

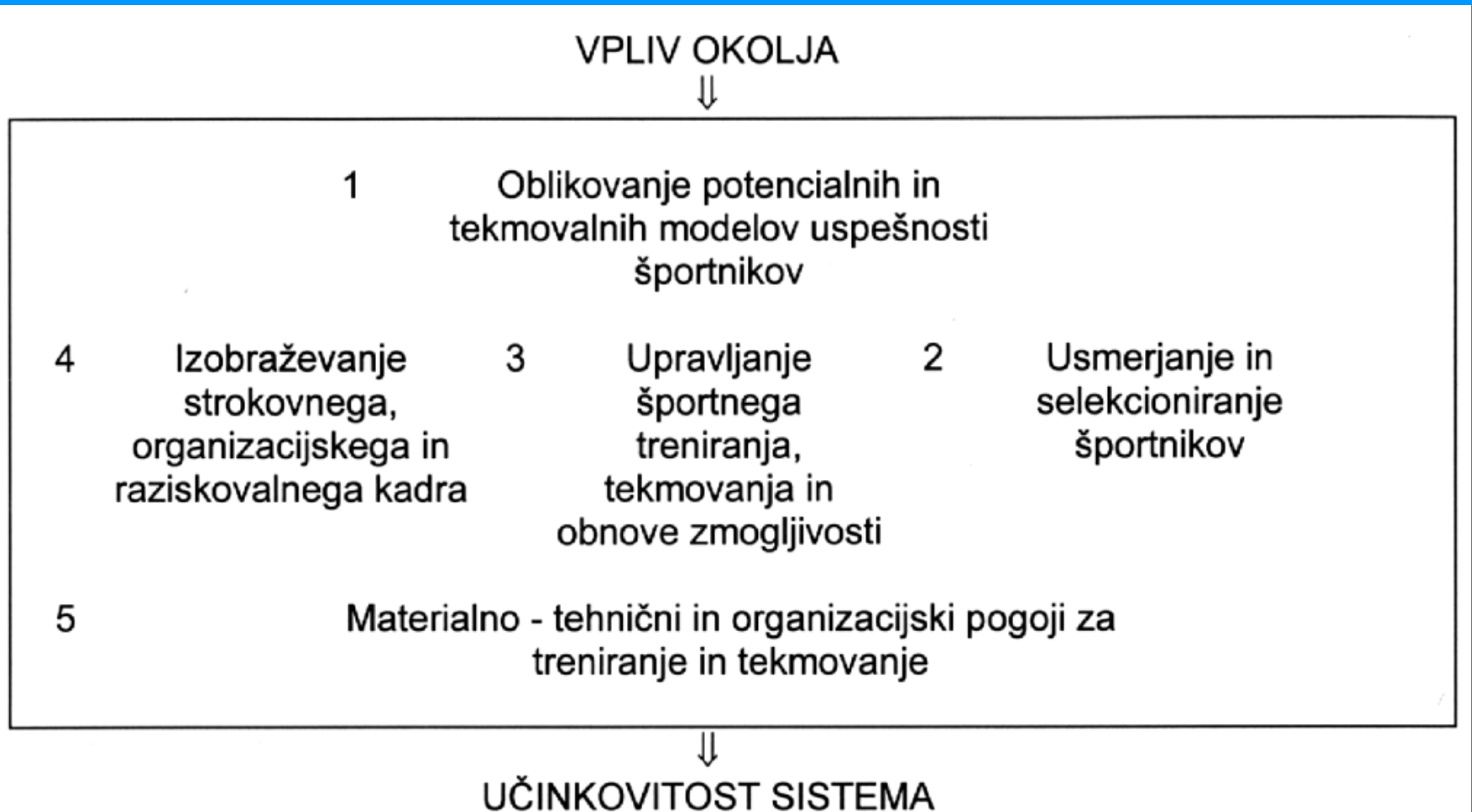
Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

DEJAVNIKI USPEŠNOSTI V IGRAH Z LOPARJI

1. TEORETIČNA IZHODIŠČA

- Antropološka kineziologija
- Teorija športnega treniranja
- Teorija uspešnosti športnikov

3. MODEL SISTEMA PRIPRAVE ŠPORTNIKOV



Smeri proučevanja šp. treniranja

1. Proučevanje potencialne in tekmovalne uspešnosti športnikov v posamezni fazi njihovega razvoja.
2. Usmerjanje in selekcioniranje športnikov.
3. Upravljanje športnega treniranja in tekmovanja.
4. Izobraževanje strokovnih, organizacijskih, sodniških in raziskovalnih kadrov.
5. Zagotavljanje materialno - tehničnih in organizacijskih pogojev za treniranje in tekmovanje.

4. TEORIJA USPEŠNOSTI ŠPORTNIKOV IN ŠPORTNEGA TRENIRANJA

Teorija uspešnosti športnikov in športnega treniranja ima svoje korenine v spoznanjih antropološke kineziologije, ki proučuje zakonitosti procesa transformacije človeka pod vplivom športno gibalne dejavnosti.

Aktualni problemi

Najaktualnejši problem sodobne športne znanosti je povečanje učinkovitosti upravljanja procesa športnega treniranja. Z uvajanjem sodobnih znanstvenih pristopov, še posebno znanj in metod teorije sistemov, je bil dosežen velik napredek pri proučevanju te problematike. Na tej osnovi je bilo možno izoblikovanje sistema uspešnosti vrhunskih športnikov.

Teorija uspešnosti športnikov

Teorija uspešnosti športnikov obsega tri sklope:

1. načrtovanje, organizacijo in realizacijo tekmovanj ter doseganje, spremljanje, prognoziranje in razvoj športnega rezultata (vsebinska, prediktivna in transformacijska raven)
2. teorija treniranja športnikov (vsebinska – zanimajo nas dejavniki, ki vplivajo na učinkovitost športne priprave; prediktivna – področja delovanja in mesto posameznika; transformacijska – metode, sredstva treniranja)
3. nadzor in ugotavljanje učinkov treniranja.

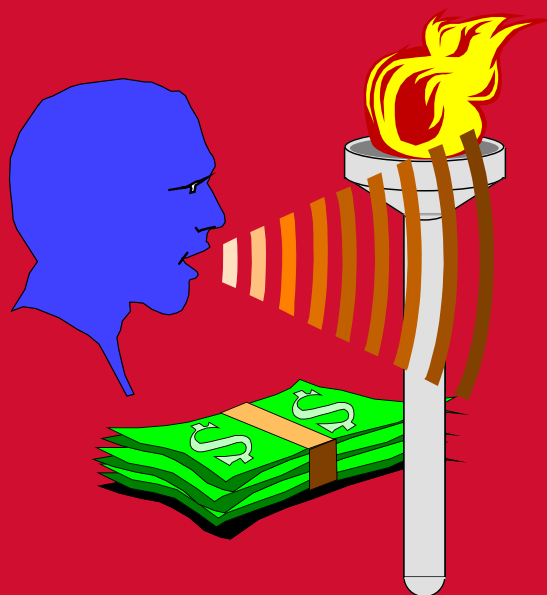
2. DEJAVNIKI USPEŠNOSTI IGRALCEV



SPLOŠNO DRUŽBENI DEJAVNIKI

- družbena klima, tradicija in osnovni pogoji
- izobraževanje in organiziranost trenerjev
- teoretično in znanstveno raziskovalno delo

Dejavniki uspešnosti teniških igralcev



ZUNANJI DEJAVNIKI neposredni dejavniki

- nasprotnik
- pogoji tekmovanja
 - >igralna podlaga
 - >sodnik

posredni dejavniki

- pogoji treniranja
 - >trener
 - >starši
- tehnološko-materialno-
finančni dejavniki

SPLOŠNO DRUŽBENI DEJAVNIKI

- družbena klima,
tradicija in osnovni
pogoji
- izobraževanje in
organiziranost
trenerjev
- teoretično in
znanstveno
raziskovalno delo

Dejavniki uspešnosti teniških igralcev

NOTRANJI DEJAVNIKI

igralec

- temeljne razsežnosti
- realizacijske in mobilizacijske razsežnosti
- igralne izkušnje

ZUNANJI DEJAVNIKI

neposredni dejavniki

- nasprotnik
- pogoji tekmovanja
 - >igralna podlaga
 - >sodnik

posredni dejavniki

- pogoji treniranja
 - >trener
 - >starši
- tehnološko-materialno-finančni dejavniki

SPLOŠNO DRUŽBENI DEJAVNIKI

- družbena klima, tradicija in osnovni pogoji
- izobraževanje in organiziranost trenerjev
- teoretično in znanstveno raziskovalno delo

Notranji dejavniki uspešnosti

1. Temeljne razsežnosti
2. Realizacijske in mobilizacijske razsežnosti
3. Igralne in tekmovalne izkušnje

Temeljne razsežnosti

- **Zdravstveno stanje**
(zdrav, bolan)
- **Morfološke razsežnosti**
(vzdolžne, telesne mase, podkožno maščevje, prečne mere)
- **Motorične razsežnosti**
(več modelov; 2 mehanizma: za energijsko regulacijo in za informacijsko regulacijo gibanja; sposobnosti:
 - hitrost (gibanja, reakcijska; razvoj od 6. do 12. leta)
 - koordinacija (veliko pojavnih oblik; velik pomen pri učenju, razvoj od 0 do 8. leta)
 - ravnotežje (statično, dinamično)
 - preciznost
 - gibljivost (pasivna, aktivna)
 - moč (pomembna pri vseh športih; ena od možnih delitev: eksplozivna, repetitivna, statična).

Temeljne razsežnosti

- **Funkcionalne razsežnosti**
(aerobne, anaerobne)
- **Tehnično znanje**
(eden od najpomembnejših dejavnikov)
- **Taktično znanje**
(velik vpliv na tekmovalni rezultat)
- **Gibalne strukture**
(splošne in specifične)

Realizacijske in mobilzacijske razsežnosti

- **Kognitivne razsežnosti**
(hitrost in učinkovitost procesov)
- **Specialne psihične razsežnosti**
(prevodnost živčevja, inteligentnost, koncentracija, motivacija, ciljna perspektiva)
- **Konativne razsežnosti**
(osebnostne lastnosti)
- **Socialni in mikrosocialni status**
(socialni položaj športnika, družine).

Igralne in tekmovalne izkušnje

- Rezultiranje številnih dejavnikov
- Pomen priprave na tekmovanja in dvoboje
- Sposobnost izkoriščanja vseh svojih potencialov na tekmovanjih.

Zunanji dejavniki uspešnosti



Zunanji dejavniki uspešnosti

1. Neposredni

(tekmec, pogoji tekmovanja, igralna podlaga, sodnik, gledalci, vremenski pogoji)

2. Posredni

(trener in strokovna ekipa, starši)

3. Tehnološko-materialno-finančni dejavniki

(objekti, rekviziti, oprema, finančna sredstva)

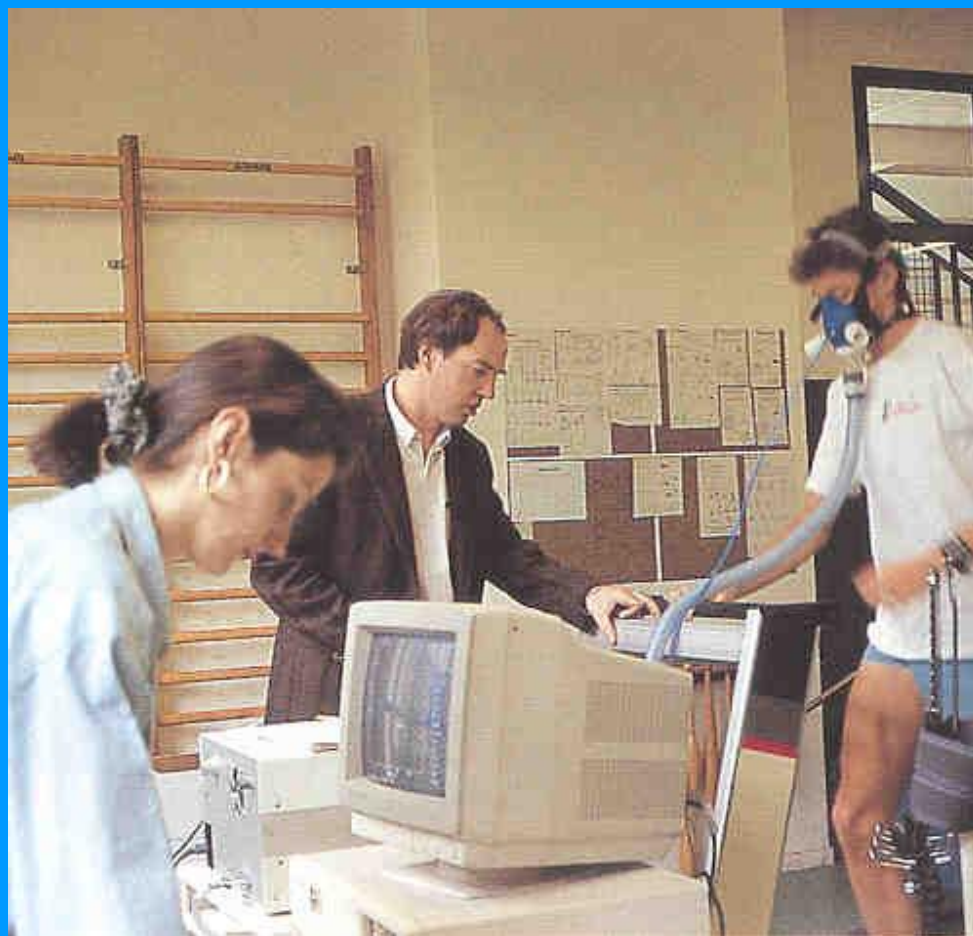
Tekmec

- značilnosti tekmecca lahko opišemo enako kot smo to naredili za igralca (notranji dejavniki uspešnosti); poleg tega pa moramo upoštevati še:
- let žoge: smer, višina in dolžina leta, globina, hitrost in rotacijo žoge
- izbiro igralcev: položaj in gibanje žoge, položaj in gibanje igralca ter njegovo taktično delovanje in namen
- tekmečeva taktična orožja in pomankljivosti

Pogoji tekmovanja

- igralna podlaga: počasna, srednje hitra, hitra
- vremenski pogoji: veter, dež, sonce, visoka nadmorska višina
- ostali dejavniki:
 - gledalci
 - sodnik,
 - čas igranja
 - drugi

Zunanji dejavniki uspešnosti



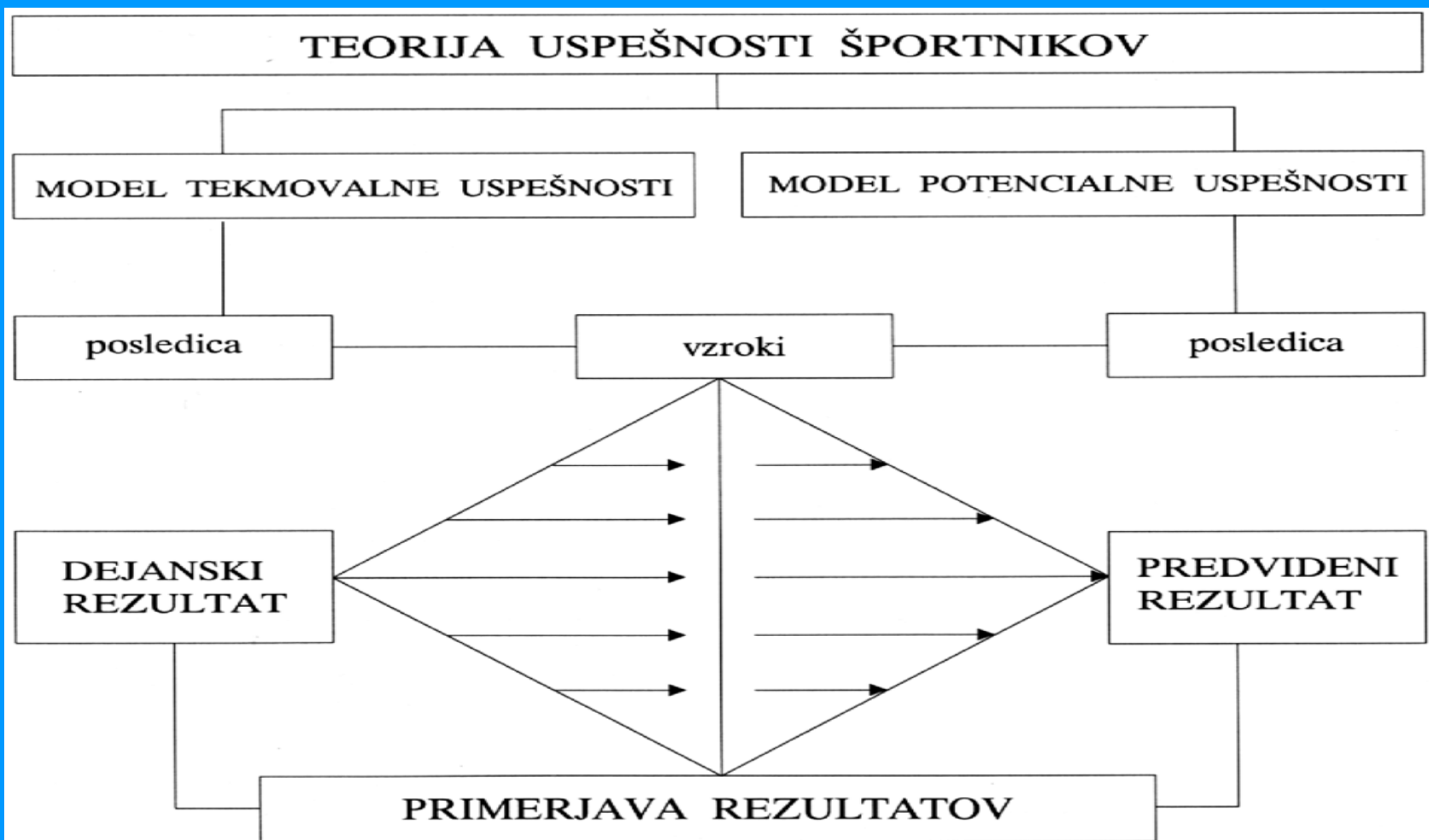
Splošno družbeni dejavniki uspešnosti

- Splošno družbena klima, tradicija in osnovni pogoji
 - Izobraževanje in organizacija trenerjev
- Teoretično in znanstveno – raziskovalno delo.

4. VRSTE USPEŠNOSTI

- Uspešnost športnika lahko ocenimo neposredno ali posredno.
- Neposredno uspešnost imenujemo **tekmovalna ali igralna uspešnost**.
- Posredno uspešnost pa **potencialna uspešnost**.

Teorija uspešnosti športnikov



Potencialna uspešnost

izhaja iz ocene razvitosti dejavnikov, ki pogojujejo uspešnost športnika na tekmovanju. Iz teh delnih podatkov in koeficientov njihovega vpliva (uteži) na tekmovalno uspešnost, lahko izračunamo delen ali celoten potencial športnika.

Potencialna uspešnost

- **celotna** potencialna uspešnost, ki zajema vse bistvene dejavnike športnika (pr. celoten psihosomatičen status športnika), ki vplivajo na njegovo tekmovalno uspešnost.
- **delna** potencialna uspešnost, ki zajema le del prej omenjenih dejavnikov (pr. del psihosomatičnega statusa športnika).

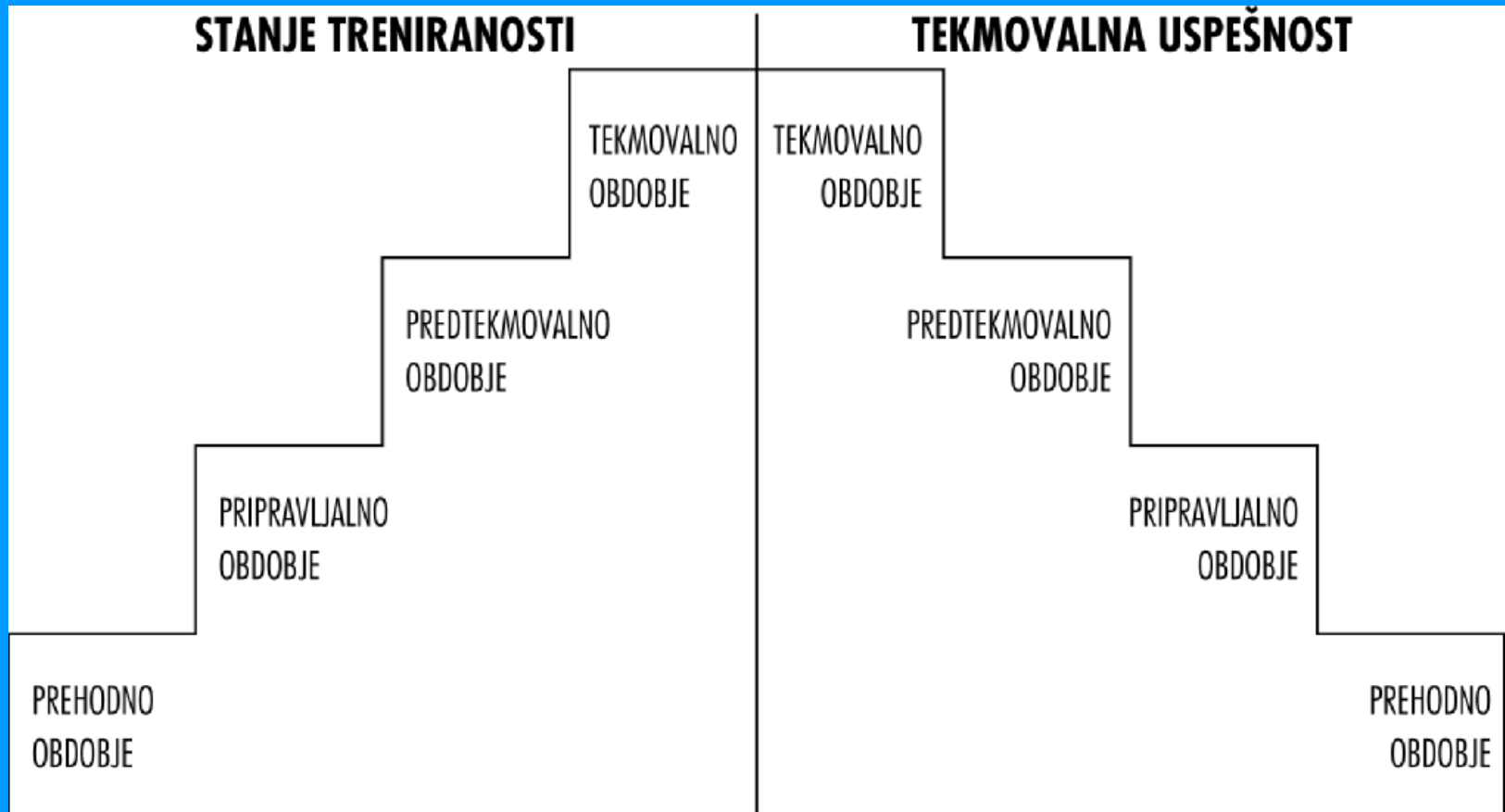
Potencialna uspešnost – časovni vidik

- **etapna** potencialna uspešnost (uspešnost v posameznem obdobju treniranja)
- **letna** potencialna uspešnost (povprečna etapna uspešnost v aktualni tekmovalni sezoni)
- **kategorijska** potencialna uspešnost (povprečna letna uspešnost športnika v določeni starostni kategoriji; pr. fantje do 14, 16 in 18 let, moški)
- **absolutna** potencialna uspešnost (povprečna letna uspešnost v absolutni kategoriji)
- Vse štiri vrste potencialne uspešnosti so lahko celotne ali delne.

Tekmovalna uspešnost

izhaja iz ocen uspešnosti igranja na posameznih tekmovanjih. Iz teh delnih podatkov in uteži nato izračunamo, podobno kot pri potencialni uspešnosti, delno ali celotno tekmovalno uspešnost.

Uspešnost športnikov z vidika primerjave rezultatov doseženih v različnih obdobjih



Tekmovalna uspešnost

- **Celotna** tekmovalna uspešnost zajema ocene uspešnosti igranja na vseh tekmovanjih v tekmovalni sezoni (celotna tekmovalna uspešnost je najbolj zanesljiva in stvarna ocena uspešnosti športnika v tekmovalni sezoni).
- **Delna** tekmovalna uspešnost zajema ocene uspešnosti igranja na izbranih tekmovanjih (uporabimo jo takrat, ko želimo primerjati potencialno uspešnost športnika s tekmovalno uspešnostjo v delu tekmovalne sezone).

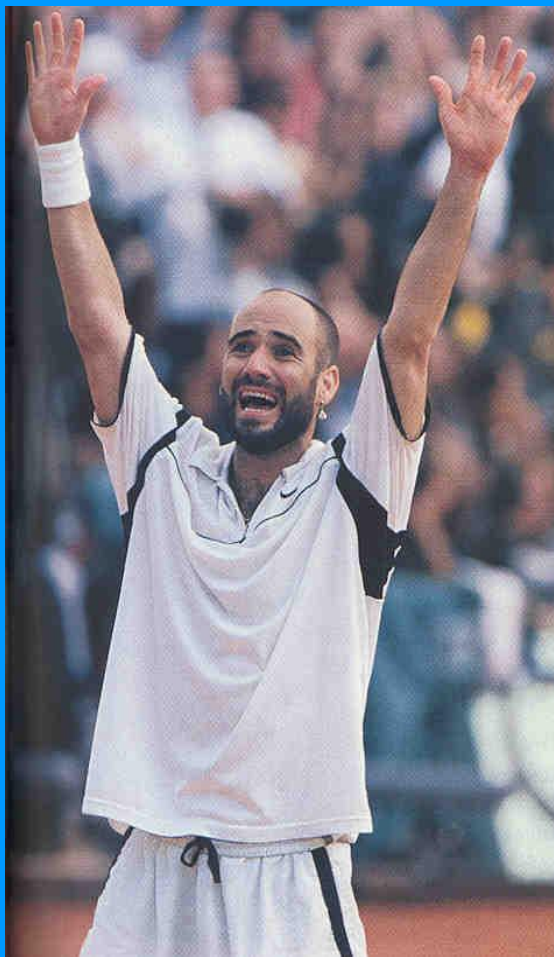
Tekmovalna uspešnost

- **Posamična** tekmovalna uspešnost pa pomeni oceno uspešnosti igranja samo na enem tekmovanju v tekmovalni sezoni. Posamično tekmovalno uspešnost uporabljamo predvsem takrat, ko želimo analizirati posamezne parametre igre na izbranem tekmovanju, oziroma vzroke za športnikovo tekmovalno uspešnost (neuspešnost) proti določenemu nasprotniku. Posamična tekmovalna uspešnost predstavlja temeljni podatek pri izračunavanju delne in celotne tekmovalne uspešnosti.

Tekmovalna uspešnost

- **absolutno** tekmovalno uspešnost (povprečna celotna igralna uspešnost, ki jo doseže športnik v absolutni konkurenci)
- **kategorijsko** tekmovalno uspešnost (povprečna celotna igralna uspešnost, ki jo športnik doseže v posamezni starostni kategoriji).

Zmaga



Zmaga je cilj vsakega igralca. Vprašanje je, kaj pomeni več, zmaga nad nasprotnikom ali samim seboj.

LITERATURA

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Filipčič, A. (1993). Zanesljivost in veljavnost izbranih motoričnih testov v tenisu. (magistrska naloga). Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 90.
3. Filipčič, A. (1996). Evalvacija tekmovalne in potencialne uspešnosti mladih teniških igralcev. (doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za šport, str. 144.
4. Filipčič, A. (2004). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Pluim, B. (2000). Tennis form physiological point. Otočec: ETA coaches symposium.
7. Schönborn, R. (1999). Advanced Tecniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
8. Schönborn, R. (2004). Accuracy. La Valleta: ETA Coaches symposium.