analiza igrača

Strana 212

# Pitanja?