



NAČRTOVANJE IN RAZVOJ IGRALCA



1. Kaj je dolgoročno načrtovanje?
2. Kako postati uspešen teniški igralec?
 3. Razvoj teniških igralcev
 - 4a. Razvoj v skokih (Hrvaška)
 - 4b. Model razvoja teniškega igralca (Belgija)
 - 4c. Razvoj igralcev 16-21 let (Švedska)
 - 4d. Pravilen razvoj teniških igralcev (Nemčija)
 - 4e. Razvoj mladih igralcev (Francija)
 - 4f. Razvoj teniških igralcev (Nizozemska)
 - 4g. Načrtovanje za vrhunske teniške igralce



1. KAJ JE DOLGOROČNO NAČRTOVANJE?

- sposobnost načrtovanja razvoja teniškega igralca skozi vsa obdobja njegovega razvoja
- poskuša upoštevati vsa področja razvoja teniškega igralca
- pomaga mladim teniškim igralcem doseči svoje potencialne in zagotoviti dolgoročno ukvarjanje s tenisom (ITF, 2002).

Pomembni dejavniki razvoja

Pri dolgoročnem razvoju je potrebno upoštevati:

- raven razvitosti igralca (biološka starost)
- raven motivacije
- psihosocailno raven
- nevro-mišično raven (koordinacija)
- občutljive in kritične faze razvoja in igralčeva življenja.

Načrtovanje treniranja

- dobro načrtovan in organiziran trening lahko odločilno poveča učinkovitost treniranja
- pri načrtovanju je potrebno vključiti tudi **igralca** in **druge strokovnjake** (kondicijski trener, športni psiholog idr.)
- **ustvarjalno sodelovanje** med trenerjem in igralcem je eden izmed pomembnih pogojev za izpolnjevanje načrtanih ciljev
- poznamo **več vrst** načrtov: dolgoročni, letni, načrt za makro, mezo in mikrocikel, dnevni načrt treninga.

Dolgoročni načrt

- temelji na analizi tehničnih, taktičnih, psiholoških in fizioloških značilnosti igre in predvidevanju teniške igre čez nekaj let in oceni bodočega modela vrhunskega teniškega igralca
- temelji na oceni igralčevih potencialov na različnih področjih in napovedi razvoja igralca v različnih obdobjih
- dolgoročni načrt je pomemben za postavitev strategije in hitrosti razvoja igralca
- dosedanje izkušnje naših nadarjenih igralcev kažejo na to, da so v najbolj pomembnem obdobju izgubili “kompas”.

Makro, mezo in mikrocikel

- **makrocikel** (večtedenski načrt) določa naloge in obremenitve za posamezna obdobja (mezocikle – 1 do 2 mes.), menjavanje obsega in intenzivnosti
- **mezocikel** (serija mikrociklov); več vrst: uvodni, bazični, specialni, predtekmovalni, tekmovalni, udarni, regeneracijski, prehodni idr.; lahko ima 1 do 4 mikrocikle.
- **mikrocikel** (tedenski načrt) je najmanjša in najbolj pomembna enota; dajemo lahko poudarek različnim sposobnostim, udarcem, situacijam; natančno določamo obseg in intenzivnost; upoštevati moramo:
 - v katerem obdobju se nahaja igralec
 - individualne značilnosti in sposobnosti igralca ter časovni obseg treniranja v enem tednu
 - določiti cilje za začetek, sredino in konec tedna
 - uskladiti teniške, kondicijske in druge treninge v tednu.

Primer mikrocikla

primer tedenska načrta			
teden 5 od 14			
dan	taktično-tehnični	kondicjski	psihološki
ponedeljek	servis in retern % 1.servisa	sprinti	nadzor tempa igre
torek	zanesljivost f, b retern pri igri dvojic	tekmovanje v sprintih	nadzor obnašanja in govorce telesa
sreda	tekma		
četrtek	obrambne situacije	nogomet	samo-analiza tekme
petek	igra za točke tekmovanje v TB	iztekanje in stretčing	koncentracija, sproščanje in pritisk
sobota	tekma		

Povzeto po ITF, 2002.

Dnevni načrt treniranja

- je osnovna organizacijska enota pri treniranju
- deli dnevnega načrta, oz. načrta za eno vadbeno enoto
- problem, ko igralec trenira večkrat dnevno
- potrebno je upoštevati vrstni red treningov
- kateri ima prednost? teniški ali kondicijski trening
- priporočljiv vrstni red pri razvoju sposobnosti:
 1. koordinacija
 2. hitrost
 3. moč
 4. vzdržljivost
- neupoštevanje vrstnega reda lahko pripelje do negativnih vplivov na učinke treniranja.

Periodizacija - definicija

- pomeni pripravo letnega načrta treniranja z določenimi obdobji
- pomeni razdelitev leta na posamezna manjša obdobja, kjer želita (trener in igralec) v vsakem obdobju doseči točno določene cilje
- cilj je čim višja tekmovalna učinkovitost na najpomembnejših tekmovanjih (ITF, 2002).

Periodizacija

- **periodizacija** procesa treniranja ima cilj uresničiti zastavljene cilje in pomeni določanje obdobj, obremenitev in vsebin v takšnem zaporedju, da ima športnik kar največ možnosti za dosego cilja
- dejstvo je, da noben teniški igralec ne more ohranjati svojih zmožnosti na visoki ravni dlje časa (več tednov ali mesecev)
- zato morajo teniški igralci svoj letni načrt oblikovati tako, da v določenem pomembnem časovnem obdobju dosežejo **najboljšo pripravljenost**
- to jim omogoča **ustrezna razporeditev** temeljnih obdobj treniranja.
- poznamo štiri obdobja: **pripravljalno, vmesno, tekmovalno in prehodno.**

Učinkovita periodizacija

Z učinkovito periodizacijo nadzorujemo:

- obseg: obseg dela, treniranja
- intenzivnost: na kakšni ravni trenira, kako kvalitetno
- frekvenca: kako pogosto trenira
- vrsta: na katerem področju trenira (ITF, 2002).



Specifičnosti tenisa

- tenis je eden redkih športov, kjer potekajo tekmovanja preko celega leta
- to povečuje tveganje za pojav poškodbe in preobremenitev (“burn out”)
- na najvišji ravni mora biti pozornost usmerjena na učinkovitost treniranja.



Obdobja treniranja

- **Pripravljalno obdobje** je obdobje priprave, torej obdobje stopnjevanja obremenitev na vseh področjih delovanja, predvsem pa na kondicijskih. Treniranje v tem obdobju pogosto poteka v netekmovalnih in neigralnih pogojih, kar pomeni, da so lahko obremenitve višje, kot pa tiste v tekmi. Obdobje traja od 2 do 6 mesecev. Deli se na splošno in specifično.
- **Vmesno obdobje** je kratko in povezuje pripravljajlno ter tekmovalno. Cilj tega obdobja je predvsem v tem, da se športniki regenerirajo po napornem pripravljelnem obdobju in lahko pričnejo s tekmovalnim obdobjem primerno spočiti. Obdobje traja od 1 do 2 tednov.

Obdobja treniranja

- V **tekmovalnem obdobju** je cilj športnika, doseganje čim višjih tekmovalnih dosežkov. V tem obdobju se vsebine in obremenitve približajo tistim, ki se odvijajo tudi v tekmovalnih pogojih. Tekmovalno obdobje je ločeno na dva dela. V prvem delu je cilj, da se igralec pripravi na tekmovalne pogoje (pripravljalni turnirji), v drugem delu, pa je cilj, doseganje maksimalnega dosežka. Traja od 2 do 4 mesece.
- **Prehodno obdobje** je obdobje, ko se obremenitve zmanjšajo, prav tako se močno zmanjša ali celo ukine teniški trening. Gre za neke vrste aktivni oddih, kjer so vključene različne, kontrastne športne vsebine. Traja od 2 tednov do 1 meseca.

V razmislek

- Sanje vsakega teniškega igralca so: **POSTATI ZMAGOVALEC**. Na vsakem teniškem tekmovanju imamo veliko poražencev in samo **ENEGA ZMAGOVALCA**.
- Lahko razmišljamo samo o **MOŽNIH** poteh in **NE** formuli, kako postati **WIMBLEDONSKI ZMAGOVALEC**.



V razmislek

- 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 1300 igralk na WTA jakostni lestvici.



2. 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. **TALENT** (osebo z izjemnimi psihofizičnimi potenciali)
2. **DRUŽINO** (predano športu in igralcu-ki)
3. **POGOJE** za trening (klub, center, trenerja 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.

Občutljive faze razvoja

Sposobnosti, katerim je potrebno posvetiti pozornost	Optimalno obdobje razvoja
koordinacija	4-11/13 let
teniška tehnika	6-12/13 let
giblјivost	4-12 let
reakcijska hitrost, hitrost frekv. gib.	8-14/15 let
moč	od 13/14 let naprej
aerobna/anaerobna vzdržljivost	od 13/14 let naprej

Občutljive faze razvoja

- otrok ni odrasel človek
- otrok raste, zori in se uči
- velik pomen družine in razvoj otroka
- kritični momenti v posameznih obdobjih
- adolescenca, puberteta in razvoj:
 - predadolescenca 11-12 do 13-14 let
 - zgodnja adolescenca 13-14 do 17-18 let
 - pozna adolescenca 17-18 do 20-23 let.



Kakšni naj bi bili cilji za mlade igralce?

Zaključki okrogle mize (Junior tennis and progressive development for junior players na 9th ITF worldwide coaches workshop – Barcelona, 1995.

Osebnostni (za mlade igralce na poti k profi tenisu):

- učenje tujih jezikov
- skrb za opremo in lastnino
- usmeritev k čim boljši igri
- skrb za organizacijo sparingov, partnerjev za dvojice
- primeren odnos do tekem na treningu
- “fair play” obnašanje
- po porazu ne išče opravičil izven sebe.





Kakšni naj bi bili cilji za mlade igralce?

Tekmovalni (velja za mlade igralce na poti k profesionalcem):

- zmaga na treh tekmah zapored
- 120-140 posamičnih tekem na leto
- 3 turnirji na mesec
- razmerje med posamičnimi dvoboji in dvojicami (2:1)
- pridobiti mednarodne izkušnje na različnih podlagah
- določeno število zelo izenačenih tekem
- usmeritev pri fantih k tekmovalnim, pri dekletih pa k “performance” ciljem.



Nekateri kazalci uspešnosti

Pot uspešnega igralca poteka po naslednjih korakih:

1. uvrstitev med **5** najboljših igralcev na **domači** jakostni lestvici (do 12, 14 let)
2. uvrstitev med **20** najboljših na **ETA** jakostni lestvici (do 16 let)
3. uvrstitev med **20** najboljših na **ITF** jakostni lestvici (do 18 let)
4. usmeritev k dosežkom v profesionalnem tenisu.

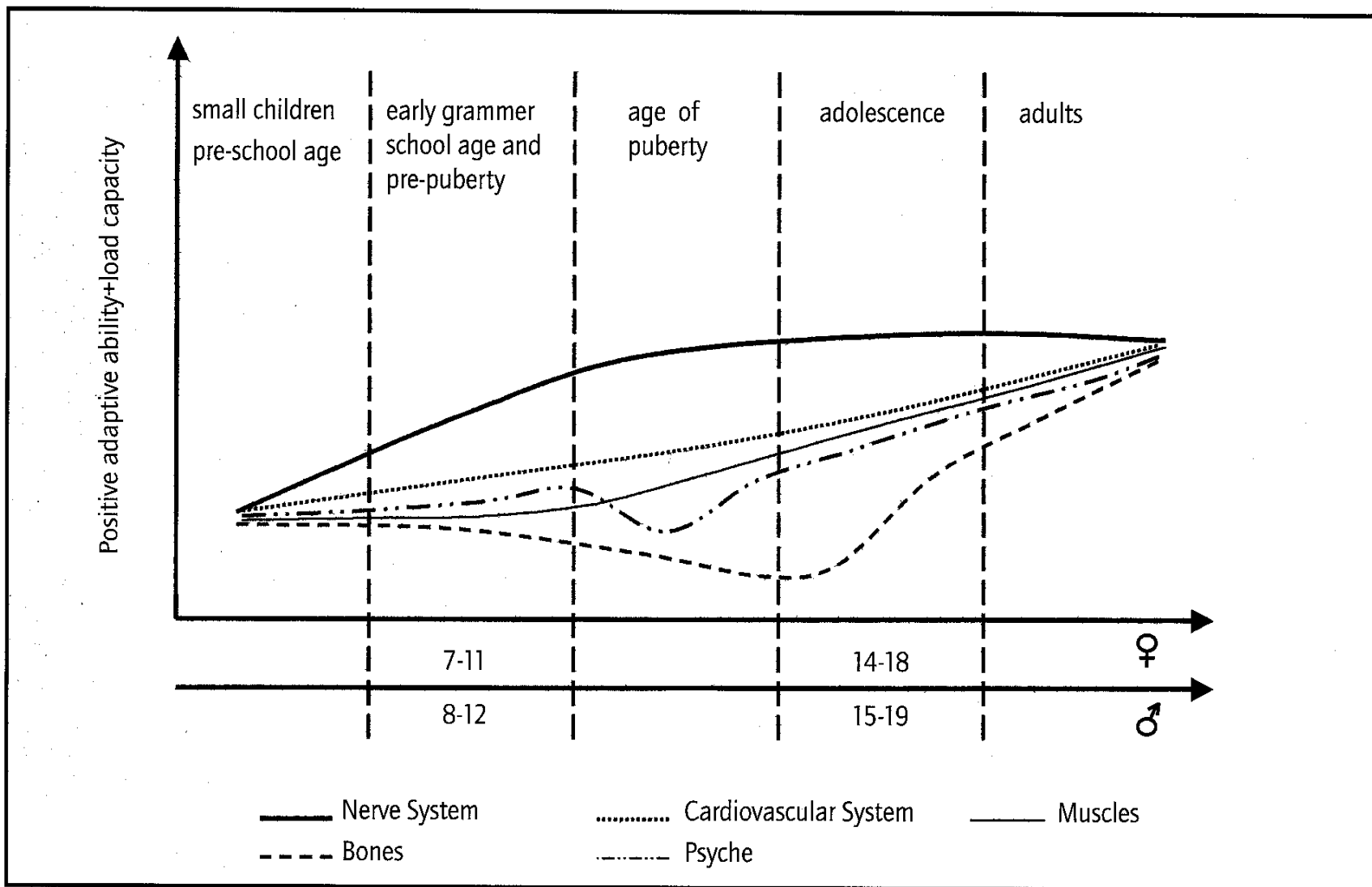
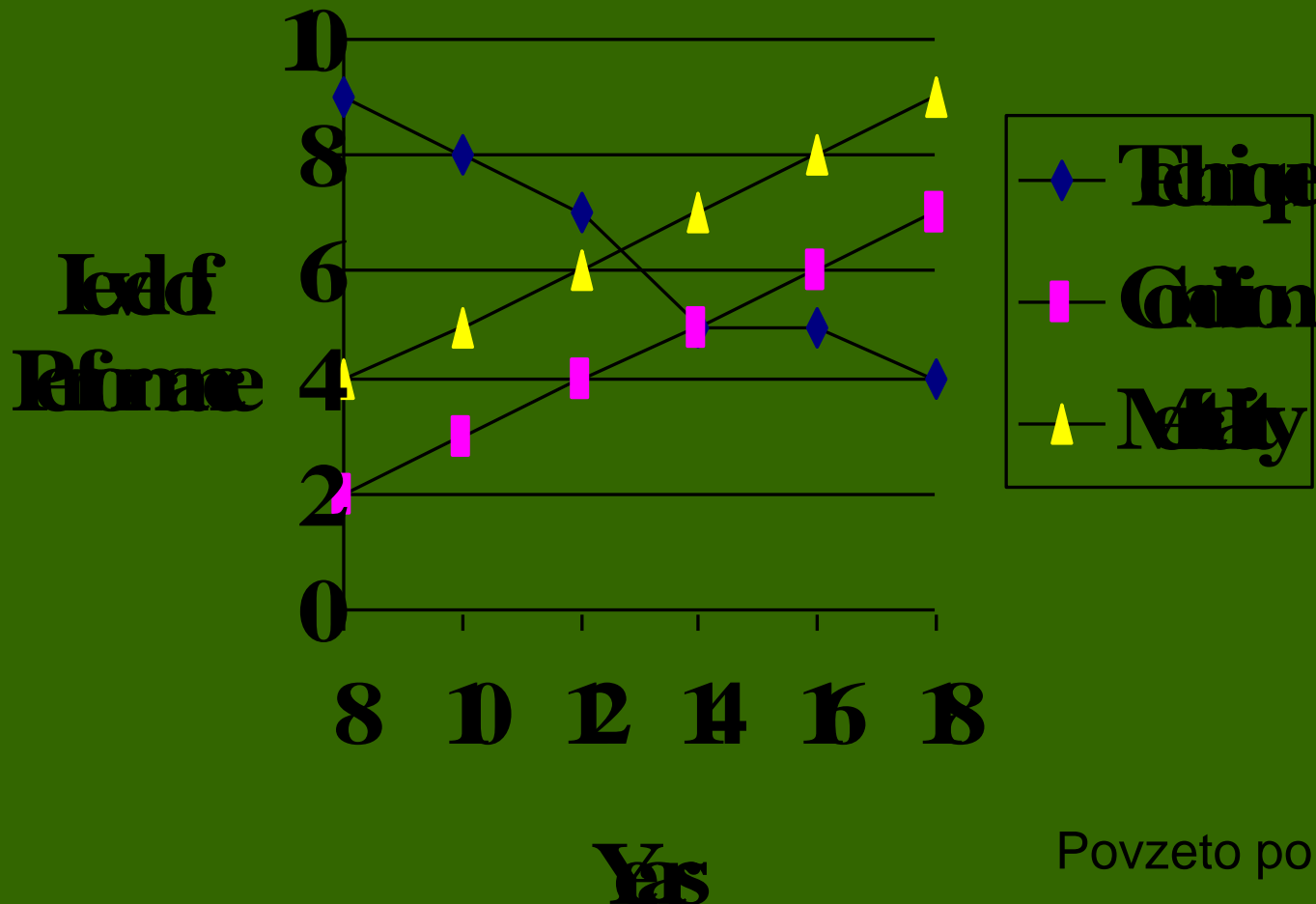


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

<i>Life Section (Age period)</i>	<i>Calendar/chronological age</i>	<i>Growth</i>
Newly born	up to 3rd month	beginning width period parallel to first length growth spurt
infant baby	4th to approx. 12th month	
infant	2nd and 3rd year	
early childhood (pre-school age)	4th to 6th/7th year	
middle childhood (early grammar school age)	6th/7th up to 9th/10th year	
late childhood (late grammar school age)	10th/11th year of age up to puberty (girls 11th/12th, boys 12th/13th year)	second width growth spurt
early adolescence (pubescence, 1. pubertal phase)	girls 11th/12th up to 13th/14th year, of age boys 12th/13th year up to 14th/15th year	second length growth period
late adolescence (adolescence, 2. pubertal phase)	girls 13th/14th up to 17th /18th year of age, boys 14th/15th up to 18th /19th year	third width growth spurt
Adulthood	Following	

Table 1: Periods of calendar age and growth (in the style of ASMUS 1991, 168)

Razvoj igralcev-k



Povzeto po ITF, 2002.

3. RAZVOJ TENIŠKIH IGRALCEV

- razvoj teniških igralcev je dolgoročen proces, ki ni linearen ter enakomeren in se dogaja v določenih “skokih”
- pri tem ima velik pomen “biološka starost”
- vsako obdobje ima svoje značilnosti
- etape in obdobja razvoja bodo opisana v nadaljevanju
- prikazani so različni pristopi in rešitve razvoja teniških igralcev.

Etape razvoja teniškega igralca

1. etapa – treniranje teniškega naraščaja

Obdobje predtreniranja (6-8 let)

Obdobje osnovnega treniranja (8-10 let)

Obdobje gradilnega treniranja (10-14 let)

2. etapa – treniranje vrhunskih tekmovalcev

Obdobje prehoda k tren. za vrhun. dosežke (14-16 let)

Obdobje tren. za vrhun. dosežke (16-19 let)

Obdobje največjih dosežkov (19 let in naprej).

Faze razvoja igralcev

obdobje	značilnosti	leta
predtreniranja	razvoj motoričnih in drugih osnov	6-8
osnovno	razvoj različnih motoričnih in tehničnih osnov	8-9
gradilno	razvoj kondicijskih sposobnosti in taktično-tehničnih osnov	9-14
prehod k vrhununskim dosežkom	razvoj specifičnih kondicijskih sposobnosti in individualnega igralnega načina	14-16
za vrhunske dosežke	razvoj igre v tekmovalnih pogojih	16-19
najvišjega dosežka	uporaba vseh sposobnosti in znanj v absolutni konkurenci	19 >

Obdobje 6 do 9 let

- obdobje **predtreniranja**, kjer ni ozke specializacije
- zelo primerno obdobje za šport
- pomemben razvoj tehnike, motoričnih sposobnosti (info.)
- število treningov: 2 do 4 tedensko; trajanje: 60-90'
- razmerje med teniški in kondicijskimi vsebinami: 50:50
- individualen teniški trening (učenje tehnike) ali skupinski (trening igralnih situacij, kondicijski trening)
- tekmovanja: na začetku mini, midi, kasneje normalna – en niz (Round Robin)
- število tekmovanj v zadnjem letu: 30 posamičnih dvobojev na leto (Filipčič, 1996).

Obdobje od 6 do 9 let je ena izmed bistvenih faz za razvoj celotne osebnosti mladega teniškega igralca, kajti sledi v tem obdobju se zapišejo najgloblje.

Predtreniranje in osnovno treniranje

STAROST 6 - 8 LET - obdobje predtreniranja

STAROST 8 - 9 LET – 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 teniški in kondicijskimi vsebinami: 50:50 ali 40:60.
- število tekem: 30 na leto.
- pomembno: ZABAVA mora biti del treniranja.

Obdobje 10 do 13 let

- 1. del je **osnovno** obdobje; 2. del: je **gradilno** treniranje
- NAJABOLJ primerno obdobje za učenje gibanj (Schönborn, 2002, Bornemann, 1993); učenje osnov tehnike mora biti zaključeno
- individualizacija in diferenciacija vadbe glede na spol
- teniški trening: cilj je popolno obvladanje tehnike; obseg:
 - 2x tedensko 60 - 90 minut individualnega treninga
 - 2x tedensko 90 minut skupinskega treninga
 - 1x tedensko sparing tekma
 - 2-3x tedensko 60 - 90 minut kondicijski trening
- kondicijski trening: cilji ostajajo enaki; periodizacija
- tekmovanja: 50 posamičnih dvobojev na leto.

Predtreniranje (6 - 8 let)

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none">• ukvarjanje z različnimi športi• razvoj ritma ob glasbi• ukvarjanje z gimnastiko, plesom, baletom idr.• razvoj vseh oblik koordinacije in soročnosti• približno 2,5 ure/teden	<ul style="list-style-type: none">• obdobje zabave in učenja• poudarek na igri in zagnanosti• pomemben uspeh• pogosto pohvali igralca	<ul style="list-style-type: none">• sodelovanje z igralcem• zadrži žogo v igri• približno 1,5 ure/teden	<ul style="list-style-type: none">• tekmovanja niso pomembna• tekmovanje s samim seboj• mini tenis ekipna tekmovanja• fantje in dekleta tekmujejo skupaj	<ul style="list-style-type: none">• veliko različnih vaj in zabave• veliko proste igre in kreativnosti

Osnovno treniranje (8 - 9 let)

kondicija	psihologija	taktika-tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none"> • ukvarjanje s športi z žogo (nogomet, košarka...) • nadaljevanje razvoja koordinacije in soročnosti • razvoj dela nog in gibanja • približno 4,5 ure/teden 	<ul style="list-style-type: none"> • spodbujaj in razvijaj samo tekmovanje • zmaga/poraz morata biti predstavljena kod del igre • navajanje na postavljanje ciljev • optimalen izziv 	<ul style="list-style-type: none"> • razvoj temeljev udarcev • uvod v vse taktične faze igre • poudarek na uporabi ustreznih prijemov in gibanja • spodbujaj igralce, da napadajo kratke žoge • razvoj občutka za raznovrstnost in kreativnost • približno 4,5 ure/teden 	<ul style="list-style-type: none"> • približno 15 tekem posameznikov in 30 dvojic na leto • round robin tekmovanja • fantje in punce tekmujejo skupaj 	<ul style="list-style-type: none"> • pomembna dobra demonstracija • najprimernejši čas za razvoj motoričnih nalog, ker je telesni postopen

Obdobje 13 do 16 let

- obdobje **največjega napredka I.**; velike individualne razlike v razvoju in problemi pri treniranju (koordinacija, pozornost idr.)
- program izvaja trenerska ekipa (teniški, kondicijski trener, psiholog, zdravnik, fizioterapevt, maser idr.)
- teniški trening: cilj je igranje proti različnim tipom igralcev; obseg:
 - 5x tedensko 120 - 150 minut teniškega treninga
 - 5x tedensko 60 - 90 minut kondicijskega treninga
 - 1-2x tedensko sparing tekma
- kondicijski trening: doda se trening moči, vzdržljivosti, agilnost, reakcijska hitrost idr.
- tekmovanja: 90 posamičnih in dvobojev dvojic na leto.

Gradilno treniranje (9 – 14 let)

- 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.
- pomembno: **INDIVIDUALNO** delo na področju tehnike.

Gradilno treniranje (9 - 14 let)

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none">• razvoj reakcijske hitrosti in hitrosti gibanja• razvoj fine koordinacije in soročnosti• razvoj gibljivosti• trening moči z lastno teleno težo• ukvarjanje z sorodnimi športi• približno 5 ur/teden	<ul style="list-style-type: none">• poudarek na učenju in učinkubolj kot na zmagovanju• spodbujaj 100% "out put" na treningu• spodbujaj igralce, da se radi bojujejo	<ul style="list-style-type: none">• razvoj napadalne igre in strategije• piljenje tehnike udarcev• zanesljivost pri izvedbi udarcev• tekmovanje postaja del treninga• treniraj vse igralne situacije• približno 5 ur/teden	<ul style="list-style-type: none">• 50 tekem posameznikov in 30 dvojic• tekmovanja na pesku• regijska in nacionalna tekmovanja• 2 tekmovalni obdobji	<ul style="list-style-type: none">• trener usmerja pozornost na cilje povezane z učinkom in manj z rezultatom

Obdobje 14 do 16 let

- obdobje **prehoda k treniranju za vrhunske dosežke**; velike individualne razlike v razvoju in problemi pri treniranju (koordinacija, pozornost idr.)
- program izvaja trenerska ekipa (teniški, kondicijski trener, psiholog, zdravnik, fizioterapevt, maser idr.)
- teniški trening: cilj je igranje proti različnim tipom igralcev; obseg:
 - 5x tedensko 120 - 150 minut teniškega treninga
 - 5x tedensko 60 - 90 minut kondicijskega treninga
 - 1-2x tedensko sparing tekma
- kondicijski trening: doda se trening moči, vzdržljivosti, agilnost, reakcijska hitrost idr.
- tekmovanja: 90 posamičnih in dvobojev dvojic na leto.

Prehod k tren. za vrhunske dosežke (14–16 let)

- cilji: situacijski trening - reševanje težjih problemov na teniškem igrišču v tehničnem in tudi taktičnem smislu, razvoj motoričnih sposobnosti (moč, vzdržljivost)
- obseg: 5-7 teniških in 5 kondicijskih treningov:
- trajanje vadbene enote: 90 do 120 minut.
- število tekem: 50 do 70 posamičnih in 30 dvojic na leto.
- Pomembno: RAZLIČNI pristopi in RAZMERJE zmage: porazi 2 : 1.

Primer periodizacije – U14

Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	June	July	Aug
Rest	Preparation					Comp	Rest	Prepar	Competit		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Povzeto po Mayes, 1995.

Primer periodizacije – U14

Sept	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	June	July	Aug	
<i>Rest</i>	<i>Preparation</i>					<i>Comp</i>		<i>Rest</i>	<i>Prepar</i>		<i>Competit</i>	
Rest	General			Specific		Pre	Co.	Rest	Ge	Sp	Pre	Com
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Povzeto po Mayes, 1995.

Prehod k tren. za vrhunske dosežke (14–16 let)

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none"> • razvoj vzdržljivosti v hitrosti • trening moči z medcinkami in lahki ročkami • ukvarjanje z sorodnimi športi • približno 8 ur/teden 	<ul style="list-style-type: none"> • spodbujaj postavljanje ciljev in samostojnost • nadaljevanje na 100% "out putu" 	<ul style="list-style-type: none"> • razvoj hitrosti servisa in osnovnih udarcev • razvoj individualnega igralnega načina • približno 12 ur /teden 	<ul style="list-style-type: none"> • 70 tekem posamezniko v in 35 dvojic na leto • nacionalna in mednarodna tekmovanja • 2 tekmovalni obdobji • igra na različnih igralnih podlagah • 2:1 razmerje zmage/porazi 	<ul style="list-style-type: none"> • trener mora zagotoviti, da je igralec sam odgovoren za svoj tenis

Obdobje 16 do 18 let

- obdobje **največjega napredka II.**; prehod k maksimalnim obremenitvam
- teniški trening: cilj je igranje na različnih igralnih podlagah.
- kondicijski trening: vsebine enake, uporaba različnih metod
- obseg treningov:
 - 2x dnevno 90 minut teniškega treninga - 5 do 6x na teden
 - 1x dnevno 90 minut kondicijskega treninga - 5x tedensko
- tekmovanja: v zadnjem letu obdobja odigrajo okrog 120 posamičnih dvobojev ter dvobojev dvojic na leto.

Tren. za vrhunske dosežke (16-19 let)

- 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.
- pomembno: **MAKSIMALEN** obseg, **VISOKA** kakovost treninga in **VELIKO** število tekem (more matches less stress!).

Tren. za vrhunske dosežke (16-19 let)

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none">• razvoj aerobne vzdržljivosti• trening moči z utežmi• razvoj aktivacije (pliometrija)• približno 8 ur/teden	<ul style="list-style-type: none">• razvoj samozaupanja, samostojnosti in odgovornosti za svoj tenis	<ul style="list-style-type: none">• popoln razvoj individualnega igralnega načina• nadaljevanje razvoj hitrosti, globine in smeri osnovnih udarcev• približno 15-20 ur/teden	<ul style="list-style-type: none">• 80-100 tekem posameznikov, 40-50 dvojic• maksimalno število tekmovanj• 2:1 razmerje zmage/porazi	trener ima bolj načrtovalno in organizacijsko vlogo

Obdobje 19 let in naprej

- obdobje **prehoda k maksimalnim dosežkom**;
- ženske dosežajo med 20. in 23. letom, moški med 21. In 24. letom
- nujno vključevanje strokovnjakov mejnih področij
- teniški in kondicijski trening sta prilagojena posamezniku (stil igre, cilji, pomanjkljivosti idr.)
- obseg je odvisen od načrta tekmovanj
- tekmovanja: igralci odigrajo med 20 do 30 tekmovanj na leto (Bornemann in sod., 1993).

• • Obdobje največjih dosežkov (19 in naprej)

- cilj: doseči maksimalen rezultat.
- obseg: odvisen od trenažnega obdobja.
- trajanje vadbene enote: 90 do 150 minut.
- število tekem: 120 do 150 na leto.
- pomembno: **INDIVIDUALNO** vrednotenje maksimalnega dosežka.

4a. RAZVOJ V SKOKIH (Hrvaška)

- različne definicije uspeha
- **majhne razlike na začetku** lahko povzročijo **velike razlike na koncu**
- dolgoročni načrt v tenisu – obdobja (tenis, kondicija idr.)
- proces učenja je del razvoja
- skupne značilnosti razvoja – vrstni red razvoja je enak pri vseh igralcih; **časovno se ne ujema**
- telesni sistemi **se ne razvijajo linearno** (TV - takoj po rojstvu, TT - puberteta)
- tudi motorični razvoj ne poteka linearno
- pri tekmovalnem rezultatu je **vedno potrebno nekaj dodati**, da pride do napredka (pr. platoja pri tehniki, potem klik in pride na višji nivo)
- pri dosedanjih modelih manjka razvoj igre; **primer razvoja igre v 9 skokih** (Zmajić, 2002).

Razvoj v skokih (Hrvaška)

1. zadetek žoge
2. izmenjava udarcev z drugim igralcem
3. igra po celem igrišču (igra z vsemi udarci, igra za točke)
4. kontrola prostora (dolžina, smer...)
5. hitrost udarcev (povezana s telesnim razvojem)
6. profesionalni pristop (zavestno sprejmanje problemov, do katerih prihaja pri treningu, igri in prevzemanje popolne odgovornosti za svoj tenis)
7. izbor osebnega stila igre
8. zavestna kontrola emocij (v pomembnih trenutkih lahko igra tisto, kar je sposoben)
9. zavestna kontrola poteka tekma.

1.skok – zadetek žoge

- biološki razvoj: razvoj živčnega sistema
- motorične sposobnosti:
 - percepcija leta in odskoka žoge
 - koordinacija roka-oko
- sposobnost motoričnega učenja
- tehnika: enostavna gibanja
- psihološke značilnosti:
 - želja za udarjanje žoge
 - koncentracija
- igralne izkušnje: /

2.skok – izmenjava udarcev

- biološki razvoj:
 - razvoj živčnega sistema
- motorične sposobnosti:
 - sposobnost prilagajanja
 - ritem
 - koordinacija
 - ravnotežje
- tehnika:
 - zadevanje žoge na sredini
 - faze udarca
- taktika: /
- psihološke značilnosti:
 - želja za vračanje vsake žoge
 - zadovoljstvo pri izmenjavi udarcev
- igralne izkušnje: /

3.skok – igra po celem igrišču

- biološki razvoj:
 - intelektualni razvoj
- motorične sposobnosti:
 - hitrost
 - hitrost reakcije
 - ravnotežje
- tehnika:
 - osnovni udarci
 - servis - retern
- psihološke značilnosti:
 - razumevanje pomena zadetka v igrišče
- igralne izkušnje: /

4.skok – kontrola igrišča

- biološki razvoj: - razvoj fine motorike
- motorične sposobnosti:
 - ritem
 - hitrost roke
 - sposobnost orientacije
 - hitrost gibanja po igrišču
 - agilnost
- tehnika: - kontrola rotacije žoge (spin)
- taktika:
 - razumevanje taktike (značilnosti, možnosti) posameznega udarca (paralela, diagonala, dolga, kratka, spin, slajz)
- psihološke značilnosti:
 - kreativnost in igralna “inteligentnost”
 - borbenost in maksimalno angažiranje
- igralne izkušnje:
 - pridobivanje občutka, katera žoga je težka za tekmeca.

5.skok – hitrost udarcev

- biološki razvoj: - rast v višino in širino
- motorične sposobnosti:
 - hitrost roke
 - hitra moč
 - ritem
 - ravnotežje
- tehnika:
 - izkoriščanje celega telesa
 - optimalen trenutek udarca
 - optimalno dodajanje rotacije
- taktika: - razumevanje značilnosti napadalne igre
- psihološke značilnosti:
 - prevzemanje odgovornosti za tenis (na in izven igrišča)
 - pogum in agresivnost.
- igralne izkušnje:

© Aleš Filipčič, 2007. prepoznavnaje situacije, kjer lahko uporabi hitrost udarcev.

6.skok – profesionalni pristop

- skok, ki pogojuje vse ostale (veliko talentiranih otrok ostane na tem nivoju)
- najpogosteje se zgodi v obdobju od 14 do 16 let
- ko začne igralec sam (ne starši) razmišljati na drugačen način: brez dela ni uspeha!
- pokazatelji: kako se ogreva, ali živi športno
- taktika:
 - prevzemanje odgovornosti za to kar se dogaja na igrišču
 - razumevanje značilnosti napadalne igre
- psihološke značilnosti:
 - želja za osebno izboljšanje
 - sprejemanje dejstva, da obstajajo problemi
- igralne izkušnje:
 - igranje pomembnih tekem
 - večtedenska tekmovanja
 - možnost primerjanje z drugimi najboljšimi igralci.



7.skok – izbor osebnega stila igre

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti:
 - potrebne za osebni stil
- taktika:
 - poznavanje različnih stilov
 - prepoznavanje osebnega stila igre
- psihološke značilnosti:
 - intelektualno zorenje
 - sposobnost abstraktnega mišljenja
 - doslednost in upornost
- igralne izkušnje:
 - izkušnje na različnih podlagah
 - izkušnje pri igri z različnimi stili (da razvije tisto, kar je dobro)
- individualna kondicijska priprava



8.skok – kontrola čustev

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti: /
- tehnika: /
- taktika: /
- psihološke značilnosti:
 - čustveno zorenje
 - sprejemanje svojih prednosti in pomanjkljivosti
 - zavestno sprejemanje pritiska
 - psihološke tehnike za kontrolo pritiska (rituali)
- igralne izkušnje:
 - nastopi pred publiko
 - odnos in komunikacija s publiko, sodniki, tekmeči
 - izkoriščanje psiholoških tehnik v turnirskih situacijah (sprejemanje pritiska kot pozitivne stvari)

9.skok – kontrola igre med tekmo

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti: /
- tehnika: /
- taktika: /
- psihološke značilnosti: /
- igralne izkušnje:
 - poznavanje zakonitosti pri igri v določenem trenutku (rezultatu)
 - prepoznavanje lastnega načina igre pri določenem rezultatu(pr. Prpiča, dober občutek za to, kdaj je trenutek; pr. Ivanišević – Wimbledon, ko je zmaga in ko je izgubil z Agassijem; kdaj je igral bolje).



Razvoj v skokih - praktična navodila

- za načrtovanje razvoja, spremljanje razvoja in oceno talenta
- za oceno smiselnosti vlaganja v igralca (kaj mu manjka)
- omogoča bolj dinamično planiranje (veriga povezanih skokov)
- razmišljanje teoretikov (elementi, udarci) in praktikov (iz igre)
- profesionalni pristop; takrat čas za treniranje in življenje v teniškem centru
- trenerji moramo igralcu pomagati narediti skok (razvoj elementov potrebnih za skok)
- če trener zamudi z določenim skokom, potem pride do zaostanka razvoja (platoja), kar ima negativen vpliv na razvoj igralca
- trenerji igralca pripravimo za skok,

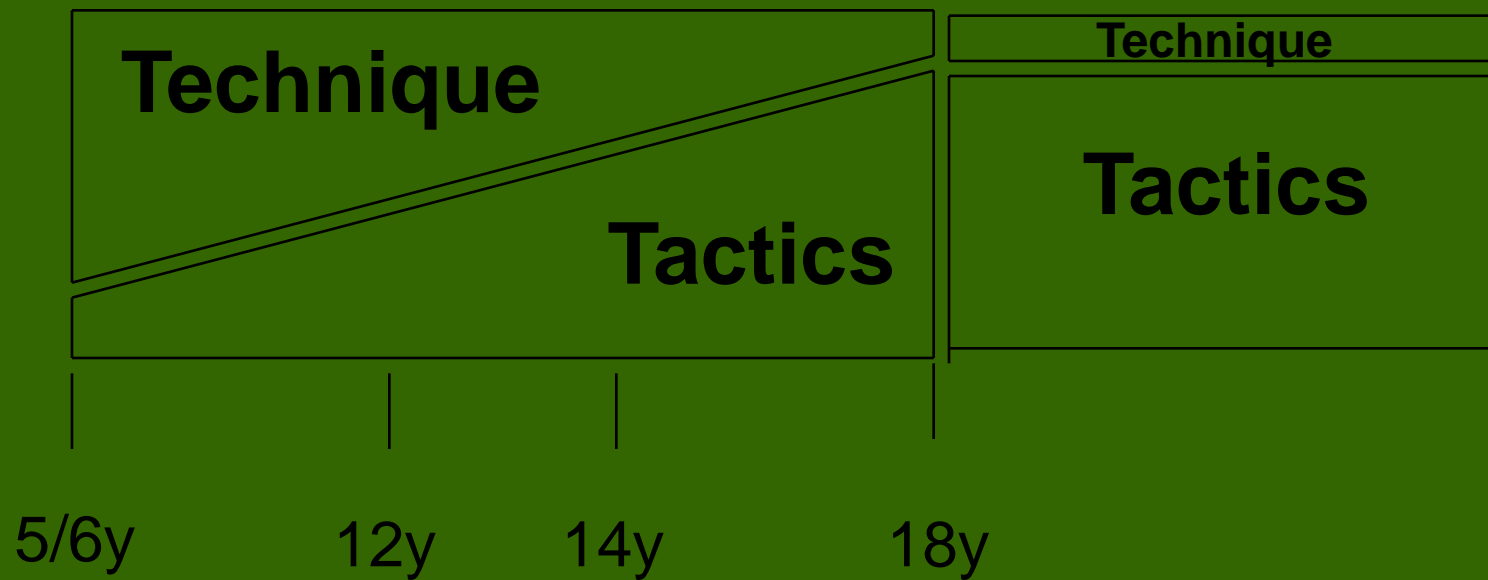
4b. MODEL RAZVOJA TENIŠKEGA IGRALCA (Belgija)

Treniranje in razvoj mladih teniških igralcev v flamskem teniškem centru (Aken, 1997)

- Regionalni program
 - mini tenis v šolah in klubih (zanimanje, tekmovanja)
 - trening v regijah (6-7 skupnih treningov/leto za igralce-ke stare od 7-14 let, sodelovanje z zvezo, testiranja, skupna tekmovanja; obseg: tenis=2-3tr./t., 90', kondicija: 1-2tr./t.)
- Nacionalni program
 - Ogledovanje in izbira (scouting)
 - 1.korak (obisk regionalnih treningov in pomembnih tekmovanj)
 - 2.korak (različna testiranja, ogled treningov, pomemb. tekmovanj)
 - 3.korak (ogled treningov, kampov, tekmovanj)

⋮

Filozofija razvoja taktike in tehnike



Model razvoja teniškega igralca (Belgija)

- Nacionalni trening center
 - obseg: 2 tr./t., tedenski treningi, kampi, prepričevanje, naj pridejo v center
- Predteniški program in šola
 - starost: 10-12 let, samo najbolj nadarjeni so izbrani, celoten program treningov organiziran v centru, načrtovanje tekmovanj U12, U13.
- Tenis in šola
 - starost: 12(14)-18 let, mora imeti potencial, da postane profesionalni igralec-ka, celoten program treningov organiziran v centru, načrtovanje tekmovanj U14, U16, obseg (U16, U18): 6 dni v tednu, tenis: 2 tr./dan 90', kondicija: 1 tr./dan 60', celoletni tekmovalni program
- Profesionalna ekipa
 - minimalni cilje je uvrstitev pod 100 ATP/WTA, obseg: 6 dni v tednu, tenis: 2 tr./dan 120', kondicija: 1 tr./dan 60', celoletni tekmovalni program ATP/WTA



Model treninga - 1.faza (6-7 let)

- Mini tenis program
 - idealna starost za začetek učenja, specializacije ni, povezava tenisa z drugimi športi, metodika mini tenisa
- Koordinacija, agilnost, gibanje
 - razvoj gibanj, z loparjem, roko, nogami (navajanje na lopar, prijeme, metalne vaje, vaje za gibanje, vaje metanja, lovljenja, odbijanja, kotaljenja žoge idr.
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- Taktika
 - je del tehničnega dela; posamezniki: udariti žogo v igrišče, kontrola žoge, zanesljivost, kontrola zadevanja, postavljanje in uporaba igrišča, gibanje, vračanje in pokrivanje igrišča po udarcu, brez taktike dvojic)
- Tehnika (splošno)
 - začetni položaj, enostavna gibanja, ravnotežje, zaznava linije leta žoge in prilagajanje, kontrola hitrosti žoge in zadevanja





Model treninga - 1.faza (6-7 let)

- Tehnika (prijemi):
 - F=polkontinentalni, 1RB=kontinentalni, 2RB=kontinentalni, forhend, FV, BV= glava loparja višje kot dlan
- Tehnika (zahteve za osnovne udarce)
 - enostavna priprava, poudarek na gibanje nazaj-naprej, TZ pred sabo, učenje anticipacije (F, B), enakovreden razvoj B in F
- Kondicija
 - ni kondicijskega treninga
- Psihološka priprava
 - zabava (radi igrajo, zadovoljstvo ob dobrem rezultatu, uživanje v dolgih izmejavah), sodelovanje s partnerjem, učenje športnega obnašanja, vzpodbujanje k dodatni vadbi doma, razvoj koncentracije, volje pri vztrajanju in korektni izvedbi vaj, razvoj samozavedanja o pomenu hitrosti žoge
- Tekmovanja
 - osnovna teniška pravila, udeležba na tekmovanjih (mini tenis, sami morajo želeti), tekmovanje v drugih športih



Model treninga - 2.faza (8 let)

- **Midi tenis program**
 - idealna starost za začetek učenja, specializacije ni, povezava tenis z drugimi športi, metodika midi tenisa
- **Koordinacija, agilnost, gibanje (splošno)**
 - razvoj gibanj, z loparjem, roko, nogami (navajanje na lopar, prijeme, metalne vaje, vaje za gibanje, vaje metanja, lovljenja, odbijanja, kotaljenja žoge idr.
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- **Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)**
 - navajanje na novo igrišče, vaje za gibanje, razvoj koordinacije roka-oko in noga-oko, dinamičnega ravnotežja, metalne vaje, posnemanje teniških gibanj (učenje s posnemanjem), F, B v specifičnih situacijah
- **Taktika (posamezniki)**
 - prednost midi igrišča – napadalna igra (prihod k mreži je naravna stvar), igralne situacije s S-R, razvoj % tenisa (učenje odpiranja igrišča, iskanje novih igralnih situacij), odkrivanje igralnih situacij (vedno, ko je potrebno, uporaba globine in ostrih žog, vračanje po vsakem udrcu), prihod k mreži, vedno ko je mogoče, vinerji, ko je to mogoče, pridobivanje časa, ko je to potrebno, iskanje pravega trenutka za igranje loba, smeša)

Model treninga - 2.faza (8 let)

- Taktika (posamezniki)
 - S (zanesljivost in kontrola, začetek igre, začetek pospeševanja), R (položaj za R, pripravljani poskok, gibanje)
- Taktika (dvojice)
 - osnove postavitve (osnove za igralca, ki servira, reternira, oba partnerja), razvoj ekipnega duha (podpora partnerja)
- Tehnika (splošno)
 - kontrola (zanesljivost, kontrola zadevanje), gibanje, ravnotežje, poseben poudarek na začetni položaj, anticipacija)
- Tehnika (prijemi)
 - začetni položaj (F prijem), F (vzhodni), FV, BV (kontinentalni, lahko majhna sprememba), S (kontinentalni prijem)
- Tehnika (zahteve za osnovne udarce)
 - uporaba ustreznih prijemov in TZ, zasuk ramen, nekoliko širši začetni položaj, gibanje med pripravo (poskoki, mencanje), TZ (optimalna, glede na prijem, ravnotežje)

Model treninga - 2.faza (8 let)

- Tehnika (zahteve za osnovne udarce)
 - F (širša priprava, polkrožni ali osmica zamah, enostaven izmah), 2RB (raven zamah, zasuk ramen, TZ (obe roki sta aktivni), 1RB (polkrožni zamah, podlaht blizu telesa, TZ (roka iztegnjena), izmah (visoko zgoraj), FV, BV (blok volej, aktivna priprava (zasuk ramen, ne bolj kot trup), prenos teže v udarec, igranje voleja po napadu, S (ustrezen začetni položaj, prijem, dvojno gibanje rok, gibanje nog, prenos teže, pentlja, TZ visoko, ravnotežni položaj, enostaven izmah, L (igranje visoke žoge, odprt lopar), SM, (priprava na udarec, TZ visoko, gibanje), R (ustrezen začetni položaj, še brez prave tehnike)
- Kondicija
 - igralne oblike in igre so še vedno temelj kondicijskega treninga
- Ogrevanje in priprava na trening
 - osnovni principi ogrevanja in raztezanja

Model treninga - 2.faza (8 let)

- Psihološka priprava
 - vzpodbujanje notranje motivacije, vzpodbujanje k dodatni vadbi doma, razvoj koncentracije, pozitiven odnos do doseženega rezultata (ob porazu in zmagi, uporaba naučenega na tekmovanjih), vzpodbujanje k hitremu učenju, začetek vizualizacijskega treninga, razvoj samozavedanja o pomenu hitrosti žoge, razvoj športnega obnašanja
- Tekmovanja
 - midi tenis tekmovanja, prva tekmovanja v pravem tenisu
- Dodatno
 - seznanitev s teniškiimi in pravili tekmovanj.

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah – prilagajanje, prvi stik s specialnimi udarci, gibanje, razvoj koordinacije roka-oko, dinamično ravnotežje, metalne vaje in simulacija servisa
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- Taktika (posamezniki - splošno)
 - razvoj igre z dodajanjem napada, V, SM (iskanje kreativnih rešitev), tekmeč mora teči, odpiranje igrišča, napad, vinerji, napadanje in pokrivanje igrišča, kontrola igre na teniškem igrišču, reševanje iz defenzivnih situacij, razvoj igre skozi napadalne, obrambne igralne situacije, igranje v "mrtvi" točki, igralne situacije s S-R
- Taktika (udarci)
 - F, B, spin, slajz, Fv, BV, SM, L NAP, PAS, S, R (osnove taktike za vsak udarec, % tenis, izkoriščanje kratkih žog, tekmeč teče, uporaba ostrih diagonal, defenzivni lob – reševanje, učenje, kako uporabiti orožja; učenje, kako uporabiti tekmečeve slabosti
 - S (osnove učenja taktike, ciljanje, visok % zadevanja, uporaba spin S)

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Taktika (dvojice)
 - osnove postavitve in prilagoditev za teniško igrišče (osnove za igralca, ki servira, reternira, oba partnerja), prihod k mreži, ko je to možno, igranje S – V, uporaba napada, ko je možno, napad z R, V – V igralne situacije, uporaba spin S, razvoj ekipnega duha (podpora partnerja)
- Tehnika (splošno)
 - igranje udarcev z višjim ritmom, učenje specialnih udarcev, izboljšanje kontrole, poudarek na začetni pripravi, optimalno gibanje in delo nog
- Tehnika (prijemi)
 - uporaba pravih prijemov
- Tehnika (avtomatizacija udarcev)
 - F, B: večja hitrost, uporaba spina, TZ v najvišji točki, vinerji
 - FV, BV, NAP, SM, L: izboljšanje timinga gibanja skozi udarec, optimizacija tehnike, vinerji, ko je mogoče, ustrezna kontrola, kombinacija udarcev, uporaba L

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Tehnika (razvoj S)
 - ustrezen prijem, dodajanje gibanja (skok), učenje 2.servisa (spin, slajz), uporaba v igri
- Tehnika (razvoj Bsl, R, PAS, ŠV, DR, BSM)
 - učenje in vadba udarcev v neigralnih pogojih, postopna uporaba na tekmah, poudarek na ustrezni uporabi udarcev – ustrezen čas uporabe
- Kondicija
 - postopno uvajanje (cilj – izogibanje poškodbam)
- Ogrevanje in priprava na trening
 - vzpodbujanje, da izvajajo sami
- Hitrost
 - šprinti v igralnih oblikah
- Hitra moč
 - vaje z lastno telesno težo

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Vzdržljivost
 - fartlek metoda, razvoj preko športnih iger
- Psihološka priprava
 - vzpodbujanje notranje in zunanje motivacije, ustrezno prenašanje poraza in zmage, uporaba novih taktik v igri, razvoj ekipnega duha, aktivnost, pozitivnost v vsakem trenutku, razvoj samokontrole, motivacije, samozaupanja s postavljenjem ciljev, razvoj ritualov med igro in odmori, razvoj vizualizacije s tehničnimi in taktičnimi vsebinami, samozavedanje kontrole hitrosti žoge, razvoj športnega obnašanja, spoštovanje trenerja, staršev, tekmecev, sodnikov, opreme...
- Tekmovanja (brez pretiravanj)
 - regionalna in ekipna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, regijska tekmovanja
- Dodatno
 - vizualni trening, popolna seznanitev s teniškimi, pravili tekmovanj.

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah, specialni udarci (Bsl, R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM), razvoj koordinacije skozi mini tenis, gibanje, anticipacija, vključevanje različnih novih gibanj (volej s padcem, sonožni SM...), kombiniranje udarcev, gibanj, situacij, metalne vaje za S.
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- Taktika (posamezniki - splošno)
 - razvoj vseh taktik (razvoj rezervne taktike, iskanje svojega stila v igri, vedno napadalen pristop s kontrolo, igranje žoge v vzpenjanju, variranje ritma (pospeševanje), igranje po celem igrišču in uporaba celega igrišča, odpiranje in zapiranje igrišča v pravem trenutku, tehnične in taktične rešitve domišljene izven igrišča, napad – protinapad, učenje analize nasprotnika

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Taktika (udarci)
 - F, Bsl, FV, BV, SM, L, NAP, PAS, R (optimalna uporaba v % tenisu, ustrezna variacija dolžine in raztrosa, izkoriščanje priložnosti, učenje napadanja kratkih žog, napad, ko je možno, uporaba svojih orožij, uporaba tekmečevih slabosti,
 - V (viner, ko je to možno)
 - R (kontrola dolžine, ciljanje – prave tarče)
 - S (uporaba temeljne taktike, optimalna uporaba % in kontrole ciljanja)
 - SM (po odskoku)
 - R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM (uporaba udarcev v različnih igralnih situacijah.
- Taktika (dvojice)
 - nadgradnja taktike, razvoj čvrste igre pri mreži, razvoj komunikacije med igralcema (podpora partnerja)

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Tehnika (splošno)
 - dodelava in korekcije tehnike, tekoč potek udarcev, igranje v vzpenjanju, prilaganje različno hitrim žogam, razvoj pospeševanja, gibanje še bolj pomembno
 - F, B, NAP (razvoj hitrosti – dodatna rotacija, ustrezna kontrola, vinerji, vključevanje napada v vse vaje, anticipacija, odločanje, vse tehnične rešitve za napad), igranje zunanjega F, razvoj spina glede na igralne situacije
 - FV, BV, L, SM, NAP, PAS (kombinacije udarcev v različnih pogojih, uporaba odprtih in zaprtih vaj, dobra kontrola)
 - S (razvoj gibanja navzgor, ravnotežje pri skoku, razvoj drugega S, razvoj slajz S, dobra kontrola)
 - R (začetni položaj takoj za zadnjo črto, gibanje naprej, timing pripravljalnega poskoka, TZ; igranje v odprtem položaju)

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Tehnika (avtomatizacija udarcev)
 - v odprtih in zaprtih vajah, uporaba udarcev v tekmi
- Kondicija
 - postopno uvajanje
- Ogrevanje in priprava na trening
 - vzpodbujanje, da izvajajo sami, poudarek na raztezanju
- Reakcijska hitrost
 - poudarjen razvoj – vidni signal
- Hitrost
 - šprinti v igralnih oblikah, pospeševanje
- Hitra moč
 - vaje z lastno telesno težo, medicinko, zelo lahki obtežilni pasovi, veliko metalnih vaj

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Vzdržljivost
 - različne oblike razvoja (fartlek, vaje za gibanje, razvoj preko športnih iger), med tekmovanji (en trening/teden za vzdrževanje)
- Psihološka priprava
 - samostojnost in odgovornost, vzpodbujanje notranje in zunanje motivacije, samodisciplino, motivacijo, pozitivnost v vsakem trenutku, pozitivno obnašanje na igrišču, pozitivno govorjenje in razmišljanje, učenje s postavljenem ciljev, učenje prave koncentracije in uporabe le-te, uporaba progresivnih metod sproščanja, razvoj ritualov med igro in odmori, doseganje stabilnega čustvenega stanja, samostojna priprava na tekmo, razvoj pozitivnega odnosa do tekme in zadovoljstva, motivacija za igranje mednarodnih tekmovanj, večji poudarek na učenje in manj na zmagovanje, pozitiven odnos do rezultatov, uporaba novih tehnik in taktik v igri, samokontrola in samozaupanje med tekmo, izboljšanje igre na tekmi, športno obnašanje, zmožnost samostojnega treniranja brez nadzora

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Tekmovanja

- regionalna in nacionalna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, regijska tekmovanja za starejše, nekaj mednarodnih tekmovanj U12, regionalna tekmovanja kot kvalifikacije za nacionalna

- U11 let 50 tekem posameznikov, 30 tekem dvojic

- U11 let 60 tekem posameznikov, 40 tekem dvojic

Dodatno

- vizualni trening (optometrija), učenje pravilnega prehranjevanja.

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah, specialni udarci (Bsl, R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM), razvoj ambidekstrije, anticipacija, kombiniranje udarcev, gibanj, situacij, metalne vaje za S.
 - športne igre (hokej na travi in ledu, košarka, nogomet, odbojka, bejzbol)
- Taktika (posamezniki)
 - vse taktike morajo biti poznane, (napadalna obramba, taktika proti igralcu, ki igra S-V...), odločitev v vseh situacijah in uporaba tehničnih potencialov
 - razvoj napadalne igre (sposobnost igrati z visoko hitrostjo, napadanje kratkih žog v igrišču, napad in pokrivanje igrišča na mreži, igra S-V, napad ob drugi priložnosti
 - povečanje števila možnosti (uporaba celega igrišča, variranje hitrosti žoge, variranje višine igranje čez mrežo, variacija rotacije
 - perfekcija in individualizacija taktike (začetek razvoja individualnih igralnih vzorcev, napadalna igra po celem igrišču, napadalna obrambna igra, napadalna igra na zadnji črti, učenje različnih stilov igre, igralec sam izbere svoj igralni stil, razvoj orožij

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Taktika (posamezniki - splošno)
 - učenje, kako igrati proti različnim stilom (kako analizirati tekmečevo igro in taktiko)
 - prilaganjanje na različne igralce (kako napadati ali braniti proti različnim igralcem, razvoj temeljnega sistema)
 - prilagajanje na različne vremenske in igralne pogoje, kako pripraviti igralni načrt
 - uporaba vaj, kjer se razvija igralčeva kreativnost, vaje s S-R, tekme, učenje analize igre na osnovi video posnetka
- Taktika (dvojice)
 - popolnost taktike, različne situacije (1 zadaj, 1 spredaj, 2 zadaj, 2 spredaj, 1 formacija, visok % 1. servisa, pravilna uporaba igre po diagonali in paraleli, razvoj večih možnosti, razvoj sistema komunikacije)

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Tehnika (splošno)
 - perfekcija in individualizacija tehnike, vsi udarci morajo biti naučeni, brez tehničnih pomanjkljivosti, razvoj orožij, tehnika prilagovanja telesnim značilnostim, taktičnim sposobnostim
 - razvoj pospeševanja,
 - razvoj gibanja
 - F, B, NAP (razvoj hitrosti – dodatna rotacija, ustrezna kontrola, vinerji, poudarek na pripravi točke oz. napada
 - FV, BV, L, SM, NAP, PAS (kombinacije udarcev v različnih pogojih, uporaba odprtih in zaprtih vaj, dobra kontrola, perfekcija nizkega in visokega V, dobra kontrola pri SM, razvoj L)
 - S (prvi: hitrost, drugi: zelo čvrst, perfekcija slajz servisa, razvoj različnih situacij s S)
 - R (napadalen, igranje glede, na postavitev tekmeca, prevzem pobude na 2. S)
 - uporaba odprtih vaj

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Kondicija
 - različen pristop pri dekletih in fantih
- Ogrevanje in priprava na trening
 - izvajajo sami, poudarek na raztezanju
- Reakcijska hitrost
 - poudarjen razvoj – vidni signal
- Hitrost
 - šprinti v igralnih oblikah, pospeševanje
- Hitra moč
 - vaje z lastno telesno težo, medicinko, zelo lahki obtežilni pasovi, veliko metalnih vaj
- Vzdržljivost
 - 2 krat na let 6-8 tedensko obdobje, 4 tedni ekstenzivne vzdržljivosti (20-40'), po 4 tednih – teniška vzdržljivost, intenzivna vzdržljivost izven igrišča, v ostalih obdobjih: različne oblike razvoj (fartlek, vaje za gibanje, razvoj preko športnih iger), med tekmovanji (en trening/teden za vzdrževanje).

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Psihološka priprava

- samostojnost in odgovornost, pristop na tekmi enak kot na treningu, pozitivno obnašanje na igrišču, učenja postavljanja pravih ciljev, učenje in izkušnje z različnimi psihološkimi stanji (sposobnost priklica optimalnih tekmovalnih stanj), učenje ustvarjanja prave aktivacije in napetosti, odpornost na stres (uporaba progresivnih metod sproščanja med tekmo), optimizacija ritualov (pozitivno obnašanje, razmišljanje), doseganje stabilnega čustvenega stanja, vzburjenost, optimizacija volje in borbenosti, borbeni duh, samostojna priprava na tekmo, pozitiven odnos do tekem (zadovoljstvo, prisotnost na pomembnih tekmah), zmožnost samostojnega treniranja brez nadzora in z visoko kvaliteto "outputa"

- Tekmovanja

- regionalna in nacionalna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, mednarodna tekmovanja U14
- U13 let 70 tekem posameznikov, 50 tekem dvojic
- U14 let 80 tekem posameznikov, 60 tekem dvojic

- Dodatno

- priprava na tekmovalne turneje, pravilno prehranjevanje in športno življenje, vizualni trening.

Model treninga - 6.faza (16 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah, specialni udarci (Bsl, R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM)
 - športne igre
- Taktika (posamezniki)
 - vse izhaja iz tekmovalne situacije
 - veliko večji pomen S-R
 - nadaljnji razvoj individualnih igralnih vzorcev (pritisk na tekmeca z napadalnimi odločitvami in ustreznim pokrivanjem igrišča, individualne taktike, glede na različne situacije, uporaba prednosti, stabilizacija in skrivanje pomanjkljivosti, napadnost, ko je možno (kontrola igre s hitrimi žogami, kontrola z močjo in natančnostjo, napadalen PAS v obrambnih situacijah), razvoj variacija in individualnih igralnih vzorcev (optimalen spin, igralca spraviti iz ravnotežja, pritisk na tekmeca, da sprejema odločitve), prilagoditev taktike tekmeču, igralnim, vremenskim pogojem, priprava igralnega načrta, analiza tekem

Model treninga - 6.faza (16 let)

- Taktika (dvojice)
 - uspešni igralci dvojic, razvoj različnih postavitvev (klasična, I formacija, španska...), učenja uporabe signalov, uglasitev para (razvoj sistema komunikacije)
- Tehnika
 - najpomembnejše delo je bilo opravljeno
 - povečati učinkovitost posameznih udarcev, večja natančnost, hitrost, odpravljanje in skrivanje pomanjkljivosti
 - razvoj pospeševanja, gibanja (ekstremni pogoji),
 - F, B (čim več variacij)
 - V (kontola pri hitrih udarcih)
 - NAP (optimalen timing, uporaba teže telesa)
 - L (perfekcija spin in obrambnega)
 - SM (mora biti viner)
 - S (zelo dober 1. in 2., razvoj individualne filozofije serviranja)
 - R (individualizacija)

Model treninga - 6.faza (16 let)

- Kondicija
 - zelo pomembno obdobje
- Ogrevanje in priprava na trening
 - izvajajo sami, poudarek na raztezanju
- Hitrost
 - veliko dela je bilo že opravljenega, posebna pozornost reakcijski hitrosti, izvedba treninga hitrosti na igrišču
- Hitra moč
 - vaje z lastno telesno težo, za igralce, ki še niso telesno dozoreli
- Vzdržljivost
 - 2 krat na let 6-8 tedensko obdobje, med tekmovanji vzdrževanje stanje

Model treninga - 6.faza (16 let)

• Psihološka priprava

- pristop na tekmi enak kot na treningu, kritičen odnos do dela, pozitivno obnašanje na igrišču, pozitivna samopodoba, delo s cilji in analiza postavljenih ciljev, učenje in izkušnje z različnimi psihološkimi stanji (sposobnost priklica optimalnih tekmovalnih stanj, prava raven vzburjenosti, optimalni rituali, pozitivno razmišljanje v vseh situacijah, vizualizacija med tekmo), samozavedanje, še večja samodisciplina, usmeritev ne samo k učenju, ampak tudi zmagovanju, prisotnost na pomembnih tekmah), optimizacija dela v skupini (spoštovanje igralcev, trenerja...)

• Tekmovanja

- regionalna in nacionalna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, mednarodna tekmovanja U16, U18, udeležba na TE, ITF tekmovanjih

- fantje: TE, ITF

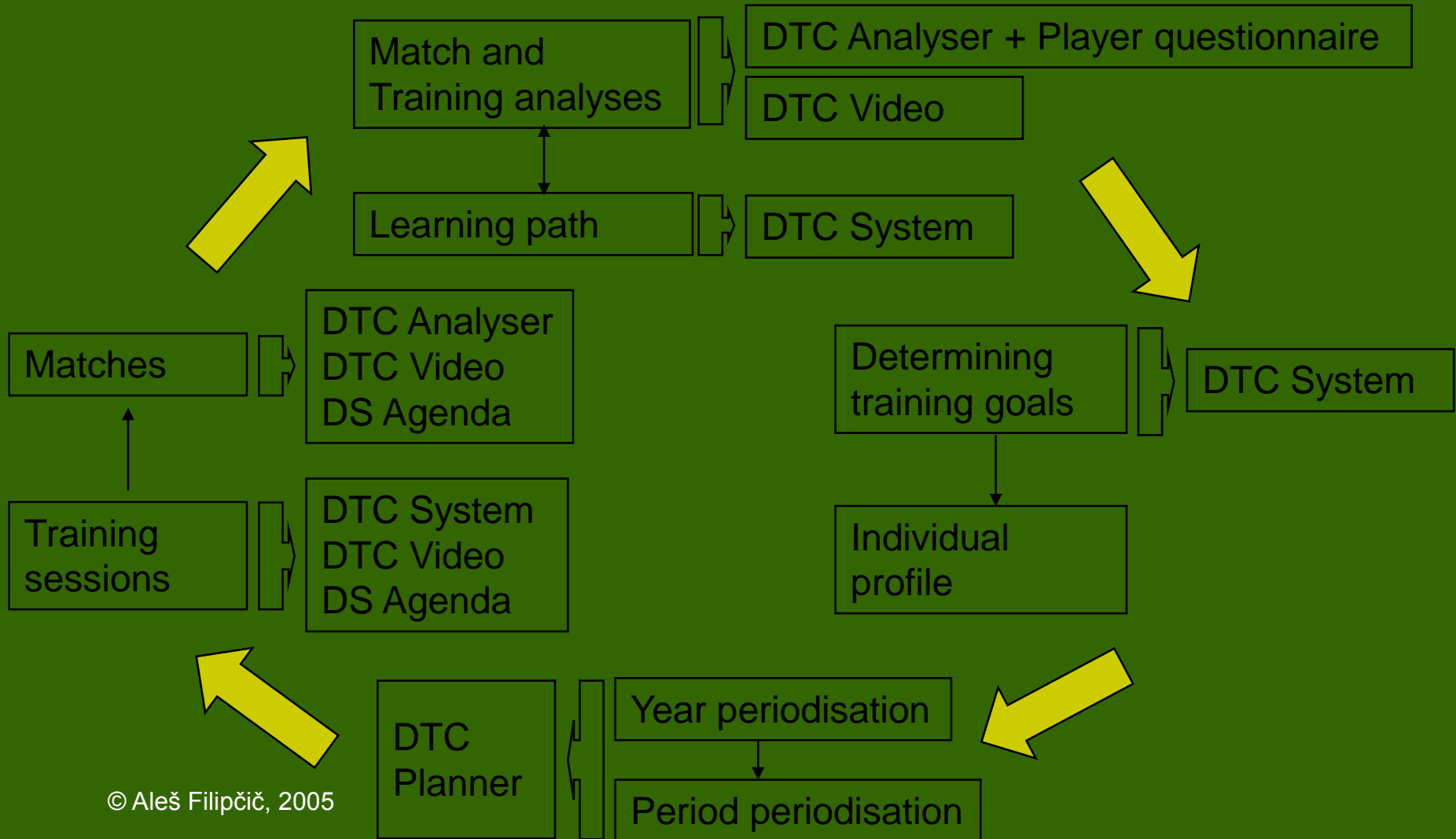
- dekleta: WTA in TE, ITF

- skupno število tekem: 130 - 150

• Dodatno

- puberteta (več samostojnosti, več vpliva prijateljev, pravilno prehranjevanje in športno življenje, vizualni trening, maksimalen napor pri učenju, kako preživeti v teniški džungli.

Belgija – organizacijski model



maandag 25/10/2004- Sessie 1

- 1. 20 min
- 2. 20 min
- 3. TA:Baseline neutral sit 20 min
- 4. TA:Baseline advantage sit 20 min
- TA:Netgame & counter att 20 min
- 5. TA:Counterattack & netgam 20 min
- Co TA:Approach & counter att
- TA:Approach out of rally
- TA:Serve/return & rally
- TA:Serve and volley
- TA:Chip and charge
- TA:Doubles
- S TE:Forehand (basics)
- TE:Run around backhand
- TE:Forehand winner
- TE:Forehand drop
- TE:Running forehand
- TE:High on forehand
- TE:Forehand halfvolley
- TE:Backhand (basics)
- TE:Backhand winner
- TE:Backhand drop
- TE:Backhand slice
- TE:Running backhand
- TE:High on backhand
- TE:Backhand halfvolley
- TE:Forehand approach
- TE:Backhand approach
- TE:Forehand volley
- TE:Forehand drop volley



2004 - Week << 44 >>

Copy To week: Overschrijven

Print

	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4
[X] delete	[X] delete	[X] delete	[X] delete
[X] delete	[X] delete	[X] delete	[X] delete
[X] delete	[X] delete	[X] delete	[X] delete
donderdag 28/10/2004			

maandag 25/10/2004- Sessie 1

- 1. 20 min
- 2. TE:Forehand drive volley 20 min
- TE:Backhand volley 20 min
- 3. TE:Backhand drop volley 20 min
- 4. TE:Backhand drive volley 20 min
- TE:Overhead 20 min
- 5. TE:Backhand overhead 20 min
- Co TE:Forehand passing/lob
- TE:Backhand passing/lob
- TE:Serve: flat (1)
- TE:Serve: slice (1&2)
- TE:Serve: topspin (2)
- TE:Forehand return
- TE:Backhand return
- Z:Singles
- Z:Doubles
- En:Active recuperation
- En:Basic endurance
- En:Extensive
- En:Intensive
- En:Exhausting
- St:Stability/Propriocept
- St:Strength endurance
- St:Basic strength
- St:Maximum strength
- St:Speed power
- St:Reactive strength
- St:Strength technique
- Sp:Time programmes
- Sp:Reaction-/start speed
- Sp:Run & displacements



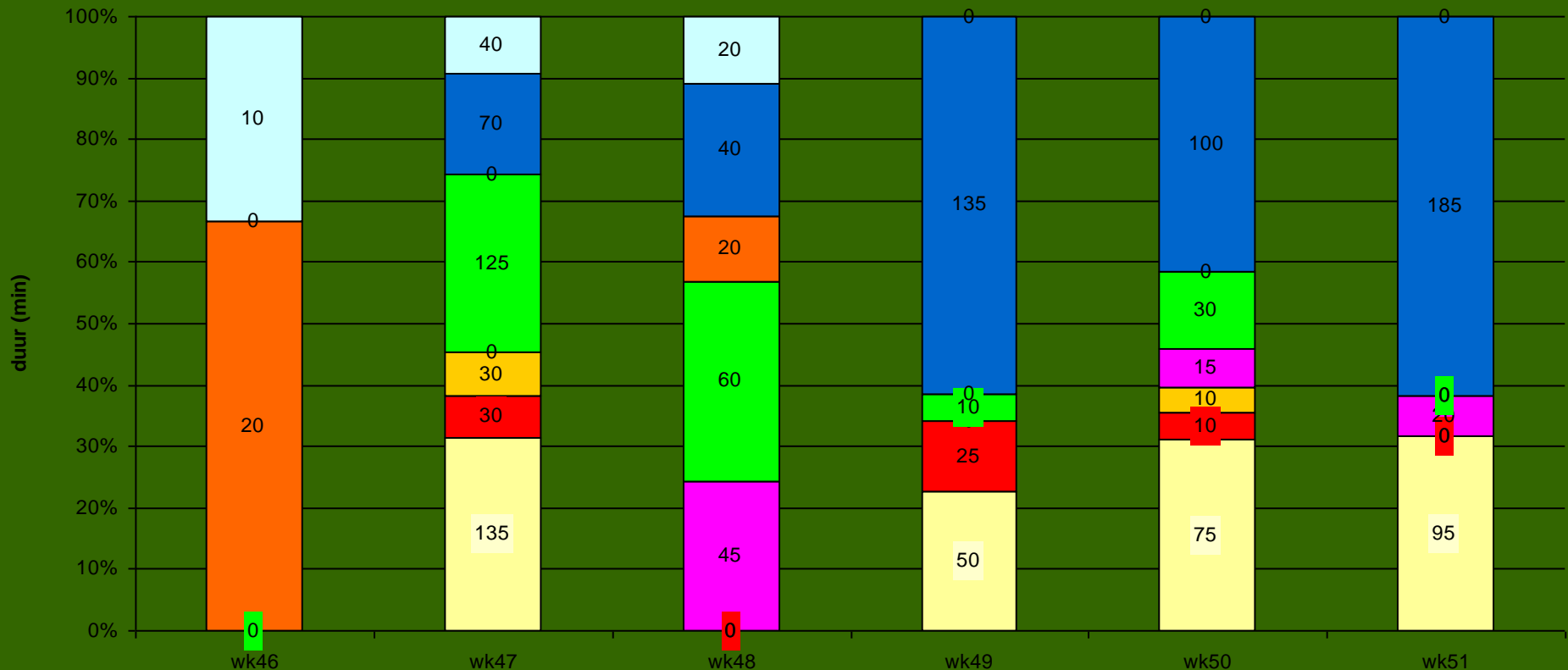
2004 - Week << 44 >>

Copy To week: Overschrijven

Print

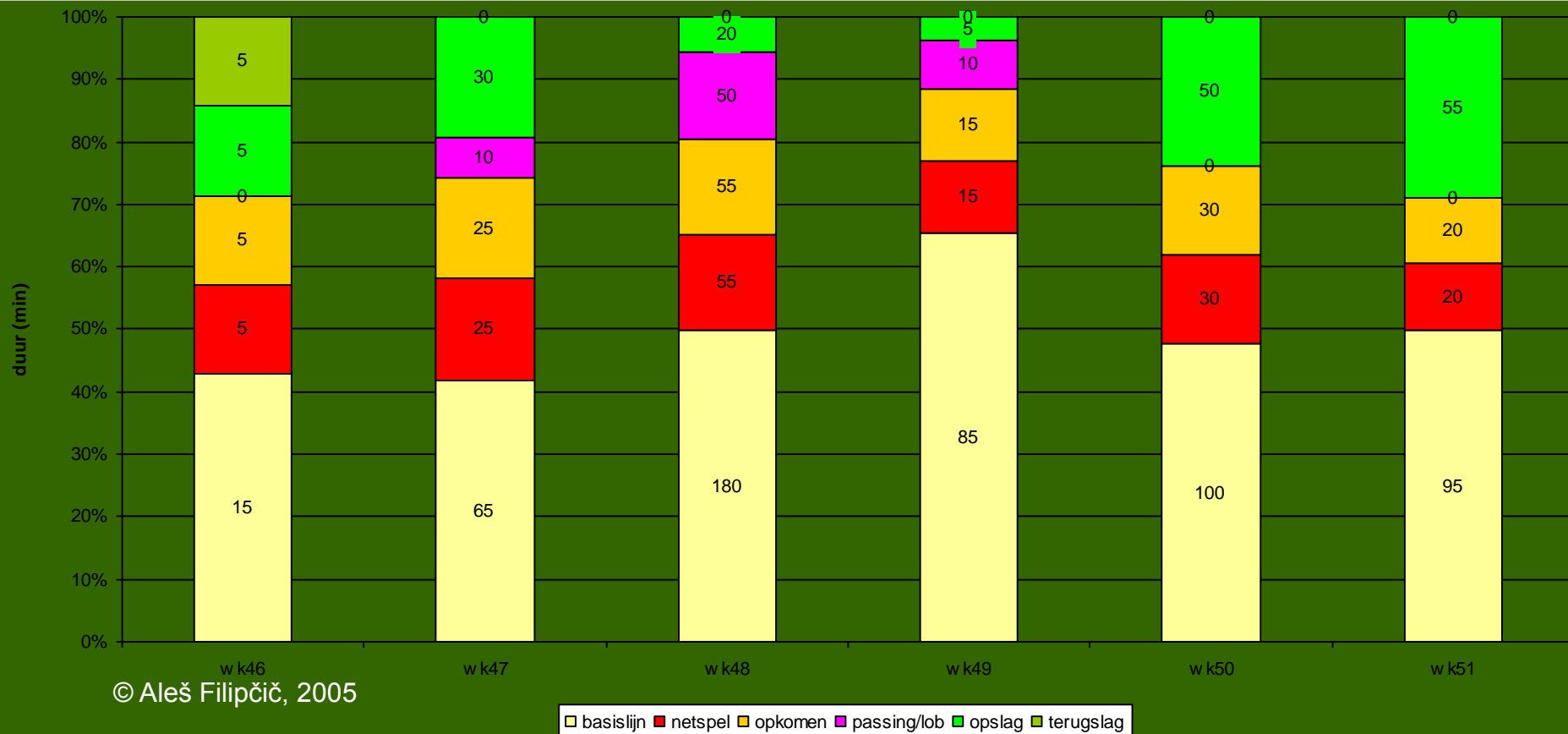
	Sessie 2	Sessie 3	Sessie 4
	[X] delete	[X] delete	[X] delete
	[X] delete	[X] delete	[X] delete
	[X] delete	[X] delete	[X] delete
donderdag 28/10/2004	[X] delete	[X] delete	[X] delete

Open drills: **baseline** (white), **net** (red), **approach** (yellow), **passing/lob** (pink), **serve & return** (bright green), **S&V** (orange), **single** (dark blue), **double** (blue)

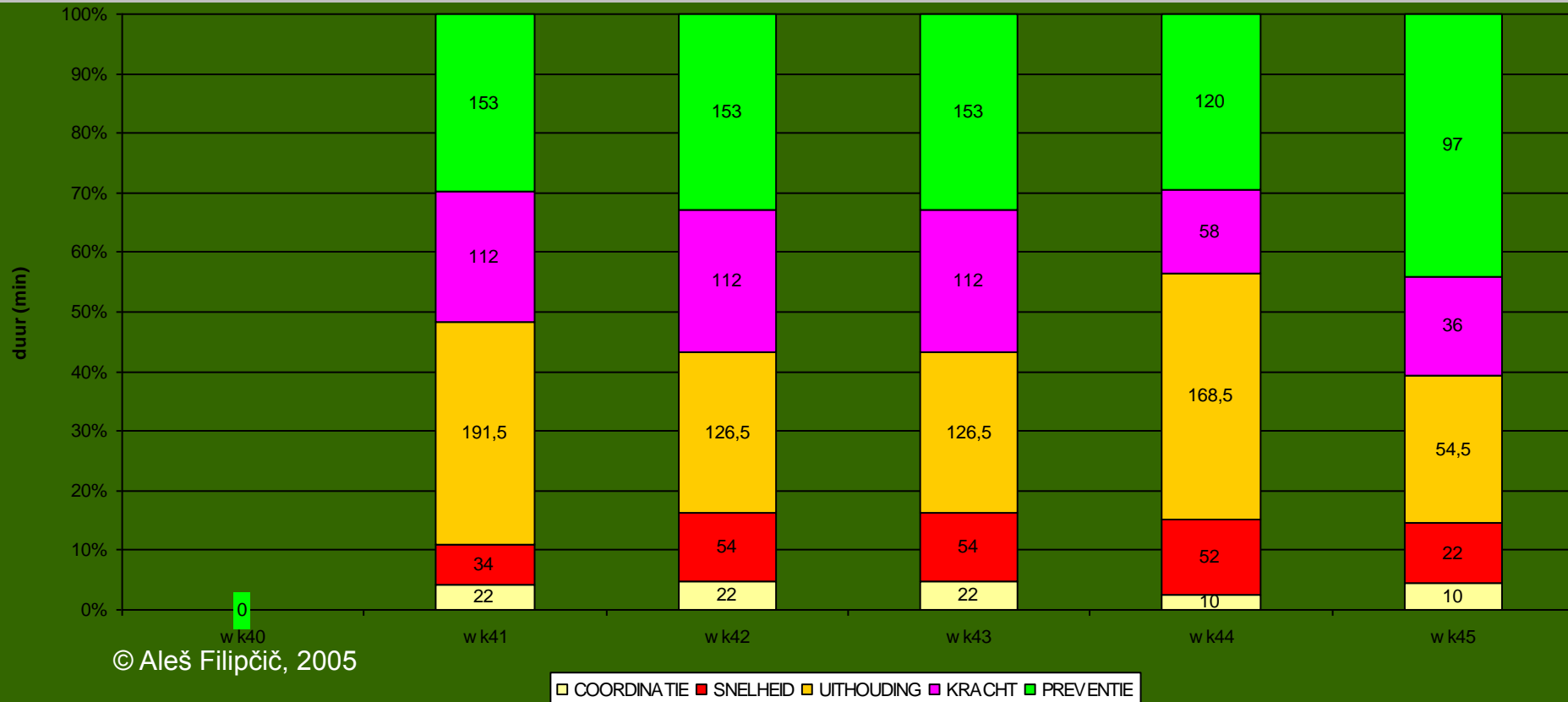


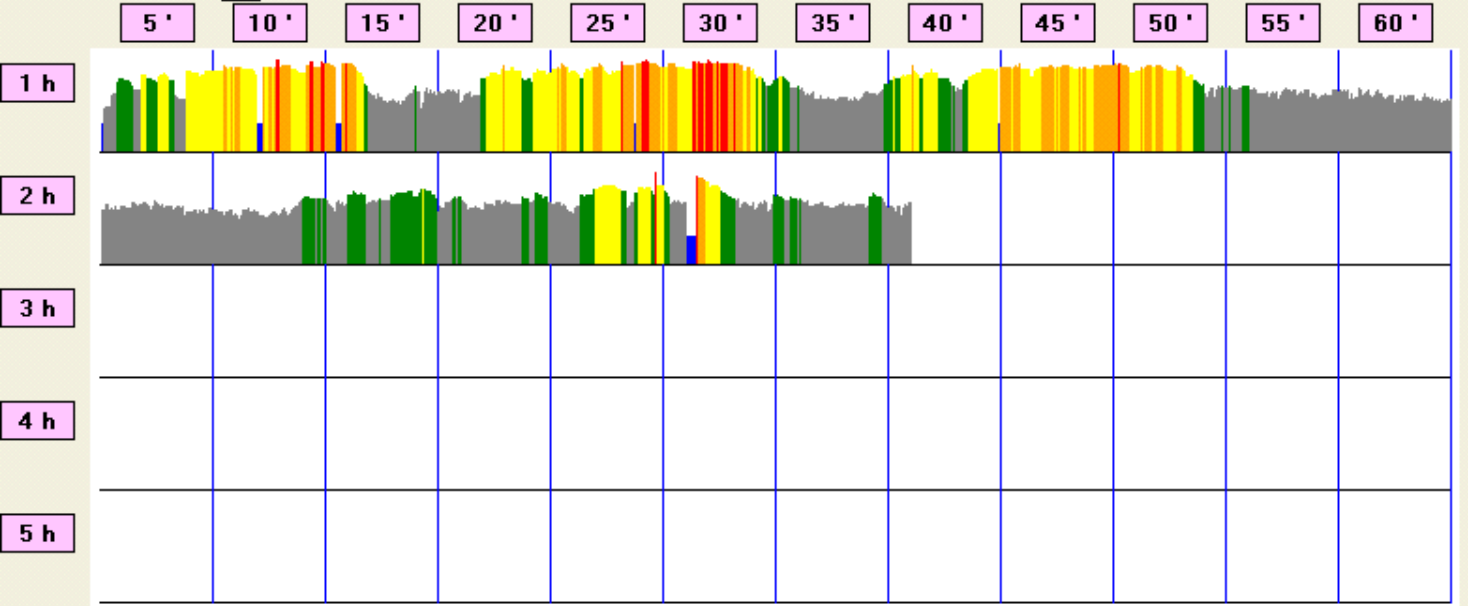
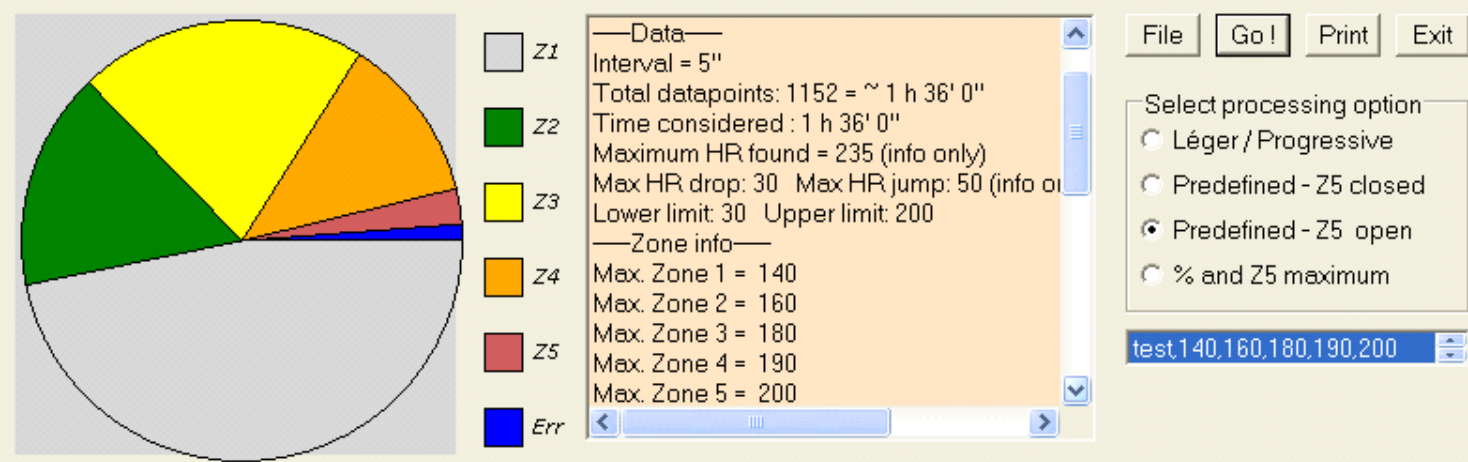
balw > basislijn
 balw > netspel
 balw > opkomen
 balw > tegenaanval
 opslag/terugslag + balw
 opslag/terugslag + net
 enkel
 dubbel

Closed drills: baseline (white), **net** (red), **approach** (yellow), **passing/lob** (pink), **serve** (bright green), **return** (green)



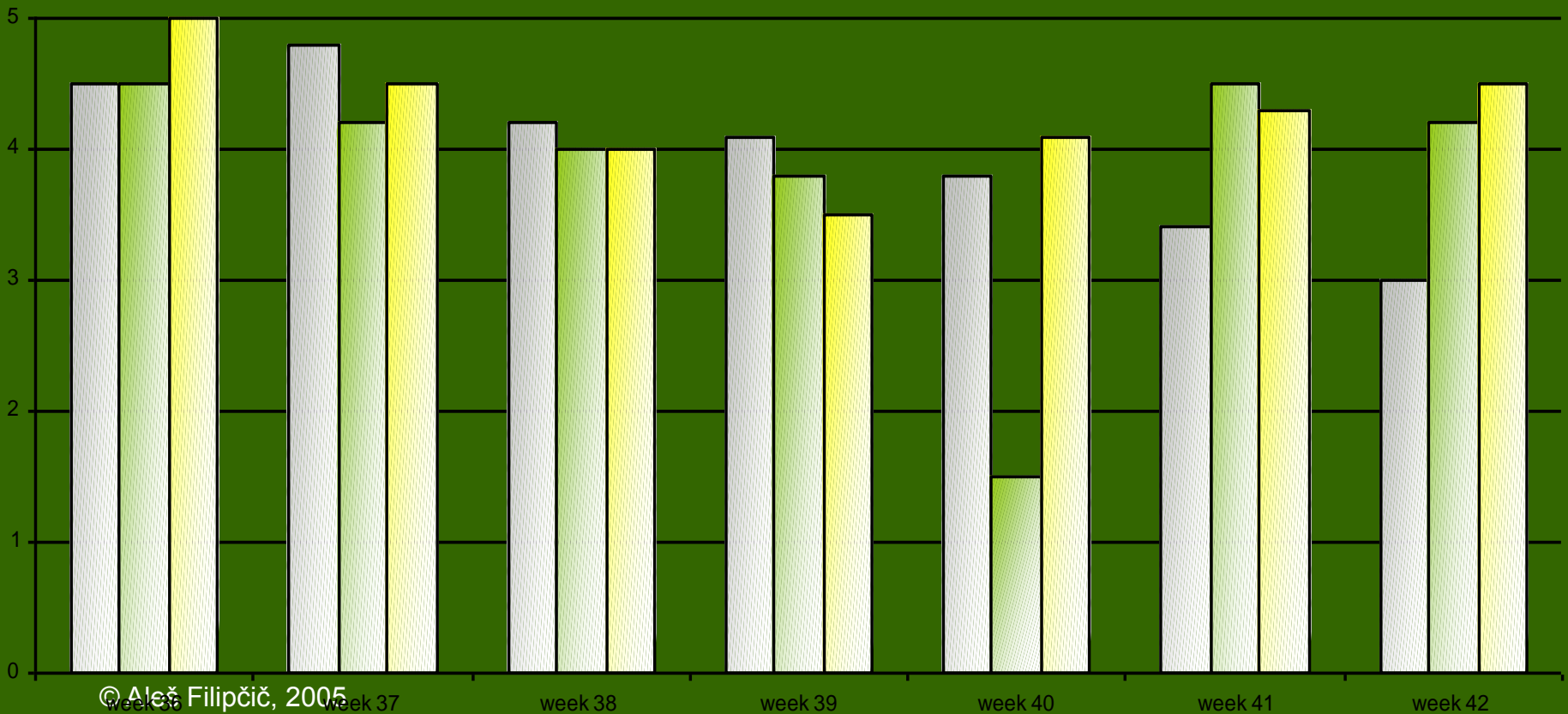
Physical training: co-ordination (white), speed (red), endurance (yellow), strength (pink), injury prevention (bright green)





Training intensity

Self-assessment of condition (blue), health (green), recuperation (yellow)



4c. RAZVOJ IGRALCEV 16-21 LET (Švedska)

cilj programa je uvrstitev pod 100. mesto na ATP/WTA.

- selekcijska baza je 90.000 igralcev
- pri razvoju sodelujejo klubi, regijski centri, zvezni center
- imajo 3 športne šole – povezava šole in tenisa
- Båstad – samo tenis, trenira 18 igralcev, 2 trenerja in direktor
- cilj: usposobiti igralca za profi tenis, samostojnost (na igrišču in izven njega), povabilo, odločitev o vstopu v center sprejmejo sami (Petersson, 1997).



Razvoj igralcev od 16 do 21 let - Švedska

- Kaj je pomembno?

1. odnos trener igralec
2. veliko potujejo tudi sami
3. “pustijo, da se zgodi”

Načrtujejo dolgoročno:

- samopodoba – kako bo/bi igralec izgledal kot teniški igralec
- v določenih tednih igralci trenirajo sami; trenerji so tam, ampak ne delajo nič
- igralci sami izdelajo načrt tekmovanj
- izjeme: Bjorkman: moral je igrati kvalifikacije za DP do 18 let in ni imel ITF rankinga.





Razvoj igralcev od 16 do 21 let - Švedska

- Velik pomen ekipnega duha; razlog za uspehe v DC
- Formirajo tudi U21 ekipe; 3-5 igralcev; cilji: trening, druženje, medsebojna pomoč pri uspehu
- Zveza plača trenerja in stroške, igralci plačajo za sebe
- Dolgoročni cilji, tudi skupinski; top 100 in DC igralec
- TZ nima zadosti denarja za vse, to jih veseli, ker morajo sprejemati odločitve!



4d. PRAVILEN RAZVOJ TENIŠKIH IGRALCEV (Nemčija)

Na kaj je potrebno biti pozoren pri razvoju igralcev (Schönborn, 2000):

- Pomen časa: od 0 do top 100: Korda 6 let, Becker 2 leti, veliko igralcev, ki prenehajo (burn out, drop out)
- Razlogi za negativne pojave so:
 - a. ni dovolj talenta, drugi interesi (študij, delo), drug šport
 - b. imajo dovolj talenta, vendar niso pripravljeni na vseh področjih, stalen stres, vsak turnir je pomemben, preobsežen in intenziven trening, preveč anaerobnih obremenitev, premalo regeneracije, neoptimalen kondicijski trening, previsoka pričakovanja, konflikti med igralci, trenerjem, starši,

Pravilen razvoj teniških igralcev (Nemčija)

Signali, da je nekaj narobe:

- igralec je zelo občutljiv, nemotiviran, apatični, frustrirani, nemotivirani, fizično utrujeni in izčrpani

Optimalen razvoj igralca:

- pomen razvoja živčevja – gostota mreže, do 6. leta se razvije 90% možgan, do 12. leta dobijo končno velikost (100-300 biljonov celic)
- skeletni razvoj – najobčutljivejši sistem pri otrocih, problemi takrat niso opazni, pomembno obremeniti tudi nedominantno roko, od 8. leta dalje je potreben razvoj mišičnega jopiča.

Pravilen razvoj teniških igralcev (Nemčija)

- Razvoj metabolizma – otroci imajo 25% višji metabolizem, višjo porabo mineralov in vitaminov, če je športna obremenitev previsoka, porabljajo energijo za razvoj, ne brez dolgih anaerobnih obremenitev,
- Razvoj lokomotornega sistema – potrebno upoštevati razlike med fanti in dekleti, pri 12 letu: 65-75% počasnih vlaken, običajno razmerje: 40% hitrih, 20% nedefiniranih, 40% počasnih, trening vzdržljivosti v obdobju od 8-13 let ni potreben, do 11-12 leta ni potreben specialni trening moči, do 12 leta potrebno naučiti tehniko.

4e. RAZVOJ MLADIH IGRALCEV (Francija)

Primer selekcijske piramide:

- DC in FC - 12 igralcev-k
- Center Roland Gaross - 10 igralcev-k (profesionalcev) in 20 igralcev-k (Ž16-23, M19-23 let)
- 5 regijskih centrov - 65 igralcev-k (Ž12-16, M13-18 let)
- klubi - 260 igralcev-k (MŽ10-13 let; TZ sofinancira z 400.000 €)
- klubi - 3000 igralcev-k (za sofinanciranje programa v klubu je pogoj za oblikovanje skupine 2 – 4 nadarjenih igralcev-k starih od 7 do 10 let)
- imajo organiziran tekmovalni sistem od 9 leta dalje in sistem izbire igralcev za katero skrbijo regijski trenerji (igralce-ke izbere trener ali se prijavijo sami).

4f. RAZVOJ TENIŠKIH IGRALCEV (Nizozemska)

- v 80 desetih letih je filozofija treniranja temeljila na zanesljivosti, trdem delu, profesionalnem odnosu
- v 90 desetih so zato naredili korak nazaj
- morali so spremeniti filozofijo
- sedaj se stvari izboljšujejo
- zveza mora imeti filozofijo razvoja teniškega igralca; ni možno kopirati nacionalnih konceptov
- veliko pozornost so posvetili široki motorični pripravi in specifičnem treningu v kategoriji U14
- primer poklicnega razvoja: OŠ – SŠ – univerza – delo (splošno U18 – specifično U25 – delo nad 25 – upokojitev 65+)
- primer teniškega razvoja: zaključek splošen razvoj U14 – specifično 14 do 18 – delo nad 18 (Ž 16,17) – upokojitev 30+ (splošen razvoj: tehnično-taktični, mentalni in psihični razvoj – specifični razvoj igralcev (razvoj igralnega tipe; ang. specific gametype)
- faze razvoja: odločitev pri udarcu (ang. shot intention) – taktični plan – strategija – igralni način – tip (ang. gametype).
(van Fraayenhoven, 2004).

Razvoj teniških igralcev (Nizozemska)

Kako določiti individualni igralni način?

1. osebnostne lastnosti
 2. telesne značilnosti
 3. kondicijske sposobnosti
 4. tehnika
- za določitev tipa uporabljajo vprašalnik za igralce
 - igralec se mora odločiti med dvema trditvama (pr. rad igram dolge - kratke točke; rad/nerad igram volej; igram veliko/malo pasingov in lobov)
 - možni problemi pri tem so: tehnični problemi, napačna lastna podoba, igralci niso realistični - razmišljajo kakšni bi radi bili (pr. Richard Krajicek je do igral obrambni tenis do 12 let; do 16 let je bil RK najmanjši v ekipi)
 - negativni primeri: pri 18 letih želi trener spremeniti način igre - pri tej starosti mora začeti delati; sprememba prijema pri forhendu – skoraj ni uspešnih zgodb; druga zgodba je sprememba iz dvoročnega v enoročni B

Razvoj teniških igralcev (Nizozemska)

Veliko pozornosti posvetijo razvoju ustreznih tehničnih temeljev:

- osnove tehnike poskušajo naučiti do 12. leta
- namesto udarcev razvijajo funkcije:
 - zanesljivost udarcev
 - hitrost udarcev
 - igranje v najvišji točki
 - gibanje...(uporaba pristopa reševanja problemov (ang. problem solving) namesto neposrednega avtoritativnega podajanja)
- poskrbijo za širok tehničen razvoj (igralci kasneje uporabijo tisto, kar potrebujejo) in ustrezno število ponovitev v različnih variacijah
- igralci se morajo zavedati kako igrajo/dobivajo točke
- pomaga, če ima igralec idola (ang. role model)
- s snemanjem igralcu pomagajo najti ustrezen način igranja oz. popraviti napačno lastno podobo (skupna analiza, trener in igralec; igralec sam ugotavlja in postavlja zaključke)
- med treningom se mora igralec zavedati svojih kvalit in limitov
- igralec mora verjeti v svoj način igre
- pred puberteto so stvari drugačne, kot potem ko igralci zrastejo (pr. Richard Krajicek).

Razvoj teniških igralcev (Nizozemska)

Program tehničnega treninga:

- veliko različnih motoričnih in teniških aktivnosti, uporaba vedno novih vaj, veliko vaj za razvoj koordinacije
- veliko različnih igralnih situacij
- postopen prehod z domačih na mednarodna tekmovanja
- v ospredju je igra (učinek na tekmi) in ne rezultat
- pozornost na majhne mentalne probleme – “ubij zver, ko je majhna!” (pr. slabo obnašanje, slab pristop...)
- igralci morajo na igrišču reševati različne probleme
- knjiga “performance of tennis” - predstavlja okvir za delo trenerjev
- skupinski trening, ki je individualniziran, nadzorovan, razlikovan
- v skupini najboljši igralec nazaduje, zato menjajo pristop (pr. menjava boljših in slabših igralcev)
- selekcija se ne izvaja na osnovi uvrstitve na j.l.

Zaključki v zvezi s tehničnim razvojem igralcev:

1. ne samo količina, ampak predvsem kakovost
2. razvoj načina igre (gametype) in specifičen trening že pred 14. letom
3. upoštevanje individualnega razvoja nadarjenih igralcev znotraj dela v skupini (van Fraaenhoven, 2004).

Določanje igralnega načina

Idejo igralnega načina (ang. gametype) je možno uporabiti tudi pri profesionalnih igralcih:

- razlogi zaradi katerih so igralci idejo sprejeli: individualno načrtovanje, specifičen pristop, uporaba pri treningu, igralci so udeleženi pri procesu...

Za ocenjevanje, poleg opisnega ocenjevanja, uporabljajo oceno:

1. sposoben narediti storitev
2. je pripravljen narediti to storitev
3. si upa narediti to storitev

primer: igralka je naredila 24 dvojnih; zmagala tekmo, takoj po tekmi šla servirat; ni bil problem, da ne bi znala servirati, ampak ali je želela tako servirat?; ali upala tako servirat?

Vprašalnik o igralnem načinu:

1. pomaga trenerju spoznati igralca in igralcu pomaga spoznati samega sebe
 2. pomaga graditi zaupanje
 3. pomaga pri postavljanju ciljev
- oceniti morajo zadnjo tekmo, ki so jo igrali z igralcem na isti ravni (tesna tekma) (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega načina

Povzetek vprašalnika o igralnem načinu:

- rad igram kratke/dolge točke na zadnji črti
- če je znak na desni strani, gre najbrž za obrambnega igralca zadnje črte
- če je znak na levi strani, gre najbrž za igralca, ki rad igra pri mreži
- če je znak na sredini gre najbrž za "šahista", ki lahko igra dolge in kratke točke

Servis

- serviram tako, da lahko dosežem **čim več zmagovalnih udarcev (asov)/zmagovalni udarec z 2.udarcem**
- če **dobro/slabo** serviram gre tudi igra **dobro/slabo**
- v težkih situacija se zanašam **na svoj S/druge udarce**
- z hitrostjo in globino **odmikam** tekmeča od zadnje črte/z **variranjem** servisa dosežem napako reternerja
- točke na moj servis so krajše kot tiste na R
- na pesku igram **60% točk servis-mreža/igram manj kot 20% točk servis-mreža**
- na hitrih igriščih igram **80% servis mreža/igram manj kot 40% točk servis-mreža**
- kadar zgubim 40% točk servis mreža, še vedno igram na ta način (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega načina

Retern

- z R **ne želim** prepustiti pobude tekmecu/**pobudo prevzamem z 2.udarcem**
- na počasnih igriščih z **dolgim R želim prevzeti pobudo/pogosto odigram zmagovalni udarec z R**
- na 1.servis **želim** prevzeti pobudo/**ne želim** prevzeti pobude
- **ne igram** pogosto chip&charge/**redno igram** chip&-charge
- za mojo igro je **pomemben %R/ni pomemben % R**

Igra na zadnji črti

- **ne želim/želim** igrati dolge točke
- pogosto sem **manj/bolj** zanesljiv kot tekmelec
- **vedno/nikoli** pritiskam na tekmeca
- **nimam/imam** potrpljenje
- na zadnji črti pogosto **igram/ne igram** po paraleli
- **ne želim/želim**, če me tekmelec “vozi” levo desno
- **ne želim/želim** dolge tekme z dolgimi točkami
- **rad/nerad** igram na HC
- težke mokre žoge **ubijajo/ne ubijajo** mojo igro
- **rad/nerad** sem blizu zadnje črte
- **uporabljam/ne uporabljam** enake udarce na počasni in hitri podlagi (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega načina

Igra pri mreži

- na res kratko žogo **grem/ne grem** naprej
- na vsako kratko žogo **grem/ne grem** naprej
- **vedno/nikoli** poskusim doseči zmagovalni udarec z napadom
- z napadom si **poskušam/ne poskušam** ustvariti priložnost za zaključni udarec V in SM
- po slabem napadu se **slabo/dobro** počutim pri mreži
- **rabim/ne rabim** veliko V za zaključek točke
- sem na **primerni/nepremerni** razdalji od mreže, da lahko pokrijem lob
- če zgrešim 40% V **ne grem/grem** na mrežo

Igrati proti igralcu pri mreži

- želim narediti **zmagovalni udarec** s pasingom/**prisiliti napadalca k napaki** z V
- **pogosto/redko** lobam
- **hitrost** pasinga je pomembna/**natančnost** pasinga je pomembna
- “pasiram” z **enim udarcem/več udarci**
- “pasiram” **ne glede/glede** na položaj tekmeca
- moji pasingi so praviloma **dolgi/kratki** (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega načina

Na osnovi ugotovitev določili 4 igralne načine (tipe):

1. potrpežljiv igralec zadnje črte (ang. baseliner)
 2. napalec z zadnje črte (ang. dominant baseliner)
 3. igralec servis-mreža (ang. netrusher)
 4. vsestranski igralec (ang. all court player)
- tip igralca je lahko čist ali mešan; pomembna je tudi razlika med igro na S in igro na R; na počasnih, hitrih igriščih
 - potrebno je upoštevati igralčeve želje, občutke in zaupanje, samopodobo, samozaupanje, odločenost...
 - pri tem morajo trenerji uporabiti informacije in pomagati usmerjati razvoj igralcev, to ne pomeni, da igralci vodijo proces
 - igralci dobijo informacije na osnovi: dejstev, teoretičnih resnic, ocen in izkušenj trenerja... (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega načina

Razvoj igralca mora biti usmerjen (primer):

- več napadanja v igri
- več zmagovalnih udarcev
- več skrajšanih žog
- pravi talent ima druge kvalitete kot povprečen igralec; najde druge rešitve, se uči hitreje, ima pa več motivacijskih problemov kot povprečen igralec

Zaključek

potencialni top igralci so posebne osebnosti

- po 14. letu si zaslužijo individualni pristop
- za njih ne veljajo splošna načela
- trener usmerja razvoj igralca
- trener skrbi za nadzor in učinkovitost procesa treniranja
- igralec ima samo eno možnost, trener ima več možnosti (naslednja generacija igralcev) (van Fraayenhoven, 2004).

4g. NAČRTOVANJE ZA VRHUNSKÉ TENIŠKE IGRALCE

Mladi igralci, ki prihajajo in bodo prihajali, bodo izpostavljeni popolnoma novim zahtevam (Schönborn, 2001)

- Mnogi mladi igralci si zaradi pomanjkanja finančnih sredstev ne morejo privoščiti strokovne ekipe (teniški, kondicijski trener, zdravnik, fizioterapevt, športni psiholog...)
- to je tudi eden od razlogov, zakaj ne dosežejo svojih pravih potencialov (drop-out, burn-out)
- pomanjkljiv trening se kaže skozi stagnacijo igralcev pri starosti 20/21 – 25/26.

Načrtovanje za vrhunske teniške igralce

Zahteve profesionalnega tenisa so visoke:

- igralci-ke odigrajo 15-25 tekmovalj/leto + DC,FC
- 45-83 tekem/leto
- 21-33 tednov na tekmovanjih
- potovanja, eksibicijski dvoboji, promocijske akt. poškodbe...
- nimajo časa za regeneracijo in kvaliteten trening
- dekleta pogosto pričnejo zelo zgodaj s tekmovanji v absolutni kategoriji.



Načrtovanje za vrhunske teniške igralce

Obseg treningov v času pripravljalnega obdobja:

4-6 ur/dan \Rightarrow 5-7 dni/teden = **30 ur/teden**

Obseg treningov v času tekmovalnega obdobja:

1,5-2,5 čas tekme \Rightarrow 1-3 tekme/tekmovanje = **1,5 - 8 ur/teden**

Razlika obsega treninga znaša od 22-28 ur/teden.

Zaključek: več tekmovanj pomeni, manj treninga, kar povečuje zaostanek za najboljšimi.



Načrtovanje za vrhunske teniške igralce

Rešitev naštetih problemov je možna v 4 korakih:

1. Sprememba trenažnega programa
2. Povečanje energijskih rezerv
3. Funkcionalna perfekcija živčno-mišičnega sistema
4. Sodelovanje višjih funkcijskih centrov

Praktične rešitve vodijo k upoštevanju značilnosti posameznih sposobnosti:

- a. tehnika, koordinacija – nizek obseg, kratek čas regeneracije (več min.)
- b. hitrost, hitra moč – srednji obseg, daljši čas regeneracije (več min. – 0,5 ure)
- c. moč, vzdržljivost – velik obseg, dolg čas regeneracije (več kot 0,5 ure).

Načrtovanje za vrhunske teniške igralce

Vsakodnevni trening mora vsebovati:

1. tehniko-taktiko
2. koordinacijo
3. hitrost

Vsak 2-3 dan:

1. moč

Enkrat do dvakrat/teden:

1. vzdržljivost
2. vzdržljivost v moči

Program mora biti zastavljen čim bolj kompleksno – prepletanje različnih vsebin:

1. koordinacija, hitrost, moč skupaj



Načrtovanje za vrhunske teniške igralce

- Temeljni kondicijski trening mora biti organiziran 3-4 krat/leto
- Tekmovalno obdobje traja 6-9 tednov.
- Program treningov na tekmovanjih je potrebno spremeniti – vključitev kondicijskega treninga.
- Obdobja naj si sledijo v smiselnem vrstnem redu: treniranje ⇒ tekmovanja ⇒ regeneracija
- Zavestno je potrebno določena obdobja in tekmovanja pojmovati kot pripravljalna – takrat igralec ni nujno, da je optimalno pripravljen.



Načrtovanje za vrhunske teniške igralce

- pričakovanja uspeha v prihodnje so zelo povezana z vizijo in pričakovanji
- 500 igralcev je na ravni, da lahko pride med 100, tja jih pride samo 100 in med prvih 10 samo 10
- naš cilj ne more biti vezan na uvrstitev, ampak na razvoj igralčevih potencialov
- v tenisu ni težkih udarcev in situacij; če odigraš nek udarec ali situacijo tisočkrat, potem je vsak udarec enostaven; vrhunski igralci se pogosto znajdejo v takšnih situacijah in jih lahko odigrajo kontrolirano
- Graf: pri 11. letih je želela biti št. 1, bila je zelo motivirana, v centru trenirala spin bekend, oče pa je vztrajal pri bekend slajzu; kasneje ugotovila, da potrebuje bekend spin (pasing), trenirala s Složilom, vendar brez velikega uspeha, ker udarec ni bil »njen« udarec; to lahko razviješ le v mladosti
- Lendl; priprava na Wimbledon; 6 tednov treniral servis – mreža; ni mu uspelo
- Becker; ni zmagal turnirja na pesku (Schönborn, 2003).

Literatura

1. Aken, van I. (1994). Tennis Natuurlijk - Mini, midi, maxi. Gent: Vlaamse Tennisvereniging vzw.
2. Aken, van I., (1997). Treniranje in razvoj mladih teniških igralcev v flamskem teniškem centru. Otočec: Licenčni seminar.
3. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
4. Filipčič, A., R. Lorencon (1996). Otroci in tenis. Ljubljana: Studio Maya.
5. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. ITF. (1997). Coaches Manual level 1 & 2. London: International tennis federation.
7. Hansson, R. (1996). Učenje. Domžale: Licenčni seminar.
8. ITF. (1997). Coaches Manual level 1 & 2. London: International tennis federation.
9. ITF. (1998). ITF School tennis initiative. Teachers manual. London: International tennis federation.
10. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. editition. London: ITF.

Literatura

11. Petersson, U. (1997). Razvoj igralcev od 16 do 21 let – švedski pristop. Puerta Vallarta, Mehika: 10. ITF worldwide coaches workshop.
12. Pestre, B. (2002). Razvoj mladih teniških igralcev v Franciji. Milano: Italijanski trenerski simpozij.
13. Por, M. (1999). Večletno spremljanje razvoja rezultatov kakovostnih slovenskih teniških igralcev in igralk v izbranih antropometričnih in motoričnih testih ter tekmovalni uspešnosti. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Remih, A., Tomc, D. (1995). Ekspertni model začetnega izbora in usmerjanja otrok v tenis. Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. Roetert, P. (2003). Talent identification. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
16. Rorič, I. (1996). Primerjava različnih modelov športnega treniranja mladih teniških igralcev. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Schönborn, R. (1993). Talenti. Ljubljana: Licenčni seminar.
18. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
19. Schönborn, R. (2000). Razvoj teniški igralcev. Otočec: 2000 European coaches symposium.

Literatura

20. Schönborn, R. (2001). Planing for profesional tennis players. Otočec: 2001 European coaches symposium.
21. Schönborn, R. (2003). Učenje in razvoj tehnike (treening za ustrezen razvoj v prihodnosti). Otočec: Licenčni seminar.
22. Tanko, U. (1999). Primerjava kronološke starosti teniških igralcev in uvrstitve na teniški jakostni lestvici. Ljubljana: Fakulteta za šport.
23. Vrenčur, E. (1998). Vpliv časa rojstva na tekmovalno uspešnost teniških igralcev različnih starosnih kategorij. Ljubljana: Fakulteta za šport.
24. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.
25. Wallas, G. (1996). Model teniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
26. Zmajić, H. (1997). Parametric measurements for boys U14& under. Makarska: ETA coaches symposium.
27. Zmajić, H. (2002). Razvoj u skokovima. Otočec: 7. Trenerska konferenca teniških trenerjev in vaditeljev.
28. Žibrat, S. (1997). Problematika treniranja teniških igralcev v tekmovalnem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport.