



Model razvoja igrača do 14 g.



Zaprešić, 4.11.2006

Ciljevi predavanja

1. Podijeliti vlastita znanja i iskustva o razvoju igrača do 14 godina
2. Predstaviti način razmišljanaj kod izrade modela razvoja igrača i igračica do 14 godina
3. Predstaviti konkretne vježbe i pristupe kod izvođenja teniskog, kondicionog treninga i ostalih aktivnosti

Za vrijeme predavanja i demonstracija aktivirati i druge trenere da postavljaju pitanja i kažu svoje mišljenje.

Poglavlja

1. Uvod
2. Biološki razvoj
3. Razdoblja razvoja
4. Faktori važni za dugoročni razvoj
5. Važna razdoblja razvoja igrača
6. Područja razvoja i ciljevi
7. Specifika rada sa igračicama do 14 godina
8. Model razvoja igrača i igračica do 14 godina
9. Godišnji plan za igrače do 14 godina
10. Kondicioni trening
11. Teniski trening
12. Sažetak dana i rasprava

Uvod

Potreban pogled sa gledišta:

- Biološkog razvoja igrača
- Treniranja (kada, što, kako, koliko?)
- Igračkog stila
- Ostalih faktora (škola, motivacija, roditelji, uslovi, trenerski tim...)

Biološki razvoj

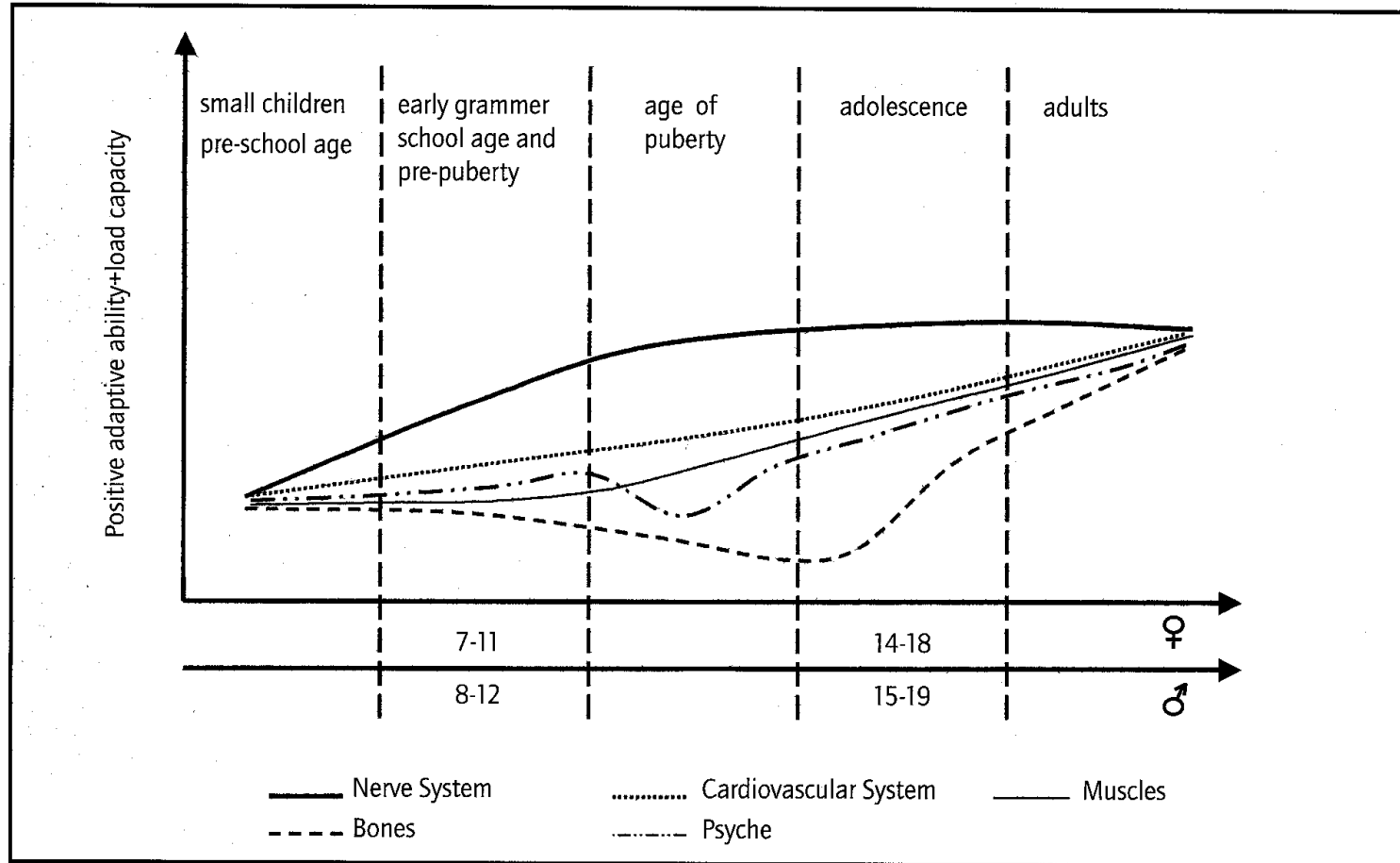


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

Razdoblja razvoja

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

ITF, 2004

Faktori važni za dugoročni razvoj

Teniski faktori	Razdoblje razvoja
Sistematičan trening koji je baza za postizanje vrhunskih rezultata	Između 7 i 10g
Optimalna starost kada igrači počnu sa specifičnim treningom	Približno od 12-14 žene i 13-14 muški
Prosječna starost kada igrači mogu postići vrhunske rezultate	Približno od 16-19 žene i 18-21 muški

ITF, 2004



Važna područja i razdoblja 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

ITF, 2004



Područja razvoja i ciljevi (U14)

Tjelesni	Psihološki	Taktično-tehnički	Turniri	Coaching
<ul style="list-style-type: none"> • Razvoj brzine i izdržljivosti • Snage (težina tjela, medicinke, light weights) • Bavljenje drugim sportovima • Opseg: približno 8 sati/ tjedno 	<ul style="list-style-type: none"> • Podržavati postavljanje ciljeva • Veća odgovornost na treningu i turnirima • Razvoj 100% outputa na treningu i turnirima 	<ul style="list-style-type: none"> • Razvoj brzine udarca (S, F, B) • Razvoj osobnog igračkog stila • Opseg: 12 sati/tjedno 	<ul style="list-style-type: none"> • 70 singlova & 35 parova godišnje • Domaći i međunarodni turniri • 2-3 takmičarska razdoblja • Različite podloge • 2:1 win loss ratio 	<ul style="list-style-type: none"> • Trener vodi igrača u smjeru što veće samostalnosti i odgovornosti za vlastiti tenis

Specifika rada sa igračicama do 14 g.

- Individualni pristup je najoptimalniji – treba početi što ranije
- Sve ide za godinu ili dvije brže – zavisi od biološkog razvoja
- Moguće je i preskakanje kategorije do 16 g.
- Više žele trenirati individualno sa trenerom
- Pristup treningu je analitičan
- Više je potrebno raditi na S-R, posebno 2. S (spin)
- Trening može biti duži i monotoniji
- Treba više raditi na motorici i koordinaciji
- Potrebna dodatna prehrana
- Važna posebna komunikacija i pristup?!

⋮

Model razvoja igrača do 14 g.

1. Analiza igre
2. Dugoročni takmičarski ciljevi
3. Godišnji takmičarski ciljevi
4. Ciljevi na području igre, tehnike, kondicije, psihe...
5. Godišnji takmičarski plan
6. Tjedni raspored treninga – pripremno razdobje
7. Vježbe sa različitim ciljevima

Analiza igre

- Analiza igrača u meču
- Ustanoviti kakav igrački stil ima igrač
- Kakvim stilom će igrati, kad će imati 18 i više godina (analiza igre, tehnike, morfologije, psiholoških faktora...)
- naći nekog igrača, koji igra slično (“role model”)
- Dobiti igračevo mišljenje šta on misli o svojoj igri.

Dugoročni takmičarski cilj-evi

- Konkretni takmičarski cilj
(primjer: top 20 na ITF sa 18 godina...)
- Naći primjere takmičarskih planova drugih igrača (šta su igrali sa 14, 16, 17 godina...)
- Cilj-eve trebaju postaviti igrač i trener zajedno.

Godišnji takmičarski ciljevi

- Još konkretniji kao dugoročni (primjer: osvojiti državno do 14 g., pobijediti TE turnir 2. kateg., biti 1. na nacionalnoj rang listi do 14. g., biti među 10 na TE r.l. do 14 g....)
- Ciljeve trebaju postaviti igrač i trener zajedno
- Posebne situacije (ozljeda, loše trenira, škola...), potrebna adaptacija plana.

⋮

Ciljevi na području igre, tehnike, kondicije, psihe...

- Ciljevi se postavljaju na osnovu analize mečeva, treninga, testiranja, snimanja...
- Trebaju biti realni i razumljivi za igrača
- Trener treba znati način kako će postići ciljeve

Godišnji takmičarski plan

Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Avg
Takm.	o d m.	Pripremno		Takmič.		o d m.	Priprem.		Takmičarsko		o d m.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

- dec. 2006 – OP 14 in 16
- jan. 2007 – DP 14, TE Pribram, Bolton
- feb. 2007 – TE Tarbes, Winter cup 1,2
- apr. 2007 – TE Pavia, Livorno, Messina, Zagreb
- maj 2007 – TE Maribor 1,2
- jun. 2007 – DP 14, 16
- jul. 2007 – TE Paris, Leewarden, EP, Koln
- dec. 2007 – Orange Bowl U14

Raspored treninga – pripremno razdobje

Pon.	Tor.	Sri.	Čet.	Pet.	Sub.
08.00-09.30 Individualni trening					10.00-11.30 Sparing + Boštjan
14.30-16.00 Trening + Blaž	13.30-15.00 Individualni trening+ medicinke	16.15-16.45 Kondicija – trčanje	13.30-15.00 Individualni trening + medicinke		
	18.00-19.30 Trening + sparing	17.00-18.45 Individualni trening + Denis (45')	17.00-18.30 Trening + Anja	16.00-18.00 Trening + Jan	Kondicija – trčanje
16.00-16.30 Kondicija - snaga		18.45-19.15 Kondicija - snaga		18.00-18.30 Kondicija - snaga	

Vježbe sa različitim ciljevima

- U nastavku ćemo demonstrirati vježbe koje upotrebljavamo za postizanje konkretnih ciljeva
- Kod svake vježbe ćemo dodati i informaciju o opsegu, intenzivnosti i ostalim važnim karakteristikama izvođenja.



Zagrijavanje i aktivacija

- Demonstracija vježbi za zagrijavanje i aktivaciju

Aktivacija i brzina

- **Početak vježbi:**
 - Radimo uvijek prije ili na početku treninga (kada nismo umorni)
 - Aktivacija i brzina počinju s atletskim vježbama (svaki dan, prije svakog treninga) + koordinacija)
 - Nakon toga napravimo nekoliko težih vježbi (T ili X trčanja, skokovi sa obje ili jedne noge...)
 - **Opseg:** ne više od 30 do 60 skokova/ponavljanja
 - **Intenzivnost:** maksimalna
 - **Ostalo:** važna je dobra psihička kontrola, kvaliteta izvođenja, što su bolji igrači – vježbe trebaju biti što specifičnije
- Aktivaciju radimo i u fitnessu (minutni krug) i teškim loptama (gledaj prilog medicinke)**



Snaga

- Odlučili smo raditi snagu na terenu (godine, uštedimo vrijeme)
- Vježbe: gledaj dodatni program SNAGA (moć)
- Vježbe snage uvijek poslje treninga (umor), a poslije toga može i lagano trčanje (!?stretching).





Aerobna i anaerobna izdržljivost

- Gledaj dodatni prilog izdržljivost (vzdržljivost)
- Prvi put brzinska izdržljivost (ne želimo puno laktata, drugi put lagana izdržljivost 150 do 160 ud/min)

Koordinacija

- **Vježbe:**
 - vježbe sa spravom za njihanje
 - vježbe sa ljestvama
 - teniske vježbe (poluvolej, poluvolej i volej, B smeš i dropshot, iza tijela, među nogama, mini tenis (1,2), F, B dijagonale u servis polju, B slice i dropshot
 - vježbe sa nedominantnom rukom (sa reketom, bacanja loptice – S)
- **Opseg:** 10 - 15 min.; uvijek na početku treninga
- **Intenzivnost:** srednja - visoka
- **Ostalo:** kad igrači uče – važna je tehnika, kasnije intenzivnost izvođenja.



Ravnoteža

- **Vježbe:**
 - F, B (ostane na prednoj nozi ili poslije “recovery” koraka)
 - V (srednji – prijenos težine u udarac, “recovery” koraka)
 - V (niski – korak prije)
 - SM (ostane na prednjoj nozi + SM u skoku)
 - S (skok na prednju nogu, “kick back”)
 - R (udarac u skoku na servis liniji)
- **Opseg:** 15 - 30 min.
- **Intenzivnost:** niska - srednja
- **Ostalo:** važna je optimalna tehnika i prijenos u igru.



Ritam (tempo)

- **Vježbe:**
 - vježbe sa jednakim ritmom(4-4; 3-3; 3-2,3)
 - vježbe sa različitim ritmom (trak)
- **Opseg:** 10 – 15 min.
- **Intenzivnost:** srednja - visoka
- **Ostalo:** vježba treba biti izabrana sa gledišta šta treba igrač, važna linija ubrzavanja, važna je tehnika kretanja, percepcija lopte, mišični tonus treba biti što niži)

Razvoj kretanja

- **Vježbe:**
 - vježbe za kretanje nazad i napred (45 st.)
 - vježbe za kretanje u stranu i nazad
 - vježbe za kretanje kod voleja (niski, visoki)
 - vježbe za kretanje kod smeša
 - vježbe za kretanje poslije S i R (najbolje u igri, moguće i bez poena; posebno kada igrač i ima problema – split step, 1.korak)
- **Opseg:** 10 - 20 min.
- **Intenzivnost:** srednja – visoka
- **Broj ponavljanja:** 12 –15
- **Broj serija:** 2 – 4
- **Odmor između serija:** 3 min.
- **Ostalo:** važna je optimalna tehnika kretanja i prijenos u igru.



Ubrzavanje reketa

- **Vježbe:**
 - drive V i winer
 - drive V i približavanje
 - brzi F i B
- **Opseg:** 10 - 15 min.
- **Intenzivnost:** visoka
- **Broj ponavljanja:** 12 –15
- **Broj serija:** 2 – 4
- **Odmor između serija:** 3 min.



Teniski (taktički – tehnički) trening

Uvod:

- Uvijek je cilj specifična situaciji u igri
- Važna ja rana i pravilna taktička odluka
- Što više upotrebljavati zone pogađanja, uvijek najmanje dvije zone (“feed back” – brže učenje)
- Upotrebljavati zatvorene i otvorene vježbe
- Ako upotrebljavamo dril, slijedeći korak mora biti igra
- Što više počinjati poen sa S i R
- Raditi vježbe za svih 5 igračkih situacija:
 - 1) servis (najbolje zajedno sa R)
 - 2) retern (najbolje zajedno sa S)
 - 3) na zadnoj liniji
 - 4) kod mreže
 - 5) obrambene situacije.

Sistem zona pogađanja

L3	4	D3
L2	5	D2
L1		D1
D1		L1
D2	5	L2
D3	4	L3

- **Polje D1 in L1:** dropšot, štop V, cros F, B
- **Polje D2 in L2:** V, SM, F & B viner, R
- **Polje D3 in L3:** R, F, B, V, SM
- **Polje 4:** F, B, lob, R
- **Polje 5:** bolje ne igrati.

Teniski (taktički – tehnički) trening

Vježbe:

- F, B 3-3,2,2
- F, B 3-3,4
- F, B 3,2 – 3,4
- F, B 4-4 napad u 3
- F,B jedan sve, drugi samo 4 (3)
- F, B sve osim u 5
- F, B 3 polja, nikad ne smije ponoviti, može ponoviti jedan
- FB – V prvi V, igra u 4, ako nije 4, može drugi odigrati pasing ili lob
- S-R + 1 udarac u “naravnim” pravcima
- S-R – “inside out” F return (kada je to moguće)

Teniski (taktički – tehnički) trening

Vježbe:

- F, B diagonalna – kada otvori teren može sve (paralela, “wrong foot”, napad, dropshot, inside out F..)
- F, B osmica sa ponavljanjem
- Vježba odluke i kretanja (FB, FB poluvolej)
- Vježba odluke (FB, FB poluvolej, V, drive V, SM)
- Vježba tempa (F-F, $\frac{3}{4}$ terena)
- Vježba za sigurnost (toliko poena, koliko je bilo udaraca u poenu)
- Vježba za poene 6:6 do 10

Teniski (psihološki) trening

Vježbe:

- F, B – pogled ostane u TU (disanje)
- V – pogled ostane u TU
- FB ritam, brzina 1-10
- Igrači igraju poene, svaki ima u džepu 5 puta po 1 kunu; ako igrač nakon izgubljenog poena ne kontrolira ponašanje, gubi jednu kunu
- Ravnoteža između pozitivnih i negativnih psiholoških reakcija (u meču)
- Upotreba vizualizacije prije početka vježbe na terenu (primjer inside-out F viner...)
- upotreba 4 faza po Loehru.



Sažetak dana i rasprava



Urnik

- SEMINAR TRENERA- PUT U PROFESIONALNI TENIS OD 14. GODINE
- ZAPREŠIĆ 2006.
- RASPORED PREDAVANJA:
- SUBOTA:
- 9.-9.30 OTVARANJE SEMINARA I UVOD (PREGLED RAZVOJNOG PUTA IGRAČA)- Tonejc
- 9.30-10.30 GODIŠNJI PLAN ZA IGRAČE DO 14 godina (Filipčić)
- 10.30-11.30 MODEL RAZVOJA IGRAČA DO 14 godina (Filipčić)
- 11.30-11.45 pauza
 - KONDICIONI TRENING IGRAČA DO 14 godina (Filipčić)
- 12.15- 13.45 pauza za ručak
- 13.45- 15.15 TENISKI TRENING IGRAČA DO 14 GODINA (Filipčić)
 - pauza
- 15.30-16.30 OSTALI VAŽNI FAKTORI KOD RAZVOJA IGRAČA DO 14 godina (Filipčić)
 - SAŽETAK DANA I RASPRAVA (pitanja i odgovori)
- NEDJELJA:
 - TENISKI TRENING ZA UZRASST 15-16 GODINA (Tonejc)
- 10.15-11.00 KONDICIJSKI TRENING IGRAČA 15-16 GODINA (Tonejc)
- 11.00-11.15 pauza
- 11.15- 12.15 MODEL RAZVOJA ŠAMPIONA (15-16 godina) Tonejc
- 12.15- 13.30 pauza za ručak
- 13.30- 14.30 MENTALNI TRENING ZA IGRAČE 15-16g (Barbaros-Tudor)
- 14.30- 15.30 PRIMJENA MENTALNOG TRENINGA NA TERENU (Barbaros-Tudor)
- 15.30- 16.00 SAŽETAK, RASPRAVA I ZAKLJUČAK SEMINARA