




TENIŠKO TRENIRANJE



1. Treniranje kot kompleksen proces
 2. Igralec in cilj kot izhodišče
 3. Vrste treningov
 4. Kakovost treniranja
 5. Taktični in tehnični trening
 6. Teniški trening z igralkami
 7. Svetovanje (coaching)
 8. Kakšen je teniški trener?
- 



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).



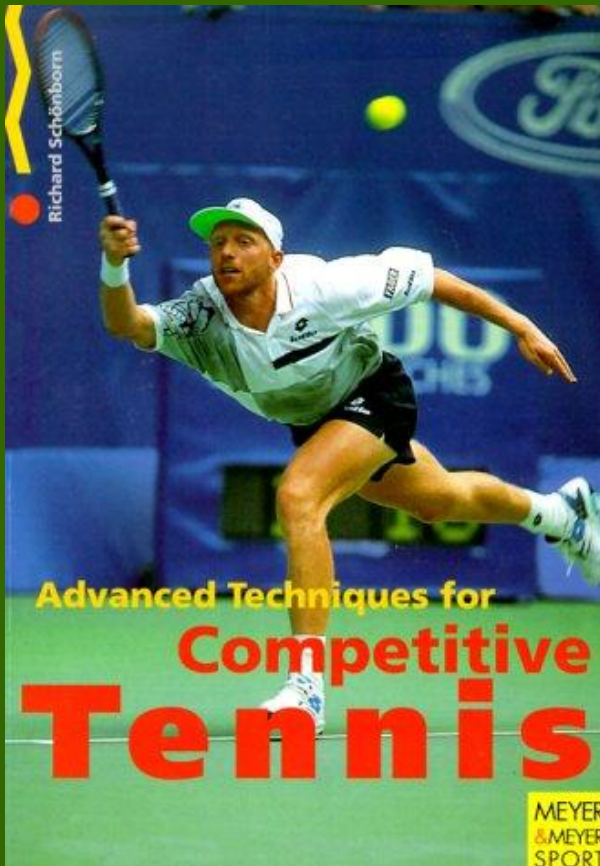
Izjava



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

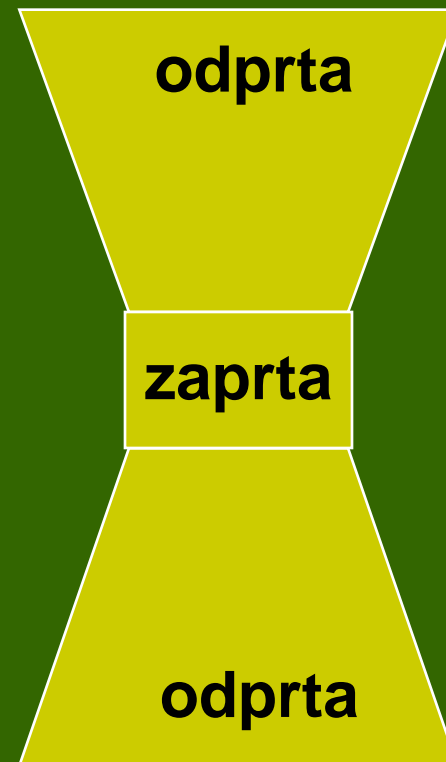
- **tehnični** (učenje, ponavljanje, korekcije, prilagajanje, gibanje, ritem, pospeševanje idr.)
- **taktični - igralno situacijski** (igr.sit. na zadnji črti, sredini igrišča, pri mreži, obrambne situacije, pri dvojicah idr.)
- **tekmovalni** (sparingi, pripravljalne tekme idr.)
- **kondicijski** (hitrost, 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 specifičnih 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.



Igralno vs. neigralno – francoski pristop

Navodila za trenerje:

- čim več igralnih situacij
- igralci naj čim več igrajo med seboj
- uporaba vaj z košaro (ko to ni možno ali želimo delati na določeni stvari - udarcu, kondicijskih sposobnostih, psiholoških ciljih...)
- uporaba vaj z košare v ne več kot 40% igralnih situacij

Pozitivne strani uporabe vaj z košaro (ang. basket drills)

- daje igralcem samozaupanje
- omogoča izvedbo določenih situacij (slaba tehnika, posebne igralne situacije – smeš, B smeš, napad, pasing, udarec med nogami...)
- možen trening hitrosti, agilnosti in vzdržljivosti
- Pomembna in obvezna uporaba tarč
- če trener začne s prvo žogo, potem lahko igralca spravi v nevtralno, napadalno ali obrambno situacijo (Pestre, 2003).



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

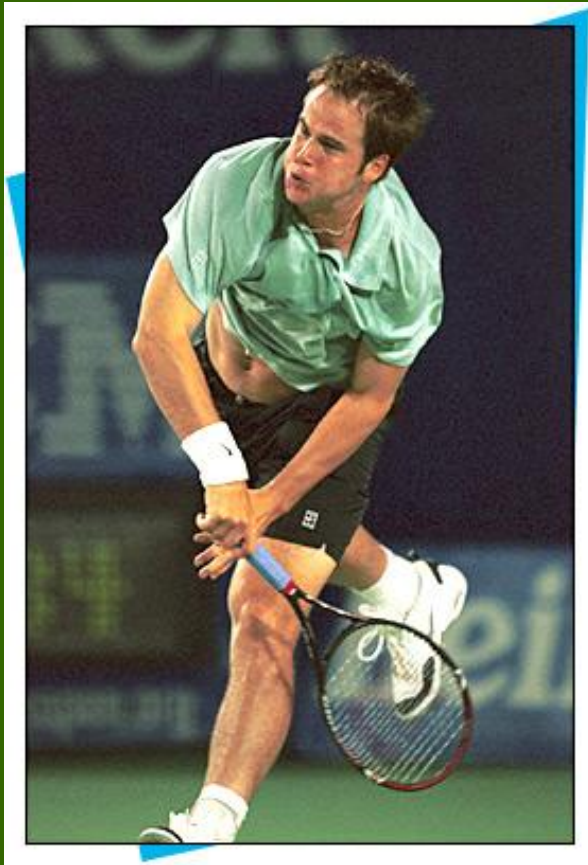
Prednosti so:

- 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.

Organizacijske oblike – splošne/specifične

Splošne:

- namenjene učenju novih udarcev, igralnih situacij
- za izboljšanje tehnike
- za ohranjanje in uporabo že naučenih udarcev, igralnih situacij

Specifične:

- tehnične - naučiti nov udarec (rotacijo, situacijo), izboljšati gibanje (footwork, zamah, natančnost), udariti z večjo hitrostjo
- taktične – naučiti uporabo udarca, načrtovati strategijo, taktčne vzorce, analizo tekme, igralne situacije
- psihološke – usrezno se odzivati na pritisk, izboljšati psihično moč, koncentracijo, motivacijo, čustveno kontrolo, kontrolo mišljenja, vizualizacijo, imaginacijo, sproščanje...
- kondicijske – izboljšati splošno kondicijo, hitrost, moč, koordinacijo, vzdržljivost, gibljivost, agilnost...

Mešane:

- kjer je več ciljev združenih v eni organizacijski obliki – drilu (ITF, , 2002).

Uporaba organizacijskih oblik

Nekaj navodil za uporabo:

- lažje oblike uporabi pred težjimi
- tehnični drili (brez odločanja) morajo biti pred taktičnimi
- učenje in izboljševanje tehnike mora biti pred drili za stabilizacijo tehnike
- oblike, kjer je cilj razvoj koordinacije morajo biti pred tistimi, kjer je cilj vzdržljivost
- težke oblike morajo biti kombinirane z zabavnimi tekmovalnimi oblikami
- to težkem drili naj ima igralec dovolj časa za regeneracijo in sledinaj lažji dril
- oblike, kjer je cilj regeneracija, uporabi proti koncu treninga, s ciljem doseganja čim večje kakovosti.

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.

Izvedba drilov

Potek:

- razlaga
- demonstracija
- treniranje
- povratna informacija
- analiza
- prilagoditev

Povečevanje zahtevnosti

- Tarče:
 - projekcija, percepcija, omejitev.
- Gibanje:
 - pred udarcem, med udarcem in po udarcu
- Število in vrsta udarcev
- Uporaba štetja: število zadetkov, žog zapored...
- Razmerje delo/počitek

Povečevanje intenzivnosti:

1. **Zelo intenzivni drili:** brez počitka ali razmerje delo/počitek: 2/1, 1/1
2. **Srednje intenzivni drili:** razmerje delo/počitek: 1/2, 1/3 (tekmovalno razmerje)
3. **Nizko intenzivni drili:** razmerje delo/počitek: 1/4, 1/5 (ogrevanje, učenje tehnike, korekcije...)

Izjava



Več in bolje treniram,
več sreče imam.

?

Če je program
preobsežen igralec
nima možnosti za
samoinciativnost.

!

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.).

Zanesljivost v igri – kvalieta?

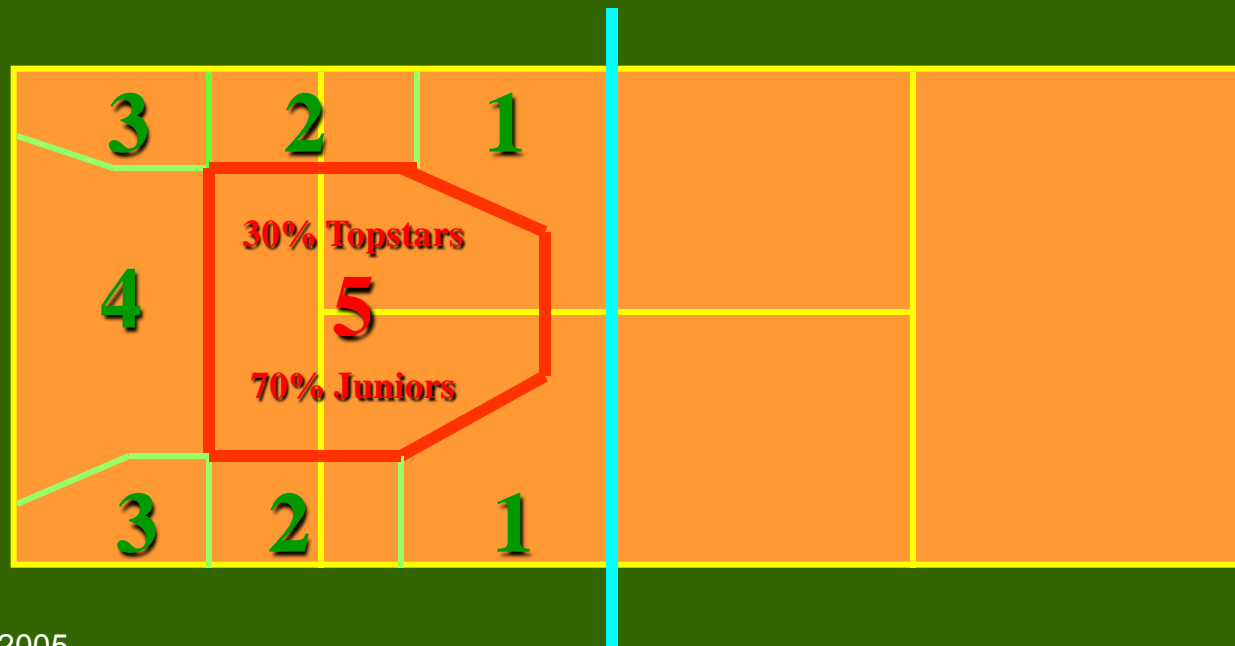
Kakšne so značilnosti sodobnega tenisa?

1. hitrost in zanesljivost
2. položaj igralcev je blizu črte (zato veliko polvolejev in spin volejev)
3. igralci igrajo v najvišji točki ali tik za njo
4. ni umikanja pri dolgih žogah (? optimalna višina TZ)
5. napadajo z vsemi udarci in iz vseh položajev
6. cilj igralca je: narediti viner ali prisiliti igralca k napaki
7. imajo učinkovit 2.servis
8. uspešno rešujejo težke situacije
9. imajo individualne posebnosti in sposobnosti (pr. specialisti za pesek, travo, dvojice...)
(Schönborn, 2004).

•
•
•

Razlika med vrhunskimi in mladimi igralci

Povzeto po Schönborn, 2004.



Zanesljivost v igri – kvalieta?

Da lahko vse to počnejo morajo imeti:

- visoko raven kondicijske pripravljenosti
- visoko raven koordinacije in hitrostne koordinacije
- tehnično “popolnost”
- odlično delo nog (ang. footwork)
- optimalen timing in ritem
- optimalno razvite mentalne značilnosti (koncentracija, percepcija, anticipacija, motivacija...)

Pri treniranju morajo uporabljati ustrezne trenažne metode in vsebinu (Schönborn, 2004).

Zanesljivost v igri – kvalieta?

Današnji igralci imajo tudi nekaj slabosti:

- s taktičnega vidika slabo igrajo nizke žoge – večinoma v polje 5; najboljši igralci 30% nizkih žog v 5, mladinci 70% žog v 5
- nizek % 1.servisa
- prenizka hitrost 2.servisa
- nizka zanesljivost
- igralci-ke 25-100 ATP, WTA delajo več napak in igrajo manj natančno kot top 25 (Schönborn, 2004).

Zanesljivost v igri – kvalieta?

Kaj pomeni zanesljivost?

- globina žoge
- točka zadetka traja 3-5 mili sek., oči zaznajo 0.2 sek (500krat počasnejše) – napaka za 10 stopinj pomeni 6-7 m razlike
- timing in ritem
- potek udarca – deli: start, sprint, priprava udarca, udarec, “recovery” korak
- vsako gibanje je različno! (pr. podpis na folijo)
- 200 odigranih diagonal pomeni 200 različnih izvedb – pomembno je odstopanje od cilja (“raztros”)
- zanesljivost je povezana z določitvijo in spreminjanjem cilja
- **pomemben je trening v kompleksnih situacijah z enostavno tehniko!!!** (Schönborn, 2004).

Staromodni in moderni pristop
k razvoju zanesljivosti

**Perfekcija
tehnike**



Zanesljivost

**Učenje
zanesljivosti**



**Perfekcija tehnike
in razvoj občutka**

Zanesljivost v igri – kvalieta?

- optimalen trening zanesljivosti lahko poteka le v igralnih situacijah
- optimalna TZ je odvisna od:
 - timinga
 - dela nog (footwork)
 - ravnotežnega položaja med udarcem in po udarcu
 - optimalno nizkega položaja
- 20% udarcev je izvedenih v situacijah pod pritiskom – težke situacije
- 80% udarcev v normalnih okoliščinah – vendar dobri igralci ne delajo napak v normalnih okoliščinah – odločajo le napake v težkih igralnih situacijah
- zaključek: pomembno je enostavno tehnično reševanje težkih situacij (Schönborn, 2004).

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 tekmeča 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.**

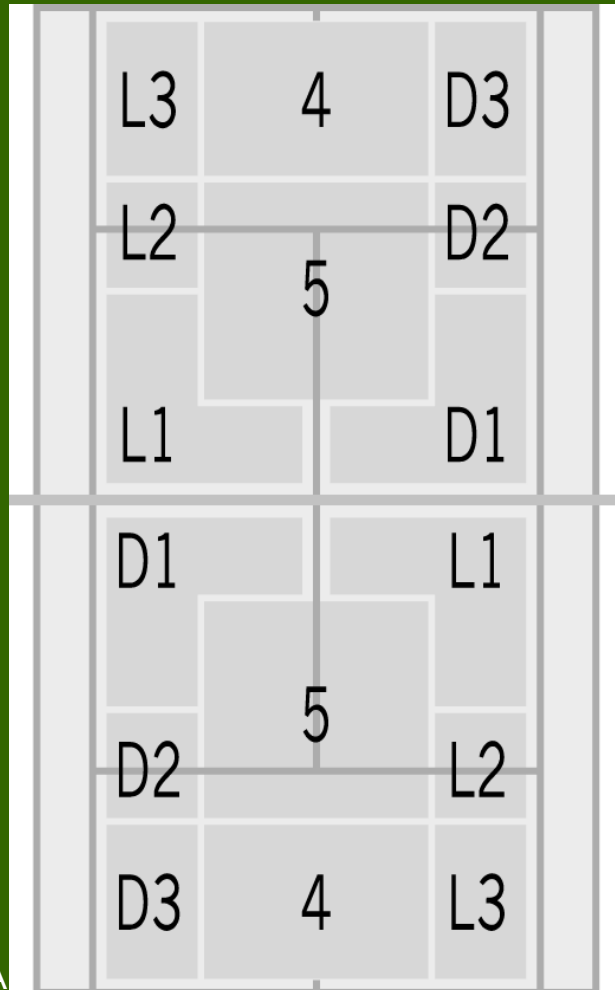
Taktični trening

- 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.

Prednosti sistema tarč

- gre za “goal oriented” pristop
- igralci so osredotočeni na žogo, cilj, tekmeča
- velikost tarč prilagodimo ravni igralcev
- pomembno je, kako igralec rešuje situacije (vedno obstaja več rešitev, pomembno je, katero izbere igralec)
- igralci imajo možnost, da sami iščejo optimalne rešitve
- igralci se učijo sami in shranjujejo uspešne rešitve (pr. igralci šaha)
- igralci dobijo takojšnjo povratno informacijo o izvedbi
- igralci lažje zaznavajo določene tipične žoge (pr. kratko žogo primerno za napad...)
- pristop izhaja iz igre in združuje trening tehnike in taktike v igralnih pogojih (Schönborn, 1997).

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 “sovrážnika” 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

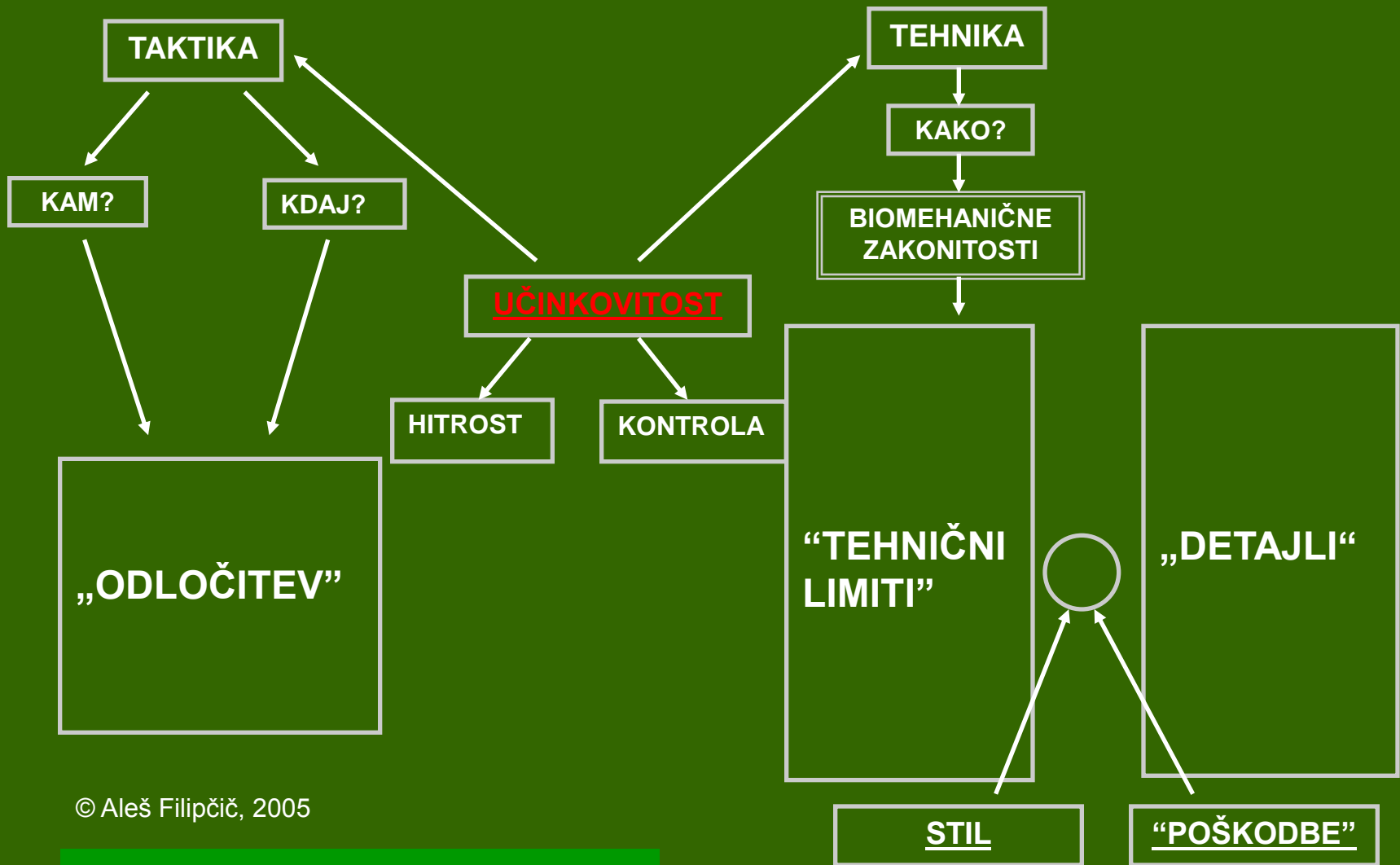
Tehnični trening

- 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.

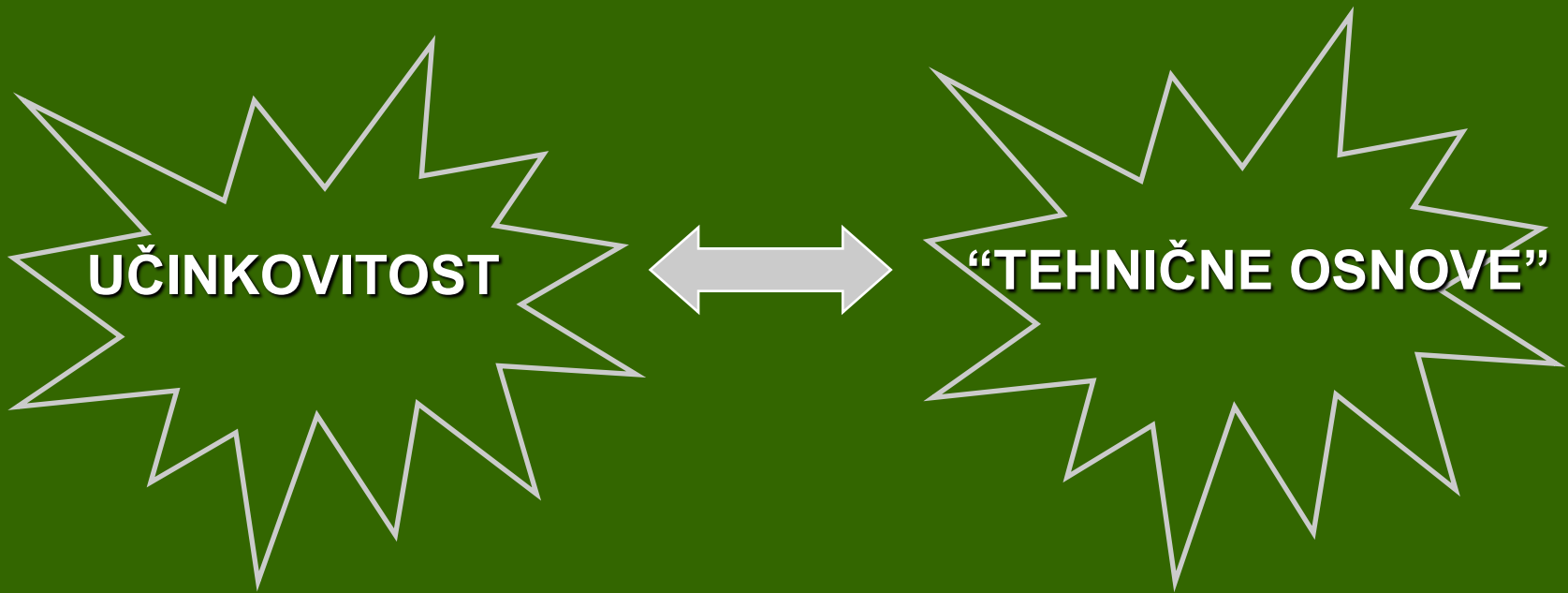
Tehnični trening

- **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 Zmajič, 2005.



Ocena učinkovitosti tehnike

otroci zanesljivost in natančnost

mladinci + hitrost in kontrola

člani + variabilnost in skrivanje

Povzeto po Zmajić, 2005.



•
•
•

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 Zmajić, 2005.

Faze razvoja teniške tehnike

1. opazovanje
2. analiza
3. odločitev
4. vadba/treniranje
5. evalvacija.

Povzeto po Zmajić, 2005.

Opazovanje

1. splošno (telesna konstitucija, osebnost, temperament...)
2. učinkovitost (taktički cilj, natančnost, hitrost, let in odskok žoge...)
3. mehanika (reakcija, akumulacija E, ustvarjanje E., prenos E. na žogo, konec udarca)

Povzeto po Zmajić, 2005.



Analiza

- Ali problem limitira razvoj?
- Ali obstaja večja možnost poškodbe?
- Vpliv nove tehnike na učinkovitost v igri?
- Ali se igralec strinja s problemom?
- Ali je možno rešiti problem?

Povzeto po Zmajić, 2005.





Odločitev

- Ali je menjava/dopolnitev/sprememba potrebna?
- Katere metode bom kot trener uporabil?
- Kako dolgo bo trajalo?
- Ali potrebujem (trener) pomoč?

Povzeto po Zmajić, 2005.



Vadba in treniranje

Pomembno: imeti dovolj časa
(pripravljalno obdobje):

- 1. faza – razumevanje
- 2. faza – delo v “zaprti” situaciji
- 3. faza – igralne situacije
- 4. faza – tekme

Povzeto po Zmajić, 2005.



Vzroki problema

- odločitev
- percepcija
- mehanika gibanja
- psihični problemi
- kondicijska pripravljenost

Povzeto po Zmajić, 2005.





Razvoj teniške tehnike

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

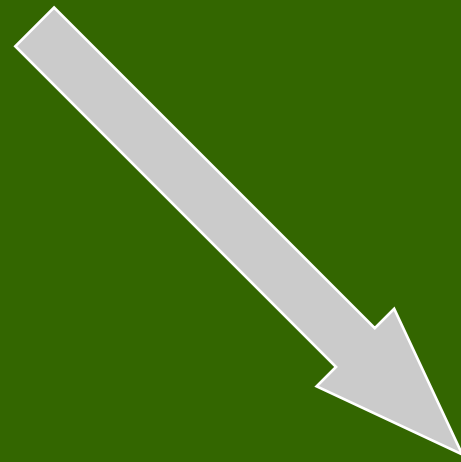
Povzeto po Zmajić, 2005.



⋮

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.

Schönbornov pogled na tehniko

Razvoj teniške tehnike je stalen proces in gre v naslednjih smereh:

1. rotacija telesa in delov telesa je poudarjena (povezava z biomehanskimi zakonitostmi, rotacija in ravnotežje)
 - inicialna rotacija, sekundarna rotacija (rotacija zaradi gibanja roke)
 - primer dvoročnega, enoročnega bekenda in forhenda (pr. Clusters, Hewitt, Federer...); položaj telesa in ramen v pripravi, ob točki zadetka, na koncu udarca (položaj ramen, TT)
 - vaje; igranje samo z rotacijo brez roke? (pr. iz golfa; drugačen pristop k učenju; učijo samo z rotacijo ramen)
2. ravnotežje (pr. razlog za neizsiljene napake: 72% napak zaradi slabega ravnotežja (položaj glave, trupa, težišča telesa))
3. rotacija žoge (spin, slajz)
 - visoka hitrost in preciznost (Borg, Vilas – 105-115 km/h; Safin, Hewitt 110-135 km/h)
 - moški – vrtenje žoge pri forhendu: Burguera 1942-3751 obr./min, povprečno: 3331; Sampras 1000-3409 obr./min, povprečno: 1842 obr./min = Sampras ima veliko večjo razliko med bolj in manj poudarjeno rotacijo žoge
 - ženske – rotacija forhend: Sanches 1875-2000, povprečno: 1916 obr./min, W. Williams 1071-3488 obr./min, povpr. 2154; Williams ima veliko večjo razliko med bolj in manj poudarjeno rotacijo žoge
 - zelo pomembna sposobnost: optimalna sposobnost diferenciacije rotacije žoge in pospeševanja
 - vaje: ostra diagonala+rotacija ramen; menjava po diagonali 2, 3; to je diferenciacija.

Schönbornov pogled na tehniko

4. položaj igralcev na igrišču

- položaj igralcev na zadnji črti se premika naprej, kar omogoča napadanje in igranje zmagovalnih udarcev (velik pomen anticipacije – zaznavanje kratke žoge)
- igranje žog čim prej po odskoku in igranje blizu zadnje črte 1,5-2m; vaja: igranje žog v omejenem prostoru
- spin volej v igrišču je orožje sedanjih vrhunskih igralcev,
- žoga v outu je napaka, žoga v mreži je »zločin«; igralec ima toliko prostora
- položaj na igrišču je spravljen v možganih (Argentina: stojijo 2-3 m za črto, kar delajo že leta)
- velik pomen drugega udarca (pr. v nacionalnem centru so delali 3 mesece na 2. udarcu – pokazal se je velik napredek, 2. udarec je ključen, ker ni več nevtralnih udarcev
- v igralnih vajah obvezno igranje s-r + še en udarec vsak igralec

5. uporaba kotov v igri

- igranje udarcev pod ostrim kotom (pr. diagonala 2,3-3 + paralela v 3 ali diagonal v 2; servis na ven, retern po paraleli v 3 ali diagonala v 3 ali paralela v 3

Schönbornov pogled na tehniko

Nekaj primerov vaj (primerno je, da se ena vaja izvaja okrog 25 min.):

- prosta igra; označena samo 5, če v 5 napaka
- enaka vaja samo igralca morata igrati v igrišču !!! igranje za točke; najprej brez 5, potem z 5
- točkovanje; zmagovalni udarec 3 točke, žoga v 5 je -2 točki
- 3 polja po dožini + omejitev gibanja nazaj; cilj je gibanje naprej
- varianta 1; eden normalno, drugi igralec v "mid courtu" (na servisni črti), ne sme nazaj
- varianta 2; eden v igrišču, drugi na servisni črti
- varianta 3; oba igralca v polju na servisni črti
- varianta 4, enemu igralcu omejimo polje tudi po širini
- varianta 5, obema igralcema omejimo polje po širini
- varianta 6, dodamo še polje 5 (Schönborn, 2003).

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.

Tehnični trening skozi funkcijo

Osnova takšnega pristopa je, da na začetku trener ne daje navodil, kako narediti, ampak kakšen mora biti učinek – primeri:

1. ciljanje košare za mrežo – ravnotežje, zaprt položaj
2. podiranje košare – pospešek, odprt polražaj, rotacija ramen, brez vrtenja žoge
3. lob v servisno polje – spin rotacija
4. ostra diagonala – rotacija, poseben let žoge, gibanje od spodaj navzgor
 - primer odpiranja vrat: leva, desna roka, noga, komolec; v možganih je shranjen princip, telo pa vedno najde rešitve – primer za tenis: vsaka situacija je drugačna

Servis

- cilj je, da žoga čim bolj visoko odskoči – spin rotacija, gibanje od spodaj navzgor
- cilj je zadetek stene - servis s čim daljšim odskokom
- slajz servis z obema nogama na tleh – potrebna izrazita rotacija ramen

Volej

- cilj za drugi odskok žoge pri voleju – igranje nizkih volejev, prvega voleja
- ostra diagonala z volejem - igralca stojita izven igrišča, igrata in raziskujeta kote, višine... (van Fraayenhoven, 2004).

Tehnični trening skozi funkcijo

Gibanje (ang. footwork)

- igrišče razdelijo v cone 1, 2, 3
- v coni 1 ni potrebno gibanje
- v cono 3 mora igralec čim prej preko 1 in 2; v coni 3 gibanje bolj počasi; zaradi optimalne postavitve
- na ta način se lahko bolje postavijo in preprečijo dodatne gibanje (ang. recovery steps)
- nizka in visoka žoga na bekend – vprašanje: kdaj uporabiti zunanji F? določitev dveh polj NŽ, VŽ; pri nizki bekend, pri visoki forhend
- ni pomembno samo učenje, ampak razvoj principov
- skozi takšen način dela, tudi počasni igralci postanejo hitrejši; igralci morajo uporabljati “ferrari” gibanje
- opozorilo: preveč informacij lahko vodi v paraliza zaradi analize!

Pospeševanje

- igrajo z 80, 100, 110% njihove hitrosti
- trije udarci v igri v posamezni seriji
- drugi igralec nastavlja žoge
- lahko igra samo F ali B (van Fraayenhoven, 2004).

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.).





Tehnični trening – spremljanje žoge

Pomen pozornega spremljanja žoge – vaje (Friščič, 1997)

1. učenec ne gleda žoge
2. gleda žogo do 2 metrov pred tz, potem tekmeca
3. gleda cilj in udari žogo
4. gleda žogo in igralca (v perifernem vidu)
5. igralca igrata z 2 žogama (tudi z volejem)
6. servis z zaprtimi očmi
7. igranje in hip-hop (lahko z dodatnimi nalogami)
8. igranje in štetje 1-2-3.



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).

Ameriški model teniškega treniranja

- osnova treniranja so kondicijske sposobnosti
- pomen odločanja (“decision making”) – mora biti del vsakega treninga, vaje
- 1. analiza izvedbe udarcev (prijem, zamah, položaj telesa - 3 H: hills, hips, head; ravnotežje pri celotnem udarcu
- 2. dimenzije igrišča (koti)
- 3. uporaba biomehanike (korekcije pri različnih udarcih: analiza BV - dela zamah pri V, iz točke udarca, more hoditi skozi žogo; analiza B, se ne dviguje z kolena, udarja iz stola ali udarja po drugem odskoku; analiza S - servira iz diagonalnega položaja, brez loparja, eno žogo vrže, z drugo (igralna roka) cilja žogo; vaje za ravnotežje pri S: S s prekrižanimi nogami, simulira S brez žoge, treer vrže žogo, ko je gibanje dobro, S z zaprtimi očmi,
- 4. decision making (taktika igre posameznikov, dvojic, mentalno zavedanje; 3 cone igrišča (napadalna, prehodna, “zadrževalna”) Tiley, 2003.

Ameriški model teniškega treniranja

Deset tipičnih igralnih situacij:

- C1 – igrati zanesljivo z nizkim % napak; Forsirano in neforsirano (vaja 5-5 naprej, ali 20 žog v igrišče, če igralec naredi napako pri 8, potem drugi začne z 0, prvi pa od 8 dalje, kdor prvi pride do 20, dobi eno točko)
- C2 – r??? cone
- C3 – zadeti tarčo pod pritiskom; 4 kvadrati, višina-globina (pr. dril iz košare s 6 žogami, potem igralno, v določenem trenutku viner)
- C4 – “prepoved” spremembe smeri; primer diagonale v F kot, majhen kvadart v F kotu, igralec mora igrati diagonalo, če je izven tega polja potem lahko igra kamor hoče
- C5 – ko si v težavah odigraj žogo v sredino
- C6 – napadi kratko žogo, učinkovitost napada in voleja mora biti 66% (2 uspešni izvedbi od 3); vaja: diagonala in napad kratke žoge
- C7 – napad, volej (vaja: prvi S in S-mreža, če drugi S, reterner mora odigrati “chip and charge”)
- C8 – DNO, defenzivno, nevtrarno, ofenzivno,
- C9 – hold the line (vaja: igralec, ki gre proti mreži da žogo v igro, passing ali lob se lahko odigra po drugi žogi)
- C9 – spreminjanje hitrosti, rotacije, višina, globine
- C10 – servis in retern (Tiley, 2003).

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

Teniški trening z igralkami

Posebnosti ženskega tenisa in treninga:

- kvaliteta S in R vpliva na vsako točko; pomembna prava izbira smeri in hitrosti
- R – napadalen kot se le da; optimalna kombinacija med hitrostjo in natančnostjo; samo napadalen retern je zaščita pred obrambno situacijo
- veliko žensk bi lahko serviralo bolje, če bi:
 - izvajale ustrezen program koordinacije (velika pozornost na ravnotežje)
 - pri treningu trenerji uporabljali pravi metodološki pristop
 - Izvajale F in B z več rotacije ramen in več gibanja od spodaj navzgor
 - popravile timing pri servisu in vključile več “leg drive”
 - izvajale več treninga za moč trupa
 - same izvajale samoevalvacija napredka (same naredile analizo)
- veliko žensk bi lahko bolje reterniralo, če bi:
 - bil položaj pri R blizu zadnje črte
 - povečale napadalnost na 1.i in še posebno na 2. S
 - trenirale več odprtih igralnih situacij
 - izvajale trening S-R v večjem obsegu (koliko časa posvetimo S-R; več časa za ta trening in določitev obremenitev)

Teniški trening z igralkami

Posebnosti ženskega tenisa in treninga:

- trener mora najti pravo razmerje med odprtimi in zaprtimi igralnimi situacijami
- velik pomen S-R in 3 ter 4. udarca
- cilj je lahko: končati točko s 5. ali 6. udarcem; odigrati viner, odigrati pasing pod pritiskom
- potreben je trening tako dolgih kot tudi kratkih točk
- veliko pozornosti je potrebno posvetiti S in F, prvemu V
- delo na vračanju po reternu, če je bil S na ven
- potrebno je učiti spin S; sicer je slajz S bolj pogost, vendar tudi taktično bolj limitiran
- retern mora biti vedno agresiven

Teniški trening z igralkami

Psihološke posebnosti ženskega tenisa in treninga:

- veliko razlik na tem področju
- vedno visoka kvaliteta treninga in prava motivacija; manj težav kot pri moških
- pogosto osredotočenje na podrobnosti
- iščejo sigurnost, kontrolo, vodenje, pomoč trenerja
- zato potreben sistematičen pristop
- vedno konkreten igralni načrt (ne pretiravati s tem, ker lahko postane vse preveč analitično)
- potreben razvoj samostojnosti v pravi smeri
- statistika med kvaliteto pri odprti in zaprti situaciji (primerjava video posnetkov)
- ženske ne želijo preveč tekmovati; so bolj “task oriented”; zato potrebno postavljanje ciljev v vseh situacijah – naj bo merljivo; težko, vendar realno
- cilji naj bodo pozitivni in maksimalni
- uporaba: samogovor, evalvacija, videa in statistike
- več iger za točke; že v mladosti; lahko tudi tekmovanje v tehničnih elementih (pr. udarec v pravi TZ, pravi zamah, pravo obnašanje ipd.)
- ženske morajo trenirati med seboj, ne s sparing partnerji, ne organiziraj preveč sparing partnerjev; običajno so boljši in igrajo drugače kot punce (van Aken, 2003).

Vloga DC kapetana

- v DC je zelo pomembna komunikacija igralcev in trenerja
- potrebna je pozornost vsem igralcem, tudi tistim, ki ne bodo igrali
- potrebno narediti natančen načrt priprave na tekmo (trening, kosilo, ogrevanje, tekma, regeneracija, večerja)
- na igrišču se mora igralec s kapetanom počutiti močnejšega
- primer spremembe taktike: Becker – Agassi, Becker izgubljal 46 34, Agassi ga je ubijal z reterni, posebno na 2.servis, Nikki svetoval Beckerju, da naj ostane zadaj na 2.servis
- pomen servisa in reterna pri taktični pripravi (Pilić, 2003).

Trening DC ekipe – španske izkušnje

- z vrhunskimi igralci vaje niso nič drugačne kot pri drugih dobrih igralcih
- velika razlika je v intenzivnosti in kvaliteti treninga
- velik pomen so posvečali pripravljalnemu obdobju
- vaje iz košare: eno igralno situacijo razgradijo na faze; igra zadaj, napad, volej; pomembno vračanje diagonalno, naprej proti zadnji črti; drile delajo za igralce zato, da bodo sposobni odigrati, ko bodo imeli priložnost
- prepričan, da ima vsak igralec svoj vzorec; kaj sta naredila Sampras, Rafter v odločilnem trenutku - odigrala servis mreža; igralec naredi tisto, v kar najbolj zaupa.
- dril za kontrolo in gibanje:
 - trener meče žoge pred zadnjo črto (cca. 1,5 m)
 - različna gibanja F, B na zadnji črti in v igrišče
 - cilj je intenzivnost gibanja
- vaje za konec treninga:
 - ko je igralec že utrujen
 - tudi preizkus mentalne trdnosti
 - dril z zadnje črte in napad ter volej; odira približno 50 žog v seriji!!!
 - vaja za passing; dva igralca igrata passing; umikata se drug drugemu; traja 50 žog.

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...)



Teniški trener in vrhunski igralec

Pri delu z vrhunskimi igralci mora trener upoštevati (Higuera, 1993):

- neodvisnost trenerja in igralca
- ustrezno komunikacijo
- odgovornost do igralca in njegovega razvoja
- zastavljene cilje igralca (dolgoročen, kratkoročen)
- neodvisnost od medijev.



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. edition. 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.