



STANDARDI DUGOROČNOG RAZVOJA IGRAČA

Level II Coaches Course



Ciljevi

- Biti sposobni planirati dugoročni razvoj igrača
- Poznati bitne sposobnosti važne za razvoj igrača
- Poznati bitne faze razvoja i glavne ciljeve u svakoj fazi.



Osnovna pitanja?

- P: Šta je dugoročno planiranje i zašto je važno?
- O1: Vrlo intenzivan in specifičan razvoj igrača
- O2: Neka razdobja u razvoju su vrlo važna i mogu bitno utjecat na razvoj igrača
- P: Koja su ta razdobja?



Faze tehničkog razvoja igrača

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

Biološki razvoj

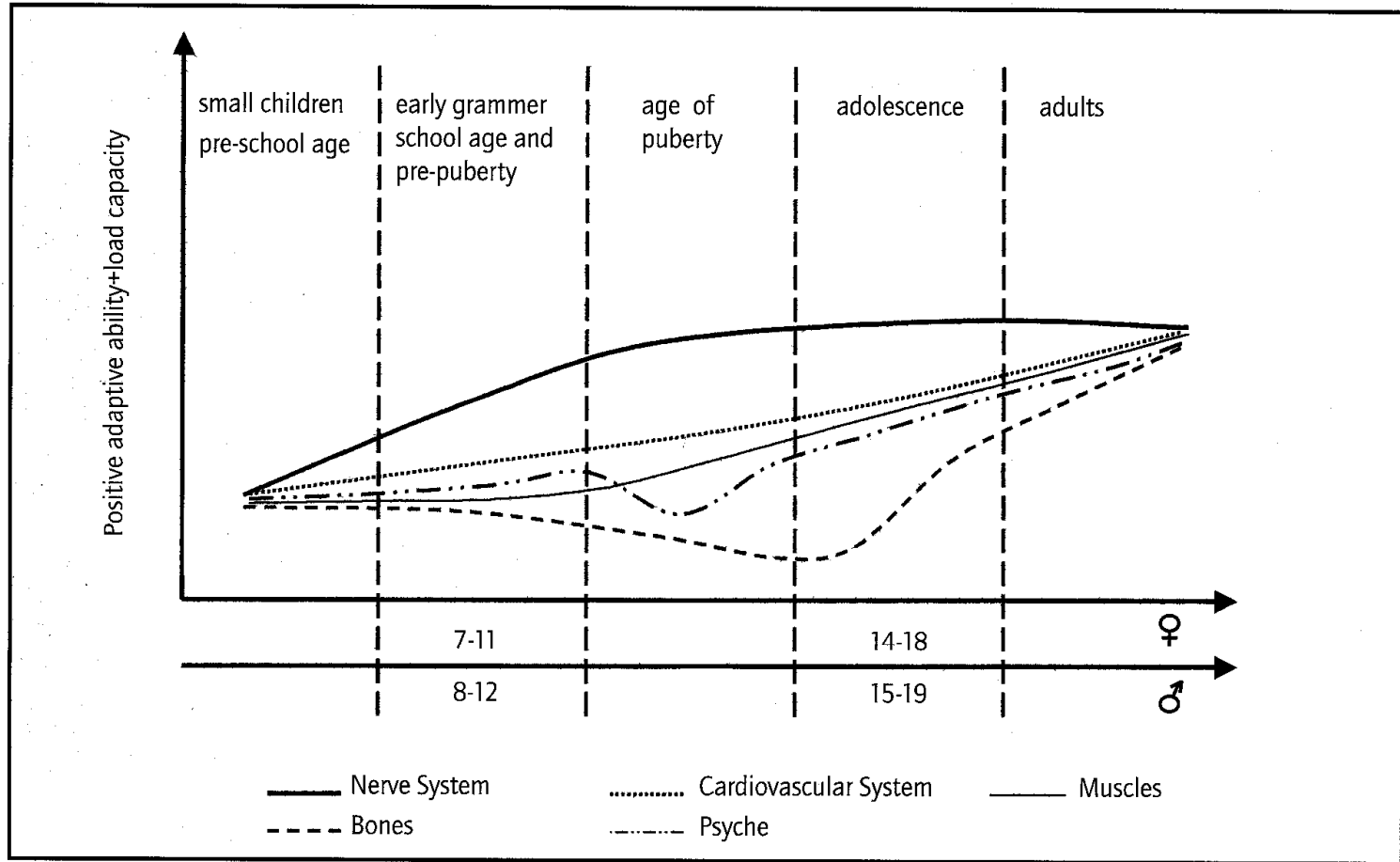


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

Važna razdobja razvoja igrača

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



Osnovna pitanja

- O3: Svaki igrač je poseban! (biološka vs kronološka starost)
- P: Zašto trener treba standarde razvoja?
- O: Koju sposobnost će razvijati, kada i na koji način.
- P: Šta još trener treba znati za svog igrača?
- O: Igrača želi umjestiti na određeno mjesto na području sposobnosti (brzina, izdržljivost, TV, TT...)

Koji so teniski faktori važni za dugoročno planiranje razvoja igrača?

Teniski faktori važni za dugoročni razvoj

Teniski faktori	Razdobje razvoja
Osnovni trening koji priprema igrača za ozbiljniji trening	Između 7 in 10
Optimalna starost kada igrači počnu sa specialnim treningom	Približno od 12-14 ženske i 13-14 muški
Prosječna starost kada igrači mogu postić vrhunske rezultate	Približno od 16-19 ženske i 18-21 muški

Razdoblja razvoja

Ime razdoblja	Ime pod-razdoblja	Karakteristike	Pribl. godine
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 >

Koji su karakteristike dugoročnog razvoja kod različitih uzrasta?

Strana 202



Profil igrača i samo-analiza igrača

Strana 212



Pitanja?

