



# ŠPORTNO TRENIRANJE, TEORIJA USPEŠNOSTI IN DEJAVNIKI TRENIRANJA



1. Šport
2. Model sistema priprave športnikov
3. Teorija uspešnosti športnikov in športnega treniranja
4. Vrste uspešnosti



# 1. ŠPORT

Šport je za sodobnega človeka ena izmed najbolj razširjenih in pogostih oblik preživljanja prostega časa. Raznolikost možnosti, načinov in pojavnih oblik športnega udejstvovanja človeku omogoča, da se s športno aktivnostjo ukvarja zaradi zadovoljevanja lastnih interesov, ohranjanja ali dvigovanja bio-psiho-socialnega stanja ali kot iskanje skrajnih meja svojih zmogljivosti. Vse to omogoča tudi tenis, ki je v zadnjem času ena najbolj razširjenih in atraktivnih športnih zvrsti, tako na rekreativnem kot tudi na tekmovalnem področju.

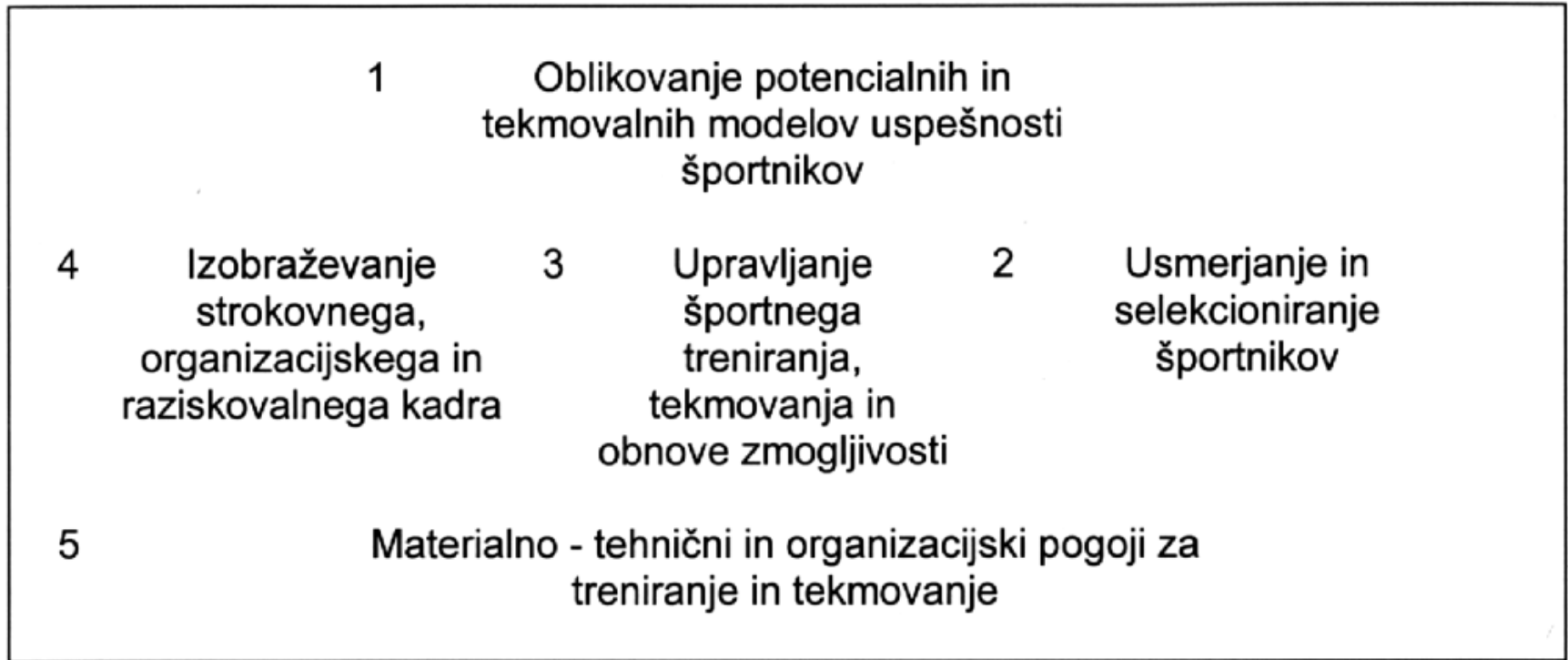


# Šport

- šport = kompleksen problem
- potreben sistemski kibernetiski pristop  
(nadomestitev oseb, predmetov ali dejavnikov z elementi, modeli in sistemi)
- s pomočjo teorije sistemov
- pomembni termini:
  - obstoječ predmet (opazovanja, proučevanja)
  - sistem (zapleten pojav)
  - model (opiše, združuje le najbolj bistvene značilnosti sistema).

# 2. MODEL SISTEMA PRIPRAVE ŠPORTNIKOV

VPLIV OKOLJA



UČINKOVITOST SISTEMA



# Upravljanje procesa šp. treniranja

Upravljanje procesa športnega treniranja je odprt, sestavljen in dinamičen sistem, v katerem ima trener oziroma strokovna ekipa načrtovalno, upravljalno, izvajalno in preverjevalno vlogo. Športnik ali skupina športnikov je sicer vodeni del tega sistema, vendar v veliki meri sodelujeta pri vseh fazah priprave. Med seboj sta povezana z neposredno in povratno zvezo. Pretok signalov po zvezah motijo različni dejavniki (šumi).



# Smeri proučevanja šp. treniranja

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

⋮

# 1. Organizacija in vodenje dela ter materialno - tehnični pogoji za treniranje in tekmovanje

so v določeni športni panogi osnova za delovanje tudi vseh ostalih elementov sistema. Ti pogoji so v veliki meri odvisni od okolja, to pomeni splošno družbenih dejavnikov.

Teoretična osnova temelji na teoriji organizacije in vodenja športnega treniranja.

•  
•  
•  
2. Izobraževanje in kakovost strokovnega, organizacijskega in raziskovalnega kadra

predstavljajo “človeški” del osnove za delovanje celotnega sistema treniranja športnikov. V tem elementu so zajeta znanja in izkušnje, ki jih lahko poimenujemo tudi specialna pedagogika. Skozi raven izobraževanja in kakovosti kadra se v veliki meri zrcali razvitost določene športne panoge.

- 
- 
- 

### 3. Upravljanje športnega treniranja, tekmovanja in obnove zmogljivosti

predstavlja osnovo osrednjega elementa modela. Upravljanje športnega treniranja je odprt, sestavljen in dinamičen kibernetični sistem, v kateri ima trener, oziroma strokovni tim načrtovalno, upravljalno, izvajalno in preverjevalno vlogo. Športnik ali skupina športnikov je sicer vodeni del tega sistema, vendar v veliki meri sodelujeta pri vseh fazah treniranja. Med seboj sta povezana z neposredno in povratno zvezo. Pretok signalov po zvezah lahko motijo različni dejavniki.



## 4. Usmerjanje in selekcioniranje športnikov

je element sistema, ki je v tesni povezavi z vsemi ostalimi in določa predvsem izhodišča, metode in izvedbo postopkov izbora, usmerjanja in selekcije v posamezni športni panogi. Temelji na spoznanjih, ki so zbrana v teoriji usmerjanja in selekcioniranja športnikov.



- 
- 
- 

## 5. Oblikovanje potencialnih in tekmovalnih modelov uspešnosti športnikov

v vseh fazah procesa treniranja je temelj, ki ga mora na strokovno znanstvenem področju postaviti vsaka športna disciplina ob pomoči že znanih spoznanj. V okviru postavljenih modelov so zbrane informacije o športnikovem bio-psiho-socialnemu statusu, ki je idealen za uspešno nastopanje v določeni športni panogi ter o medsebojnih odnosih in vplivih posameznih razsežnosti na uspešnost. Enako pomembni so zunanji in splošni - družbeni dejavniki ter sistem tekmovanja in organizacije v določeni športni panogi.

# 3. TEORIJA USPEŠNOSTI ŠPORTNIKOV IN ŠPORTNEGA TRENIRANJA

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

# Aktualni problemi

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

# Teorija uspešnosti športnikov

Teorija uspešnosti športnikov obsega tri sklope:

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

# Vrednotenja modelov uspešnosti športnikov

- Obstajata dva načina vrednotenja športnikove uspešnosti. Oba omogočata posredovanje bolj objektivnih informacij o stanju pripravljenosti športnikov, ki so bistvene za nosilce procesa treniranja.
- Na teoretični ravni lahko uspešnost športnikov zapišemo na vsaj dva načina:
  - z enačbo specifikacije (zastarel)
  - z modelom potencialne uspešnosti.

# Dejavniki uspešnosti športnega treniranja teniških igralcev

- trije sklopi dejavnikov:
  - notranji (mikro)
  - zunanji (mezo)
  - splošni - družbeni (makro)
- potrebno upoštevati vse bistvene dejavnike
- poznati deleže, ki pripomorejo k uspehu, oz. končnemu rezultatu.

### **NOTRANJI DEJAVNIKI**

teniški igralec

- temeljne razsežnosti
- realizacijske in mobilizacijske razsežnosti
- igralne izkušnje

### **ZUNANJI DEJAVNIKI** **neposredni dejavniki**

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

### **posredni dejavniki**

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

### **SPLOŠNO** **DRUŽBENI** **DEJAVNIKI**

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

# Model potencialne uspešnosti v tenisu

<p><b>1. POTENCIALNA USPEŠNOST</b></p> <p><b>1.1 NOTRANJI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</b></p> <p>1.1.1 TEMELJNE RAZSEŽNOSTI</p> <p>1.1.1.1 zdravstveno stanje</p> <p>1.1.1.2 morfološke razsežnosti</p> <p>1.1.1.3 motorične razsežnosti</p> <p>1.1.1.4 funkcionalne razsežnosti</p> <p>1.1.1.5 tehnično, taktično znanje in gibalne strukture</p> <p>1.1.2 REALIZACIJSKE IN MOBILIZACIJSKE RAZSEŽNOSTI</p> <p>1.1.2.1 kognitivne razsežnosti</p> <p>1.1.2.2 specialno psihične razsežnosti</p> <p>1.1.2.3 konativne razsežnosti</p> <p>1.1.2.4 socialni in mikrosocialni status</p> <p>1.1.3 IGRALNE IN TEKMOVALNE IZKUŠNJE</p>	<p><b>2. POTENCIALNA USPEŠNOST</b></p> <p><b>2.2 ZUNANJI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</b></p> <p>2.2.1 NEPOSREDNI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</p> <p>2.2.1.1 tekmeč</p> <p>2.2.1.2 pogoji tekmovalja</p> <p>2.2.1.2.1 igrišče</p> <p>2.2.1.2.2 gledalci</p> <p>2.2.1.2.3 sodnik</p> <p>2.2.1.2.4 vremenski pogoji</p> <p>2.2.2 POSREDNI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</p> <p>2.2.2.1 pogoji treniranja</p> <p>2.2.2.1.1 trener in strokovna ekipa</p> <p>2.2.2.1.2 starši</p> <p>2.2.2.2 TEHNOLOŠKO-MATERIALNO-FINANČNI DEJAVNIKI TRENIRANJA</p> <p>2.2.2.2.1 tehnološki dejavniki</p> <p>2.2.2.2.2 materialni dejavniki</p> <p>2.2.2.2.3 finančni dejavniki</p>	<p><b>3. POTENCIALNA USPEŠNOST</b></p> <p><b>3.3 SPLOŠNI DRUŽBENI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</b></p> <p>3.3.1 splošna družbena klima, tradicija in osnovni pogoji</p> <p>3.3.2 izobraževanje in organizacija trenerjev</p> <p>3.3.3 teoretično in znanstveno-raziskovalno delo</p>
---	--	--



# Notranji dejavniki uspešnosti

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



# Temeljne razsežnosti

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



# Temeljne razsežnosti

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





# Realizacijske in mobilzacijske razsežnosti

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





# Igralne in tekmovalne izkušnje

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



# Zunanji dejavniki uspešnosti





# Zunanji dejavniki uspešnosti

## 1. Neposredni

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

## 2. Posredni

(trener in strokovna ekipa, starši)

## 3. Tehnološko-materialno-finančni dejavniki

(objekti, rekviziti, oprema, finančna sredstva)





# Tekmec

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



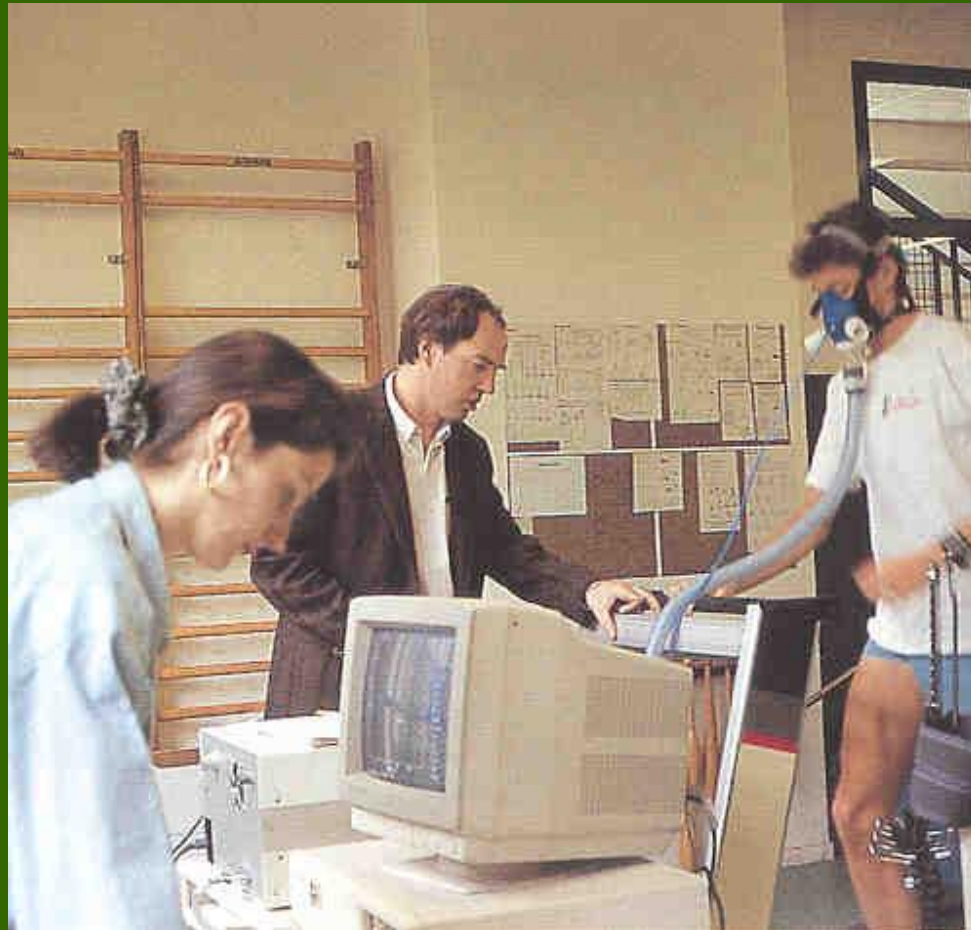


# Pogoji tekmovanja

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



# Zunanji dejavniki uspešnosti





# Splošno družbeni dejavniki uspešnosti

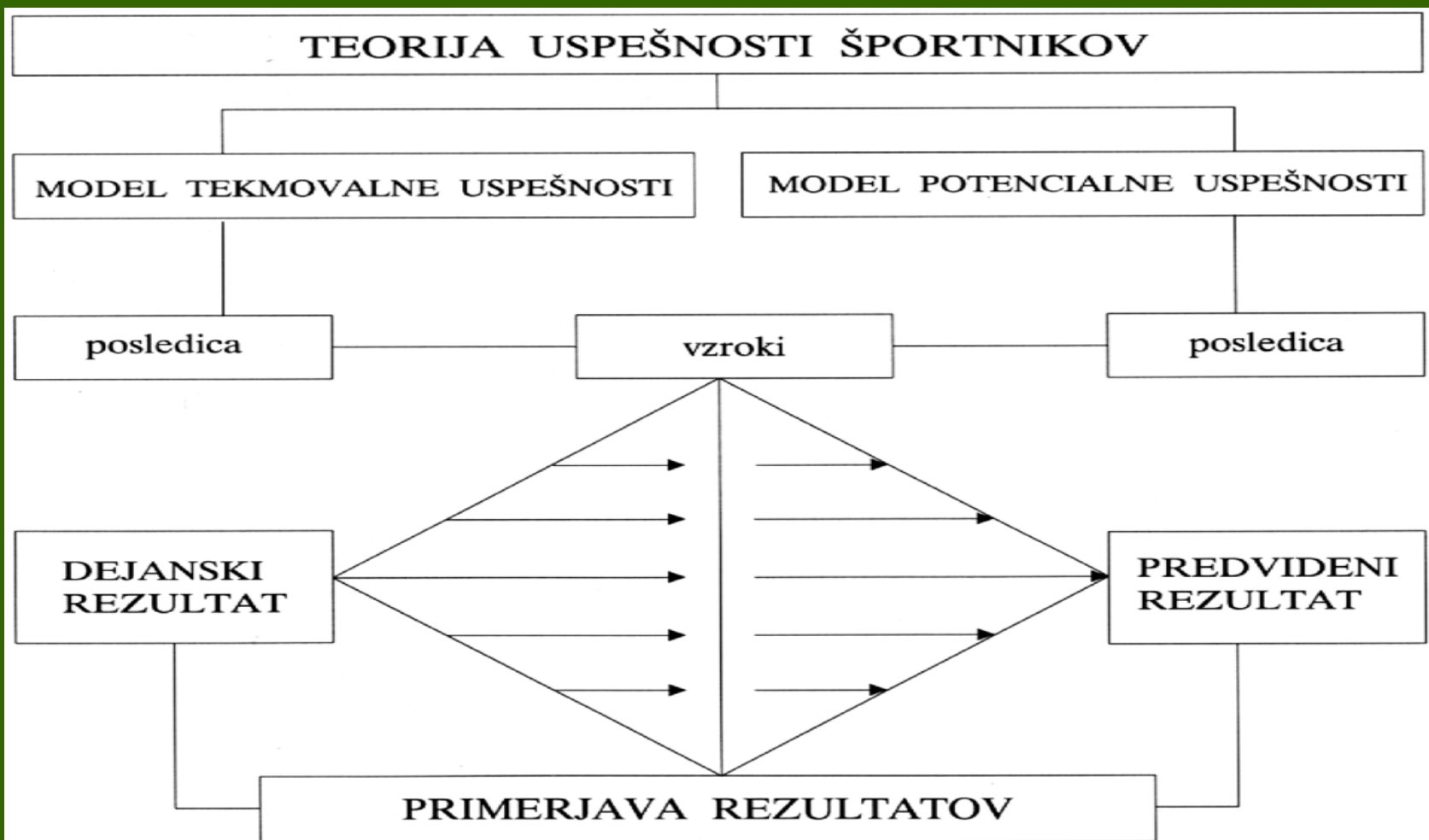
- Splošno družbena klima, tradicija in osnovni pogoji
  - Izobraževanje in organizacija trenerjev
- Teoretično in znanstveno – raziskovalno delo.



# 4. VRSTE USPEŠNOSTI

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

# Teorija uspešnosti športnikov





# Potencialna uspešnost

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



# Potencialna uspešnost

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

# Potencialna uspešnost – časovni vidik

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

- 
- 
- 

# Tekmovalna uspešnost

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

- 
- 
- **Uspešnost športnikov z vidika primerjave rezultatov doseženih v različnih obdobjih**



# Tekmovalna uspešnost

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

# Tekmovalna uspešnost

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

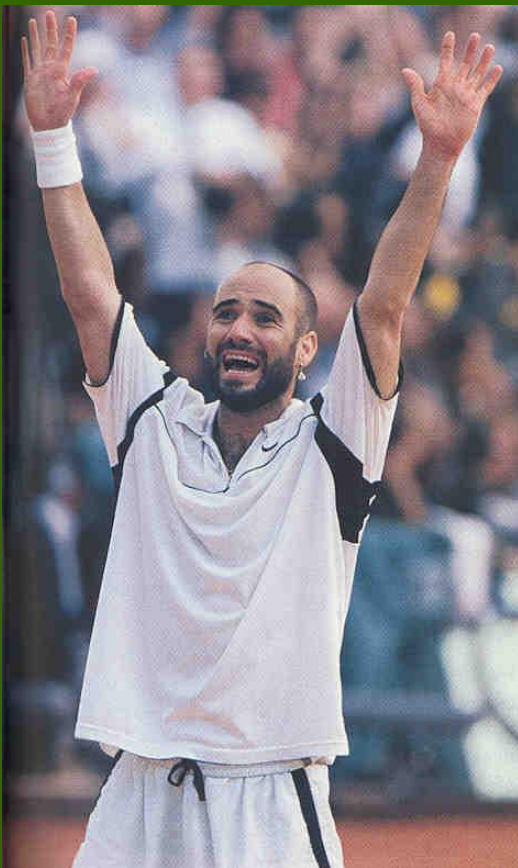


# Tekmovalna uspešnost

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



# Zmaga



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

# LITERATURA

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