

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

SPECIFIČEN PROGRAM TRENIRANJA primer TENIS

1. TRENIRANJE KOT KOMPLEKSEN PROCES

- **TENIŠKO TRENIRANJE** je kompleksen in integralen **PROCES**, kjer **TRENER** in **IGRALEC** s pomočjo različnih **VSEBIN**, dosejata vnaprej zastavljene **CILJE**, ki **TENIŠKEGA IGRALCA** vodijo iz enega v drugo stanje pripravljenosti. Proces združuje elemente: tehnične, taktične, kondicijske, psihološke in druge **PRIPRAVE**.

Treniranje kot kompleksen proces

- zaradi kompleksnosti teniške igre je tudi treniranje **kompleksen in integralen** proces.
- treningi z različnimi cilji (tehnični, taktični, kondicijski, psihološki...) lahko potekajo **ločeno** ali pa so **združeni in potekajo hkrati**.
- **znotraj enega treninga** lahko z uporabo določene vsebine, organizacijske oblike in obremenitve vplivamo **na različna področja** (veščine - udarci, znanja – taktična, sposobnosti - koordinacijo, koncentracijo idr., značilnosti – morfološke, osebnostne).

2. IGRALEC IN CILJ KOT IZHODIŠČE

- Igralec:

- starost (kronološka, biološka), spol in staž
- raven tehničnega znanja in igralnih ter tekmovalnih izkušenj
- raven potencialnih in realizatorskih sposobnosti (psihološke)
- skupni obseg treniranja in pogoje dela
- tekmovalni načrt in obdobje treniranja

- Cilji:

- časovni (dologoročni, kratkoročni, dnevni)
- programski (tehnični, taktični, kondicijski, psihološki...)
- usmeritveni (tekmovalni, netekmovalni).

Elementi treniranja

- **vsebine** (udarci, gibanja, aktivnosti, ki se izvajajo).
- **organizacijske oblike** (način izvajanja, povezovanja vsebin; vloga igralcev in trenerja).
- **obremenitev:**
 - intenzivnost (raven intenzivnosti, višina ali moč dražljaja)
 - pogostost (časov. razmerje med traj. dražljaja in odmora)
 - trajanje (trajanje posam. Dražljaja, oz. serije dražljajev)
 - obseg (skupno trajanje dražljajev v času enega treninga)

Kakovost!

Obremenitev - intenzivnost

- določa **frekvenca izvedenih udarcev in hitrost gibanja igralca** med dvema udarcema (hitrost žog z zadnje črte je 100 km/h; čas leta 1 sek.; frekvenca 30 udarcev/min.)
- to ni edini pokazatelj intenzivnosti, določa jo tudi **pretečena razdalja**, ki jo mora igralec premagati med dvema udarcema
- začetniki: nizka intenzivnost; okrog 15 udarcev/min.
- vrhunski igralci: visoka intenzivnost; lahko tudi okrog 60 udarcev/min. (pr. oba igralca igrata volej pri mreži)
- vrednosti laktata do 2 mmol/l (učenje tehnike).

Obremenitev – pogostost in trajanje

- časovno razmerje med **trajanjem posameznih serij in aktivnosti** ter **odmorom**, ki tem aktivnostim sledi (učenje tehnike - 5 do 15 udarcev v seriji, sledi odmor 15 do 25 sek.)
- pomembno, da število udarcev v seriji prilagodimo **intenzivnosti vaje** (frekvenci udarcev), načinu in **obsegu gibanja** igralca (kolikšno razdaljo mora igralec preteči med izvedbo enega in drugega udarca)
- število udarcev, izvedenih v seriji, se lahko tudi **spreminja** (dogajanje med teniškim dvobojem).

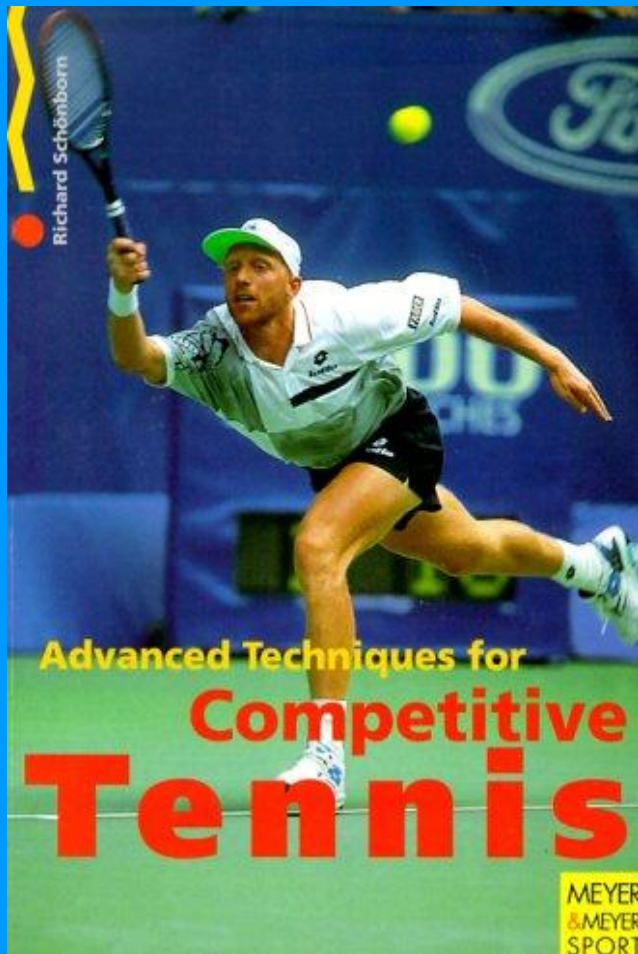
Izjava



Vedno vem kdaj bom
začel s treningom,
vendar nikoli, kdaj bom
s treningom končal.

Pete Sampras

Izjava



Če na treningu delamo vedno isto, kar smo vedno delali, dobimo tisto, kar smo vedno dobili.

Rešitev je v novih pristopih.

Dr. Richard Schönborn

Obremenitev – pogostost in trajanje

- število udarcev v eni seriji se lahko **poveča**, v kolikor je intenzivnost izvedb zelo nizka (igralec stoji na mestu in izvaja udarce) ali pa želimo delovati tudi na kondicijske (vzdržljivost, moč idr.) in psihične sposobnosti (vztrajnost, mentalno čvrstost idr.)
- **skupno število** izvedenih udarcev pri eni organizacijski obliki (vaji), kjer izvajamo samo en udarec (pr. forhend), znaša med 150 udarci, ko gre za **učenje tehnike** in 200 udarci, ko gre za **treniranje tehnike ali taktični trening**. Takšno število ponovitev je optimalno z vidika poteka živčno-mišičnih procesov.

Obremenitev – trajanje in obseg

- če je število udarcev večje ali pa so serije udarcev daljše (30 do 50 udarcev v seriji), pa lahko pride do **utrujanja** centralno živčnega sistema in centrov, ki so zadolženi za izvajanje, nadzor in pomnjenje motoričnih informacij.
- za izvedbo **150 do 200 udarcev** običajno potrebujemo **od 20 do 30 minut**, nakar igralci potrebujejo 2 do 5 minutni odmor.
- **obseg ene trenajžne enote** se giblje **od 45 do 150 min.**
- obseg je odvisen od starosti in nivoja igralcev, intenzivnosti, vrste treninga in obdobja v katerem se nahajamo.

3. VRSTE TRENINGOV

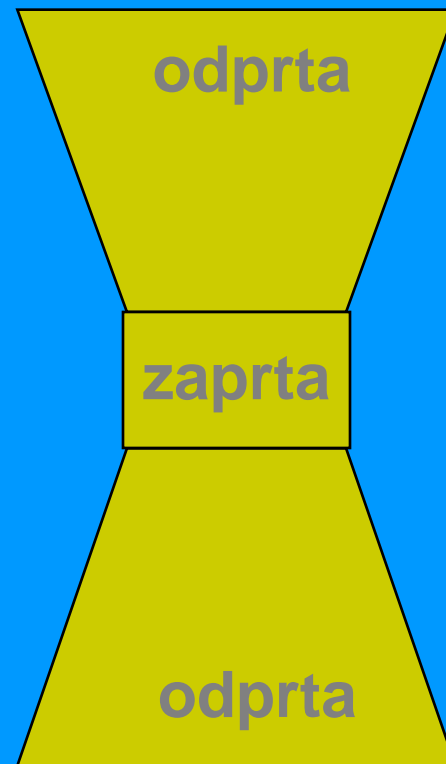
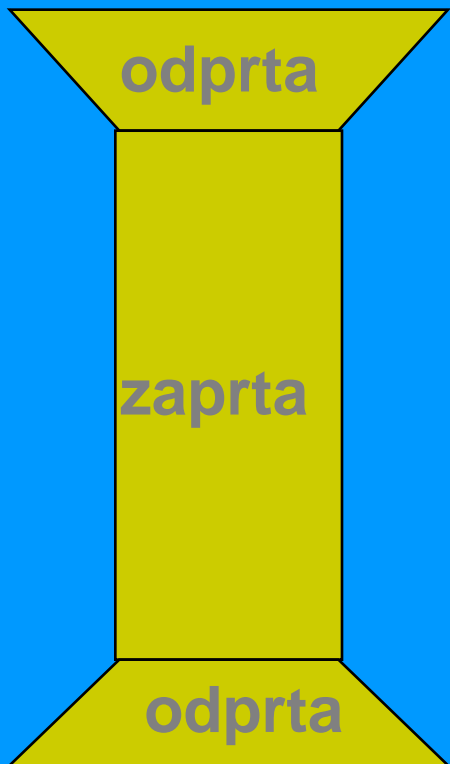
- **tehnični** (učenje, ponavljanje, korekcije, prilagajanje, gibanje, ritem, pospeševanje idr.)
- **taktični - igralno situacijski** (igr.sit. na zadnji črti, sredini igrišča, pri mreži, obrambne situacije, pri dvojicah idr.)
- **tekmovalni** (sparingi, pripravljalne tekme idr.)
- **kondicijski** (hitrost, koordinacija, moč, gibljivost, vzdržljivost)
- **psihološki** (koncentracija, pozornost, motivacija, vizualizacija, imaginacija, sproščanje...)
- **regeneracijski** (savnjanje, masaža, stretching...).

Vsebine treniranja

- udarci, gibanja, igralne in tekmovalne situacije
- aktivnosti za razvoj koordinacije, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti, moči, vzdržljivosti
- aktivnosti za razvoj anticipacije, koncentracije, čustvene kontrole, vizualizacije, imaginacije
- aktivnosti za obnovo zmogljivosti (masaža, savnanje, stretching...)

Aktivnosti so lahko izvedene ločeno ali v povezavi.

Izhodišča za uporabo organizacijskih oblik



Organizacijske oblike treniranja

- **število vključenih igralcev** (individualne, skupinske)
- **del igrišča** (mini in midi igrišče, zadnja črta, sredina igrišča, pri mreži)
- **način dela** (igralne, neigralne)
- **postavljene cilje** (tehnične, situacijske, tekmovalne idr.).

Organizacijske oblike – cilji

- **tehnične** (učenje, vadba, treniranje tehnike in gibanja)
- **situacijske** (razvoj igre v posameznih tipičnih igralnih situacijah)
- **tekmovalne** (izvedba udarcev in situacij v tekmovalnih pogojih)
- **kondicijske** (razvoj teniško spcifičnih sposobnosti).

Igralna organizacijska oblika

Igralna oblika organizacije pomeni, da vse aktivnosti potekajo tako, da igralca (eden je lahko tudi trener) izmenjujeta žoge, kar pomeni, da se vse dogaja v igralnem ritmu.

Uporabna za doseganje: tekmovalnih, taktično situacijskih ciljev, treniranje ritma, tehnike v igralnih pogojih, servis-reterna idr.

Neigralna organizacijska oblika

Neigralna oblika organizacije pomeni, da trener (lahko pa tudi soigralec) podaja žoge tako, da do izmenjave žog, oz. igre, ne pride.

Uporabna za doseganje: tehničnih ciljev (učenje, utrjevanje in ponavljanje udarcev), treniranje posebnih igralnih situacij, kondicijskih ciljev idr.

Skupinska oblika organizacije

Prednosti so:

- trener ima veliko možnost izbire različnih vsebin
- medsebojno primerjanje, sodelovanje in višja motiviranost ter razvoj tekmovalnosti
- cenejši kot individualni

Pomanjkljivosti so:

- trener se ne more poglobiti v posameznika
- težja kontrola intenzivnosti in kakovosti dela
- oteženo delo pri začetnikih
- ni vedno mogoče organizirati tekmovalnih oblik.

Motivacija!?



Ana Kournikova

Individualna oblika organizacije

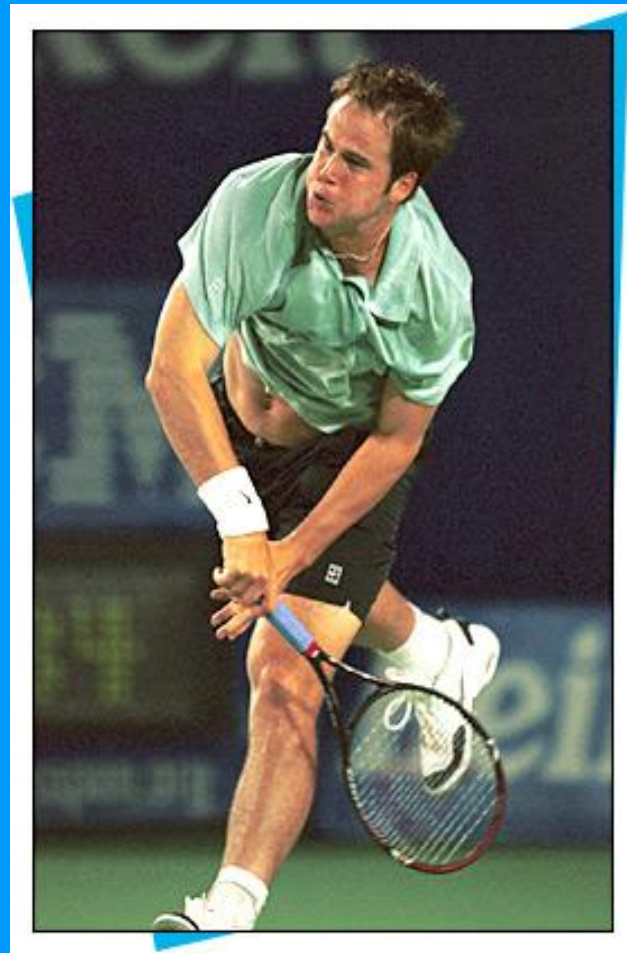
Prednosti so:

- trener se lahko posveti samo enemu učencu
- na učenca ne delujejo moteči vplivi
- možnost vzpostavitve pristnega in močnega medsebojnega odnosa (vzgojni vidik)

Pomanjkljivosti so:

- učenec se ne more primerjati z vrstniki
- trener je omejen z izbiro ciljev in vaj
- pojav monotonosti, zasičenosti in nemotiviranosti
- dražji kot skupinski.

Teniški trening



Tekme se dobivajo na treningu.

Taylor's law

Organizacijske oblike – igrišče

- mini in midi igrišče
- zadnja črta
- v igrišču
- pri mreži
- obrambne situacije.

Teniški trening

Kako trener izbira med individualnim in skupinskim treningom, igralno, neigralno, situacijsko in tekmovalno obliko organizacije?



Organizacijske oblike - vrste

Obstaja na tisoče organizacijskih oblik (drilov).
Ločimo jih glede na:

- splošne in specifične cilje, ki jih ima trener
- število igralcev na igrišče/trenerja
- čas, ki je na razpolago za trening
- raven igralca
- pristop in intuziazem igralca/trenerja.

Menjavanje igralcev - načini

Način	Značilnosti
Število udarcev	Vsak igralec dobi določeno število žog (pr. 2-8), nato ga zamenja drug igralec.
Čas	Vsak igralec ima na voljo določen čas (pr. 15 sek.), nato ga zamenja drug igralec.
Štetje	Igralec, ki zmaga točko ostane, poraženec oddide.
Napaka	Igralec se zamenja po določenem številu napak.
Kralj na igrišču	Igralec, ki prvi doseže 3 točke je kralj na igrišču.

Izjava



Več in bolje treniram, več
sreče imam.

?

Če je program
preobsežen igralec
nima možnosti za
samoiniciativnost.

!

Izjava



Trener ne dela igralcev,
ampak ustvarja pogoje
za njihov razvoj

Ulf Petersson

4. KAKOVOST TRENIRANJA

- določa jo **odstotek uspešnih udarcev** in **tehnična kakovost** izvedenih udarcev
- % uspešnih udarcev, naj bi se pri tehničnem treningu gibal med **60% in več** (zahtevna) ter **80% in več** (enostavna vaja)
- odstotek nižji od 50% ne vodi k napredku ali kaže na to, da je vaja prezahtevna (igralec nemotiviran)
- **trenerjeva subjektivna ocena** o izvedenih udarcih (tehnična pravilnost udarca in gibanja, ustreznost izbire, hitrost izvedenega udarca idr.) **usmerja trening** k optimalnim izvedbam udarcev (izbira primernih vaj, frekvence in hitrosti udarcev ter tehničnih navodil igralcu).

Kakovosti treniranja

Nadzor kakovosti treniranja je pri teniškem treningu težko popolnoma objektivizirati. Navkljub temu, je to potrebno!

Nadzor poteka s pomočjo:

- igralca
- trenerja
- merilnih naprav (merilec hitrosti, video kamera...)
- tekme (trener dobi vpogled v trenutno pripravljenost igralca).

Kakovost!



Kakovosten trening =
trenutno maksimalen
“output” na tekmi.

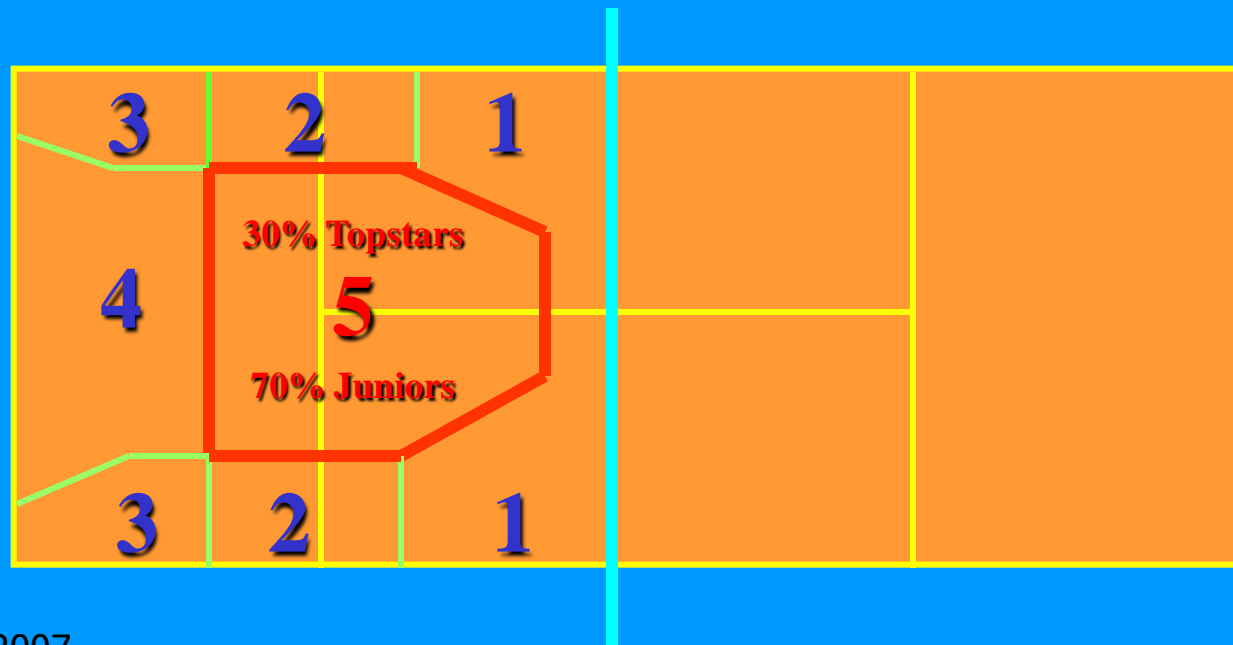
Kakovosti treniranja

Igralec, je tisti, ki je prvi odgovoren za ustrezno kakovost izvedb. Za to potrebuje ustrezne izkušnje, zrelost in odgovornost. **Dolgoročno je to edini in najboljši način, ki zagotavlja kakovost treniranja, napredovanje in uspeh!**

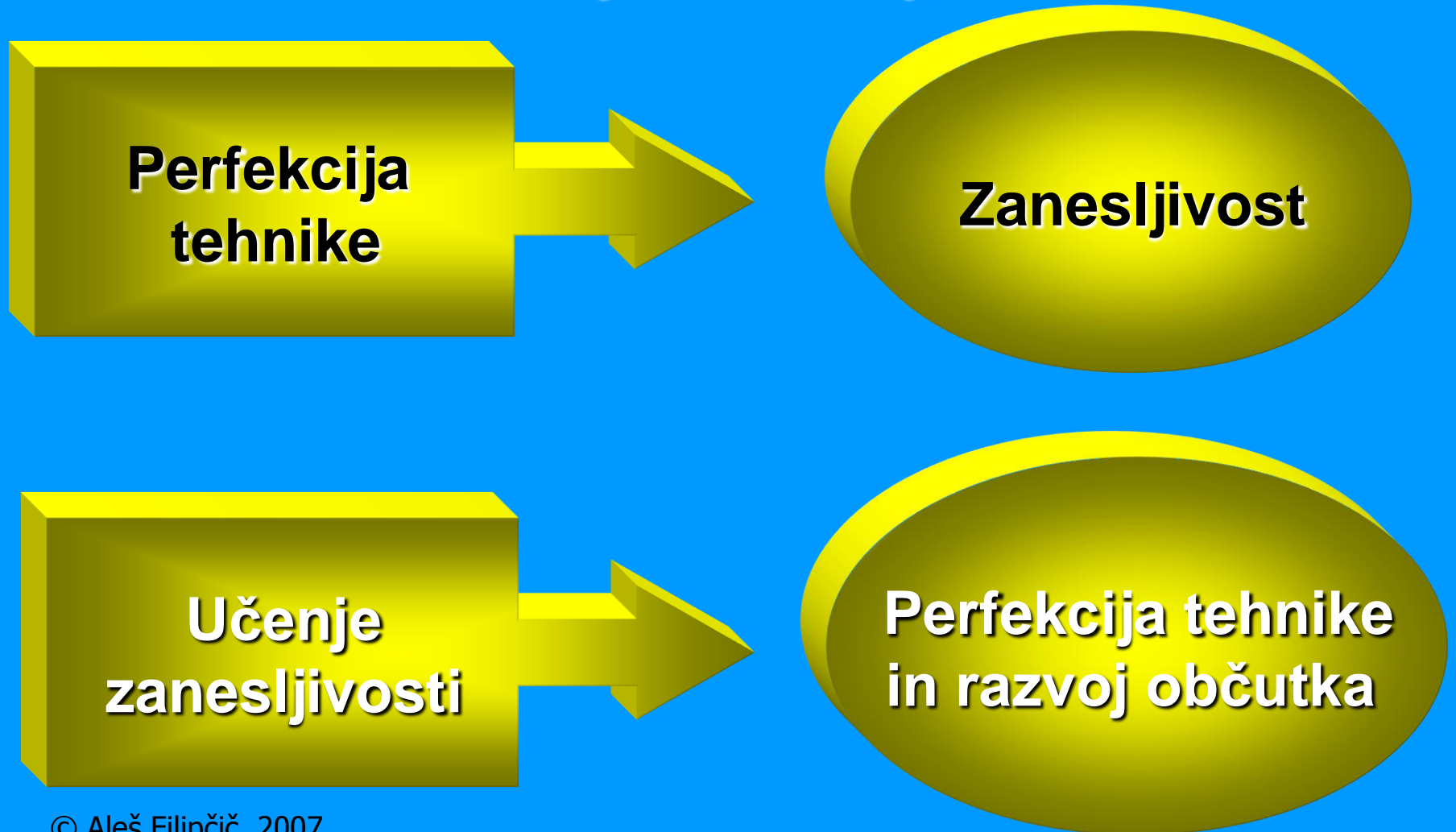
Trener je odgovoren, da igralca postopoma razvija v smeri prevzemanja odgovornosti za lasten teniški razvoj. V določenih primerih trener lahko nadzoruje kakovost z uporabo določenih oblik, kjer meri število uspešnih zadetkov. Trener lahko igralca oceni tudi subjektivno (hitrost gibanja, udarcev, zunanja podoba idr.).

Razlika med vrhunskimi in mladimi igralci

Povzeto po Schönborn, 2004.



Staromodeni in modern pristop k razvoju zanesljivosti



5a.TAKTIČNI TRENING

- tehnični in taktični trening sta sicer predstavljena ločeno, sicer pa potekata **SKUPAJ** od samega začetka.
- taktični trening ločimo:
 - učenje taktike
 - treniranje taktike
- učenje taktike je proces, kjer igralci **pridobivajo informacije o tipičnih igralnih situacijah** (osnovnih taktičnih vzorcih) in jih preizkušajo v igri
- tipične igralne situacije so najbolj pogoste in uspešne taktične rešitve v določenih igralnih situacijah

Taktični trening

- pri učenju taktike pa ima **ključno in omejevalno** vlogo tehnični vidik izvedbe udarcev v igralnih situacijah
- najprej naj se igralec odloča le med **dvema možnima taktičnima rešitvama** (pr. na krajšo žogo tekmeca igralec odigra forhend diagonalno ali paralelno)
- kasneje dodajamo več možnih taktičnih rešitev
- trener pozorno spremlja **ustreznost** odločanja med možnimi taktičnimi rešitvami (pr. pravilna izbira udarca, smeri, rotacije idr.) in ne tehnični izvedbi udarcev

Stalno učenje.



V košarki ni končnih stvari. Pri 35 letih in neizmernih izkušnjah se namreč še vedno učim, saj prihajajo ljudje z novimi zamislami, z novimi pogledi itd. Na treningih najedem poteze, ki jih nisem povlekel nikoli v karieri, in se jih učim, da tekmece presenetim (Vlade Divac, 2003).

Taktični trening

- primerna oblika za taktični trening je t.i. “odprta” igralna organizacijska oblika, kjer imata oba igralca pri vsakem udarcu možnost izbire različnih taktičnih rešitev
- igralne situacije, kjer je potek igre vnaprej določen, nimajo nič skupnega s taktičnim treningom
- igralce med učenjem pogosto postavimo v igralno situacijo, ki v celoti posnema dogajanja med teniškim dvobojem.

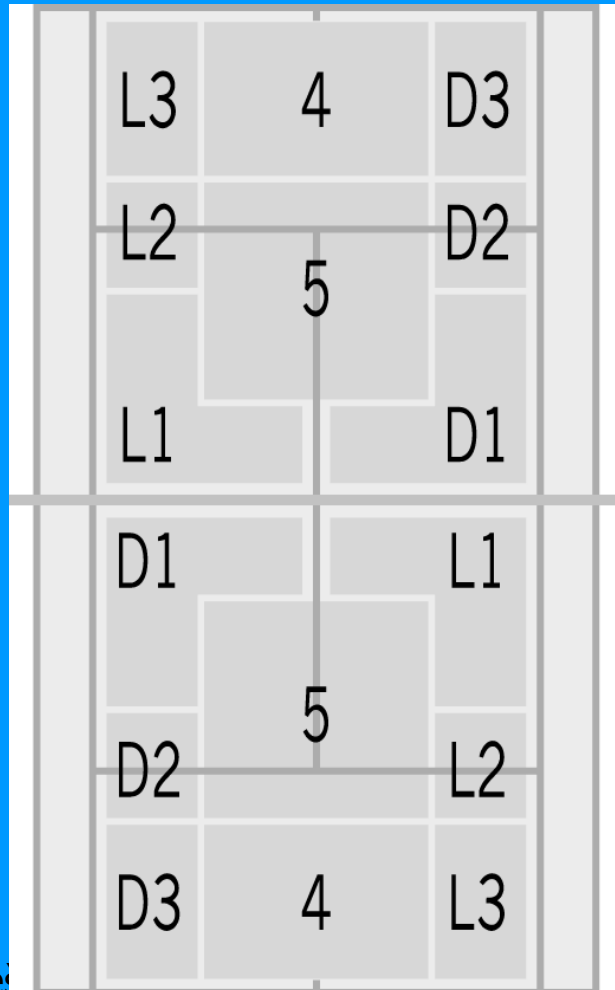
Taktični trening

- treniranje taktike pomeni **uporabo naučenih igralnih situacij** (osnovnih taktičnih vzorcev) v pogojih, ki so podobni **tekmovalnim** (“odprta” igr. situac.)
- trener igralcu daje taktične naloge (napadalna, obrambna igra, uporaba določenega udarca, pritiska na “slabši” udarec tekmeca idr.)
- navodila enemu igralcu se lahko **razlikujejo** od navodil, ki jih trener posreduje drugemu (taktični probleme)
- velik pomen **skupne analize** delovanja igralca, pogovora in svetovanja (igralec je aktivno vključen).

Taktični trening

- za predstavitev treniranja taktike bomo uporabili sistem za označevanje teniškega igrišča, ki smo ga povzeli po t.i. **sistemu tarč dr. Richarda Schönborna**
- sistem temelji na dejstvih, predstavljenih v teoretičnih izhodiščih in tudi na dosedanjih dogajanjih v teniški igri
- s tem postavlja **osnove za taktično odločanje** igralcev
- igralcem **dopušča in omogoča kreativne in nove** taktične rešitve.

Schönbornov sistem tarč



- **Polje D1 in L1:** skrajšana žoga, štop volej, pasing
- **Polje D2 in L2:** volej, smeš, pasing, viner, retern
- **Polje D3 in L3:** retern, forhend, bekend, viner, volej, smeš, lob
- **Polje 4:** retern, forhend, bekend, lob
- **Polje 5:** bolje, da ne igraš.

5b. TEHNIČNI TRENING

- od **lažjega k težjemu** (trener najprej izbira nezahtevne vsebine, kasneje pa vedno bolj zahtevne)
- od **počasnih k hitrejšim** izvedbam udarcev in gibanj (na začetku sta hitrost žoge in hitrost gibanja največja “sovražnika” učenca začetnika, zato mora biti hitrost izvedb prilagojena učenčevim sposobnostim in znanjem)
- **vrstni red vsebin** mora upoštevati določeno logiko stopnjevanja zahtevnosti (pr. koordinacija in tehnika, reakcijska hitrost, hitrost gibanja, agilnost, moč in vzdržljivost...)

Tehnični trening

- **organizacija** posamezne trenažne enote mora upoštevati **cilje, ki jih želimo doseči** (pr. hitrost razvijamo na začetku trenažne enote, kjer izvedemo 2 do 3 serije s 6 do 10 ponovitvami, odmor med serijami traja 2 do 3 minute, ki ga lahko izkoristimo za vadbo neutrudljivih vsebin – servis)
- prvi del treninga na igrišču je namenjen vsebinam, ki jih treniramo v **spočitem stanju** (hitrost, reakcijska hitrost, koordinacija, ravnotežje). Ta del traja od 10 do 20 minut.
- drugi del je namenjen **teniškemu ogrevanju**, razvoju ritma in pripravi na glavni del treninga. Ta del traja od 10 do 20 minut

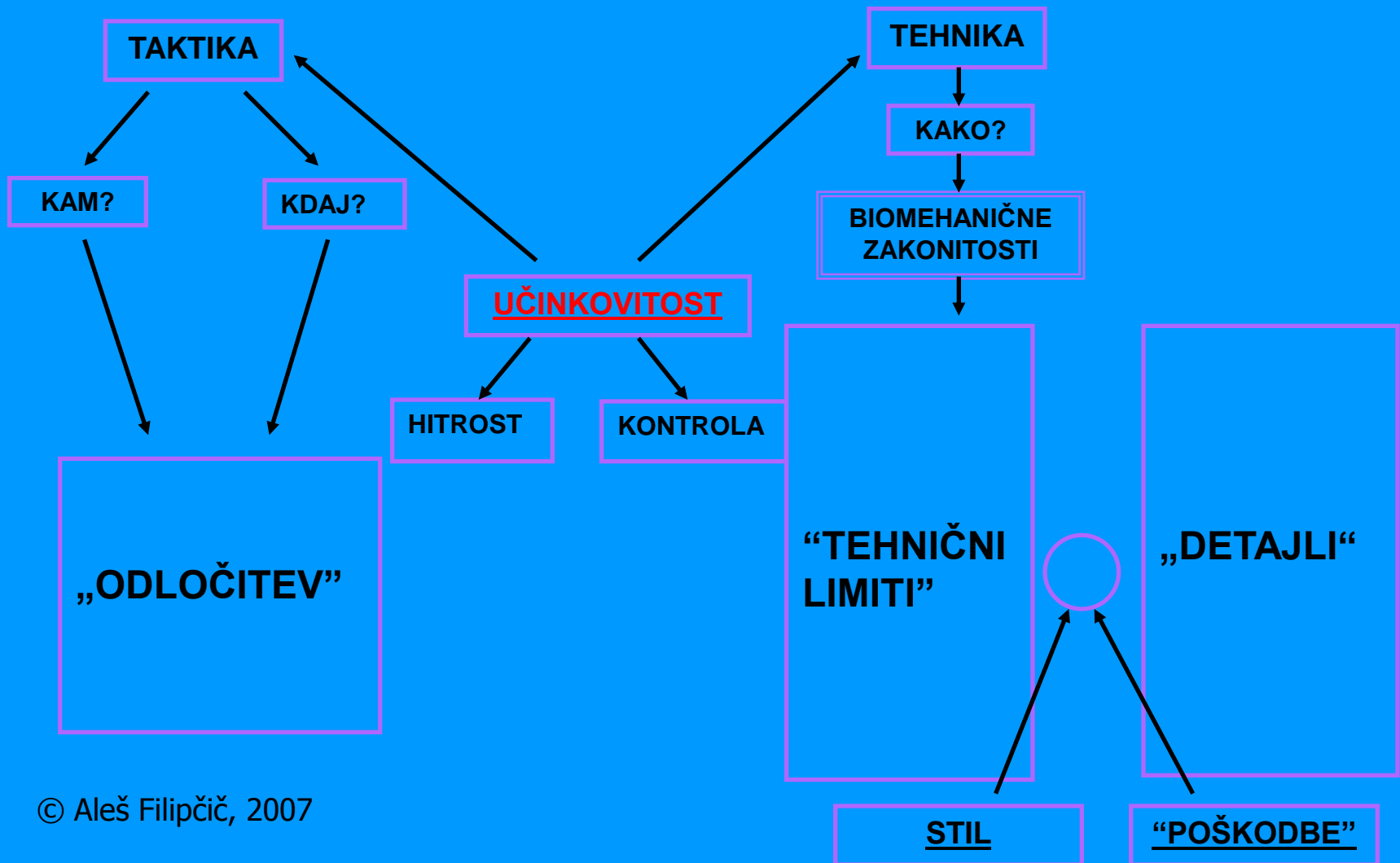
Tehnični trening

- tehnični trening, ki poteka v glavnem delu trenažne enote, ima lahko **različne cilje**:
 - učenje novih vsebin
 - vadba in treniranje že osvojenih vsebin
 - izvedba naučenih vsebin v drugačnih, bolj zahtevnih okoliščinah
 - odpravljanje tehničnih težav
- **izbira števila vsebin** (udarcev in gibanj), ki jih želimo obdelati v eni trenažni enoti, je zelo pomembna.
Velja pravilo: manj je več.
- izbira čim bolj **enostavne organizacijske oblike**, ki je v skladu s ciljem, ki ga želimo doseči.

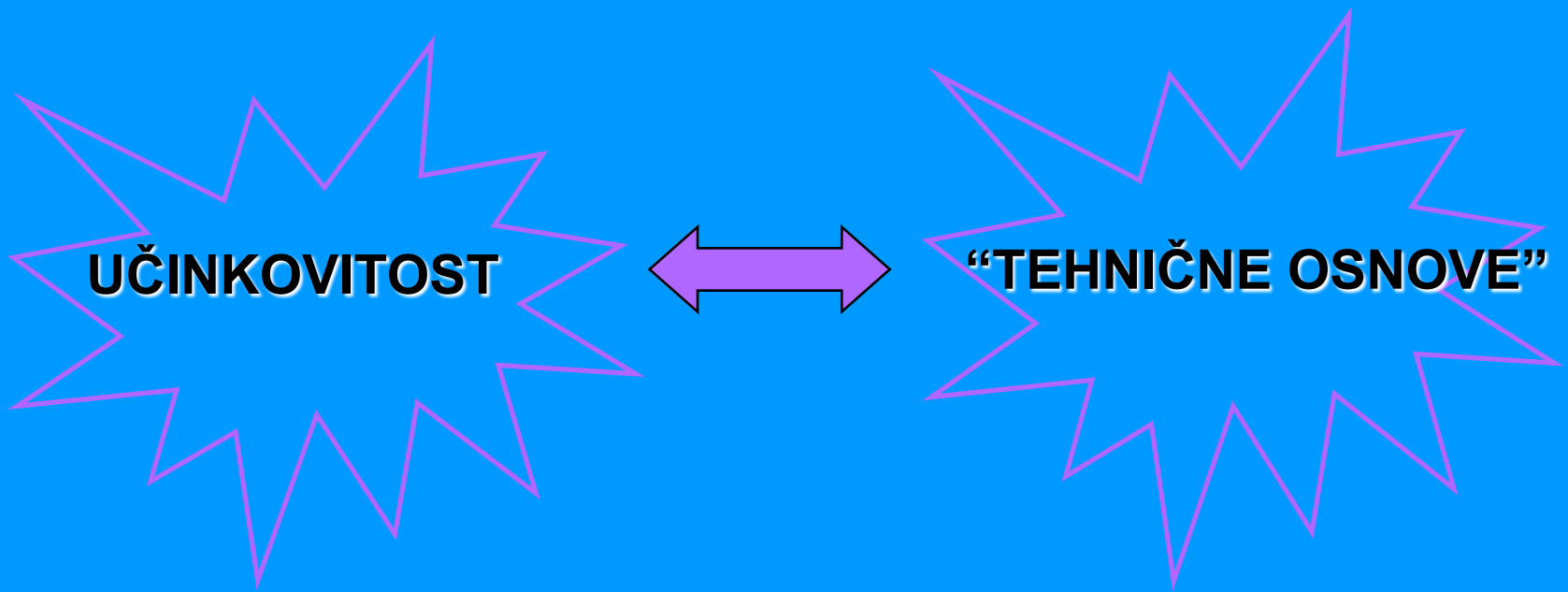
Tehnični trening

- **individualni pristop** je pri **učenju in razvoju tehnike** bolj priporočljiv
- pri skupinskem treningu (4 - 6 igralcev) mora trener izbrati **ustrezno organizacijsko obliko** in domisliti vsa gibanja in aktivnosti učencev (pobiranje žog med odmori, gibanje po izvedeni seriji udarcev, pravila, ki dodatno motivirajo učenca in ga silijo k uspešnim izvedbam idr.)
- za uspešno izvedbo tehničnega treninga, trener potrebuje pripomočke in rekvizite (večja košara za žoge, podstavki, trakovi, tarče za označevanje igrišča, video kamera, slikovno in drugo gradivo).

Razvoj teniške tehnike



Teniška tehnika



Povzeto po Zmajić, 2005.

Razvoj teniške tehnike

- mladi (do U14) – “TEHNIČNE OSNOVE”
- mladinci&člani - UČINKOVITOST

Ocena učinkovitosti tehnike

otroci zanesljivost in natančnost

mladinci + hitrost in kontrola

člani + variabilnost in skrivanje

Teniška tehnika

“osnove za forhend in bekend”

split step

silna reakcija

glava – ramena

ravnotežje

široka postavitev

točka zadetka

ritem & pospeševanje

kinetična veriga

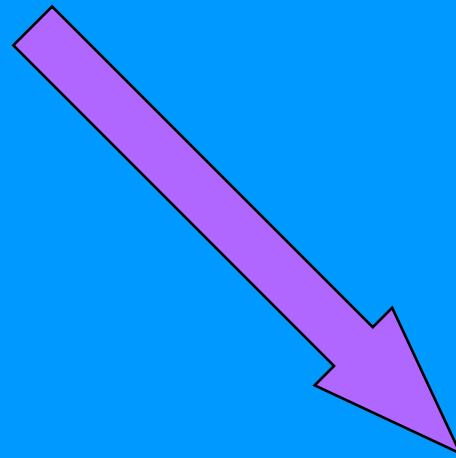
rotacija trupa

elastična energija

Povzeto po Zmajič, 2005.

Razvoj forhenda i bekenda (U14)

1. ravnotežje
2. točka zadetka
3. ritem
4. split-step
5. hitrost loparja
6. rotacija trupa



Povzeto po Zmajić, 2005.

Tehnični trening – delovanje

Možne smeri delovanja pri tehničnem treningu:

1. optimalnost in stabilnost izvedbe udarcev
2. izboljšanje ravnotežja
3. izvedba udarcev v različni višini (TZ) in različni smeri ter z različno dolžino, rotacijo, hitrostjo
4. vključevanje novih gibanj in izboljšanje gibanja
5. povezovanje udarcev v igralne situacije
6. povečanje hitrosti udarca (pospeševanje)
7. povečanje hitrosti vseh gibanj
8. izvedba udarcev pod pritiskom.

Kondicijski trening

- področja delovanja že predstavljena (**sposobnosti, pomembne za uspeh v tenisu**)
- mora biti **usklajen** s teniškim in drugimi treningi, oz. tekmovanji
- lahko poteka v okviru **teniškega programa**, oz. igrišča.
- vključevanje elementov kondicijskega v teniški trening zaradi določenih **funkcionalnih odzivov** (pr. uporaba medicinke pred izvedbo udarcev).

Psihološki trening

- lahko poteka na ali izven teniškega programa, oz. igrišča
- najboljši psihološki trening je **ODLIČEN** teniški trening
- možno delovanje na različnih področjih (koncentracija, pozornost, motivacija, vizualizacija, imaginacija, sproščanje...)
- mora biti v veliki meri **individualen**
- **prenos** naučenih tehnik v **teniški trening** (psihološke faze med dvema točkama, vizualizacija in imaginacija udarca po napačni izvedbi, dihanje po dolgi točki, pozitivna reakcija po uspešni točki...).

Regeneracija – obnova zmogljivosti

- če gre za velik obseg treninga, potem je **nujna** (več kot 6 treningov na teden)
- možna uporaba **enostavnih** (dostopnih) aktivnosti (iztekanje, stretching, savnanje) ali bolj **zahtevnih** aktivnosti (masaža)
- mlade igralce je potrebno navaditi, predno začnejo z večjim tedenskim obsegom
- **samostojno izvajanje** teh aktivnosti kaže na veliko mero zrelosti in profesionalni odnos
- velik pomen **prehrane in rehidracije**.

Usklajenost teniškega in drugih treningov

Trener mora upoštevati:

- **obseg in intenzivnost** posameznega treninga (teniškega, kondicijskega)
- **mesto obremenitve** (moč noge – agilnost)
- uporabljene **vsebine** (vzdržljivost – tekma)
- **regeneracijske postopke** (čas med enim in drugim treningom)
- **ostale obveznosti** igralca (šolske...)
- spremljanje (srčni utrip, TT) in pozornost na **negativne pojave** (utrujenost, nemotiviranost, nespečnost idr.).

Trening v tekmovalnih pogojih

- vrsta treninga, ki **povezuje vse ostale** (psihološki, tehnični, taktični...)
- mora biti del treniranja **od vsega začetka** (mini tenis – motivacija, primerjanje, prenos naučenega, povratna informacija za trenerja...)
- lahko izbiramo med **tekmovalnimi vajami** (igralne situacije s servisom ali brez), **sparing tekmo ali tekmo**
- trener mora biti pozoren na **psihološki** pristop igralca k tekmi, obnašanje, borbenost, prenašanje poraza idr.
- potrebna **statistična analiza tekem** (formular).

6. TENIŠKI TRENING Z IGRALKAMI

Dejstva o ženskem tenisu:

- obstaja razlike med ženskim in moškim tenisom in še večja razlika med bolj in manj uspešnimi igralkami
- ženski tenis je danes veliko bolj napadalen kot včasih
- ženske igrajo daljše točke (odvisno od podlage)
- BR običajno boljši kot FR
- ženske so za z vidika moči za 20% slabše kot moški; tudi hitrost in natančnost nista enaka kot pri moških

Vprašanje o ženskem tenisu:

- katera taktika je primerna za ženske? Potrebna je analiza vseh dejavnikov (tehnike, kondicije, psiholoških sposobnosti...)
- kakšen “coaching” stil uporabiti pri delu z ženskami? Potrebno je dosledno spoštovanje pravil in profesionalno obnašanje trenerja.
- kakšen je kondicijski trening žensk? Potrebno upoštevati specifičnosti.
- ali tehnika pri ženskah drugačna? Ne.

Teniški trening z igralkami

Posebnosti ženskega tenisa in treninga:

- ženske imajo veliko več tehničnih težav (pr. slab “visok” začetni položaj je velika težava – izboljšanje pomeni boljšo možnost reagiranja in gibanja)
- pomembna optimalna dolžina 1. koraka in gibanja – ne predolgi koraki (ravnotežje na zadnji nogi in uporaba prenosa teže)
- “loading” pozicija pri S ni vedno najboljša (potrebna priprava trupa in trening moči)
- problem timinga kinetične verige in TZ pri servisu
- najboljše igrajo več v dviganju, večja hitrost, manj časa za tekenco ter večja možnost igranja kotov
- potrebno več treninga vinerjev - pospeševanje
- več napadanja na drugo žogo, pomeni, da igralca spraviš v težave in greš potem na mrežo, v drugem tempu !!! – uporaba spin voleja
- različen pristop k B slajzu; trening v težkih pogojih, ko je igralka raztegnjena

8. KAKŠEN JE TENIŠKI TRENER?

Trener mora imeti naslednje lastnosti (Brett, 1996):

- **entuziazem** (vedno, ko pride na igrišče, mora trener nekaj prinesiti s seboj; idejo, energijo, dobro voljo...)
- **resnost** (naj bo resnost motivacija za razvoj trenerja; pri delu lahko preveč resen odnos slabo vpliva na igralca)
- **občutljivost** (primer Becker – Lendl; v določenih trenutkih moraš biti previden, v določenih trenutkih moraš igralcu povedati, kar mu gre)
- **odgovornost** (trener mora prevzeti odgovornost za večino slabih stvari)
- **sposobnost in volja do učenja** (to je nujna lastnost uspešnega trenerja)

Kakšen je teniški trener?

- **komunikacijske sposobnosti** (pomembno upoštevanje različnosti igralcev in tudi različnih načinov komunikacije)
- **samozavest** (trener mora biti 100% prepričan v tisto, kar dela in govori, Bollettieri je prepričan, da je najboljši trener na svetu in prenaša tudi na igralce)
- **tveganje** (če nikoli ne tvegaš, postaviš stvari na kocko, potem te lastnosti ne bo imel tudi igralec)
- **strast** (v trenerju mora stalno goreti ogenj in ta ogenj prenašati tudi na igralce)
- **prilagodljivost** (slabe stvari obrni v svoj prid; pr. Lance Armstrong, Ion Tiriac...)

Literatura

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Brett, B. (1996). Steps in a coaching career. Zürich: 1st. International Swiss Tennis Treinersymposium.
3. Duarnte, J. (2003). Davis cup practice. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
4. Filipčič, A. (2000). Tenis – organizacijske oblike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič, A. (2001). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Friščić, V. (1997). From point to point – mental approach to the matchplay. Makarska: ETA coaches symposium.
8. Higuera, J. (1993). Coaching world class players. Key Biscayne: 8. ITF worldwide coaches workshop.
9. ITF. (1997). Coaches Manual level 1 & 2. London: ITF.
10. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. editition. London: ITF.
11. Pestre, B. (2003). The basket of balls from beginners to champions. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
12. Pickard, T. (2002). Moja vloga kot trener. Milano: Italijanski trenerski simpozij.
13. Pilić, N. (2003) Training with top level players. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.

Literatura

14. Schönborn, R. (1997). Tactical and technical learning process. Makarska: ETA coaches symposium.
15. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
16. Schönborn, R., M. Grosser, H. Kraft. (2000). Speed Training for Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
17. Schönborn, R. (2004). Accuracy. La Valleta: ETA Coaches symposium.
18. Tiley, C. (2003). From theory to practice – applying theory to specific player development through on-court concepts. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
19. Van Aken, I. (2003). On court training for women's tennis. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
20. Van Aken, I. (2004). Influence of the match analyses on the tactical and technical training and periodisation. Malta: ETA Coaches symposium.
21. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.
22. Zmajić, H. (2005). Tehnika. Ljubljana: Licenčni seminar.