



TENIS – RAZVOJ IGRALCA



1. Kaj je uspeh?
2. Poti razvoja
3. Obdobja razvoja
4. Naša pot proti vrhu.

Izhodišča

Namen predavanja je podrobneje predstaviti MOŽNE poti razvoja in NE predstaviti formulo, kako postati WIMBLEDONSKI ZMAGOVALEC.

Sanje vsakega teniškega igralca so: POSTATI ZMAGOVALEC. Na vsakem teniškem tekmovanju imamo veliko poražencev in samo ENEGA ZMAGOVALCA.

Izhodišča

Vrhunski rezultat IGRALKE dosežejo med 20 in 24 letom, IGRALCI pa med 22 in 26 letom.

USPEH v tenisu pomeni uspeh v eni najbolj tekmovalnih športnih panog z visoko stopnjo konkurenčnosti – blizu 1500 igralcev na ATP in preko 1200 igralk na WTA jakostni lestvici.

Kako postati uspešen teniški igralec ?

Kot USPEH šteje samo uspeh v ABSOLUTNI konkurenci. Vsi ostali rezultati so samo postaje na tej poti. Za uspeh v tenisu potrebujemo:

1. **TALENTA** (osebo z izjemnimi psihofizičnimi potenciali)
2. **DRUŽINO** (predano športu in igralcu-ki)
3. **POGOJE** za trening (klub, center, trener idr.)
4. **DENAR** (velik finančni vložek kluba, zveze, družine, pokroviteljev)
5. **SREČO.**

In na koncu koncev: PRAVO POT (strategijo razvoja), kar pomeni narediti pravi korak ob pravem času.

Poti razvoja

Obstaja veliko poti, KAKO postati zmagovalec.

1. “**ČUDEŽNI**” otroci: Monika Seleš, Martina Hingis, Ana Kournikova, Boris Becker, Andre Agassi idr.

Značilnosti: uspešni v višji starostni kategoriji, zrelejši od vrstnikov, dobri pogoji za treniranje.

2. “**NORMALNO**” razviti: Lindsay Devenport, Jana Novotna, Pete Sampras, Patrick Rafter, Carlos Moya, Alex Corretja in številni drugi.

Značilnosti: solidni rezultati v mlajših kategorijah, hiter preboj v absolutno kategorijo, dobri pogoji za treniranje.

3. “**ZAMUDNIKI**”: Jonas Bjorkman, Tim Henman, .

Značilnosti: neopazni v mlajših kategorijah, postopna rast in preboj med najboljše po 20 letu.

Obdobja razvoja teniških igralcev

STAROST 7 - 10 LET - obdobje osnovnega treniranja

Cilji: razvoj teniške tehnike, razvoj motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, gibljivost, natančnost in hitrost), bogatenje motorične podatkovne baze igralcev.

Obseg: 2 do 4 treninge tedensko.

Trajanje: 60 do 90 minut.

Razmerje med teniškimi in kondicijskimi vsebinami: 50:50 ali 40:60.

Število tekem: 30 na leto.

Posebnost: ZABAVA mora biti del treniranja.

Obdobja razvoja teniških igralcev

STAROST 10 - 12 LET - obdobje napredka

Cilji: enako kot v prejšnjem obdobju. Končni cilj je, da na koncu obdobja igralci v tehničnem smislu obvladajo vse udarce.

Obseg: 4 do 5 teniških in 3 kondicijske treninge tedensko.

Trajanje vadbene enote: 60 do 90 minut.

Število tekem: 50 na leto.

Posebnost: pomembno je **INDIVIDUALNO** tehnično delo.

Obdobja razvoja teniških igralcev

STAROST 12 - 15 LET - obdobje vzdrževanja

Cilji: situacijski trening - reševanje težjih problemov na teniškem igrišču v tehničnem in tudi taktičnem smislu, razvoj motoričnih sposobnosti (moč, vzdržljivost)

Obseg: 5 teniških in 5 kondicijskih treningov:

Trajanje vadbene enote: 90 do 120 minut.

Število tekem: 50 do 70 posamičnih in 30 dvojic na leto.

Opomba: 2 : 1 - zmage : porazi !!!

Posebnost: RAZLIČNI pristopi.

Obdobja razvoja teniških igralcev

STAROST 15 - 18 LET - obdobje največjega napredka

Cilj: prenos osvojenega znanja v tekmovalno situacijo.

Obseg: 10 do 12 teniških in 5 kondicijskih treningov tedensko.

Trajanje vadbene enote: 90 do 120 minut.

Število tekem: 80 do 90 posamičnih in 60 dvojic na leto.

Opomba: more matches less stress!

Posebnost: **MAKSIMALEN** obseg in **VISOKA KAKOVOST.**

Obdobja razvoja teniških igralcev

STAROST 19 - 24 LET - obdobje največjih dosežkov

Cilj: doseči maksimalen rezultat.

Obseg: odvisen od trenažnega obdobja.

Trajanje vadbene enote: 90 do 150 minut.

Število tekem: 120 do 150 na leto.

Posebnost: **INDIVIDUALNO** vrednotenje maksimalnega dosežka.

Nekateri kazalci uspešnosti

Pot mladega uspešnega igralca poteka po naslednjih korakih:

- Uvrstitev med 5 najboljših igralcev na domači jakostni lestvici (do 12, 14 let)
- Uvrstitev med 20 najboljših na ETA jakostni lestvici (do 16 let)
- Uvrstitev med 20 najboljših na ITF jakostni lestvici (do 18 let)
- Usmeritev k dosežkom v profesionalnem tenisu.

Naša pot k uspehu

Cilji TK Triglav so:

- izkoristiti odlične pogoje za treniranje (igrišča, dvorana, športni park)
- izkoristiti trenerski in igralski potencial
- razširiti in obogatiti dejavnost teniške šole in tekmovalnega dela (šolski programi, teniške počitnice, kampi, priprave, turnirji za mlade, družabna srečanja, testiranja, predavanja idr.)
- v programe vključiti primerno število igralcev, vršiti proces selekcije in vsakomur zagotoviti primerno vadbo
- pomagati nadarjenim in uspešnim igralkam in igralcem
- ustvariti prijetno in delovno vzdušje v klubu in povezati rekreativni in tekmovalni del.



Zaključek

Tenis sodi med športe, ki poleg tekmovalnega nudijo igralcem tudi mnoge druge izhode:

- šport za celo življenje**
- poklic**
- ustvarjanje poslovnih in drugih vezi.**

