



DOLGOROČNI RAZVOJ TENIŠKIH IGRALCEV



1. Kaj je dolgoročno načrtovanje?
2. Kako postati uspešen teniški igralec?
3. Razvoj teniških igralcev
4. Razvoj v skokih



CILJI

1. Poznati osnove načrtovanja v športu
2. Poznati specifičnosti načrtovanja v tenisu
3. Biti sposobni izdelati dolgoročni načrt za teniškega igralca-ko.



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
- psihosocialno 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 obdobij, 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 obdobij 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 pripravljhalno ter tekmovalno. Cilj tega obdobja je predvsem v tem, da se športniki regenerirajo po nagnem pripravljhalnem 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

- 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.

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	(0)4-11/13 let
teniška tehnika	6-12/13 let
gibljivost	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 (U18)
- 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.

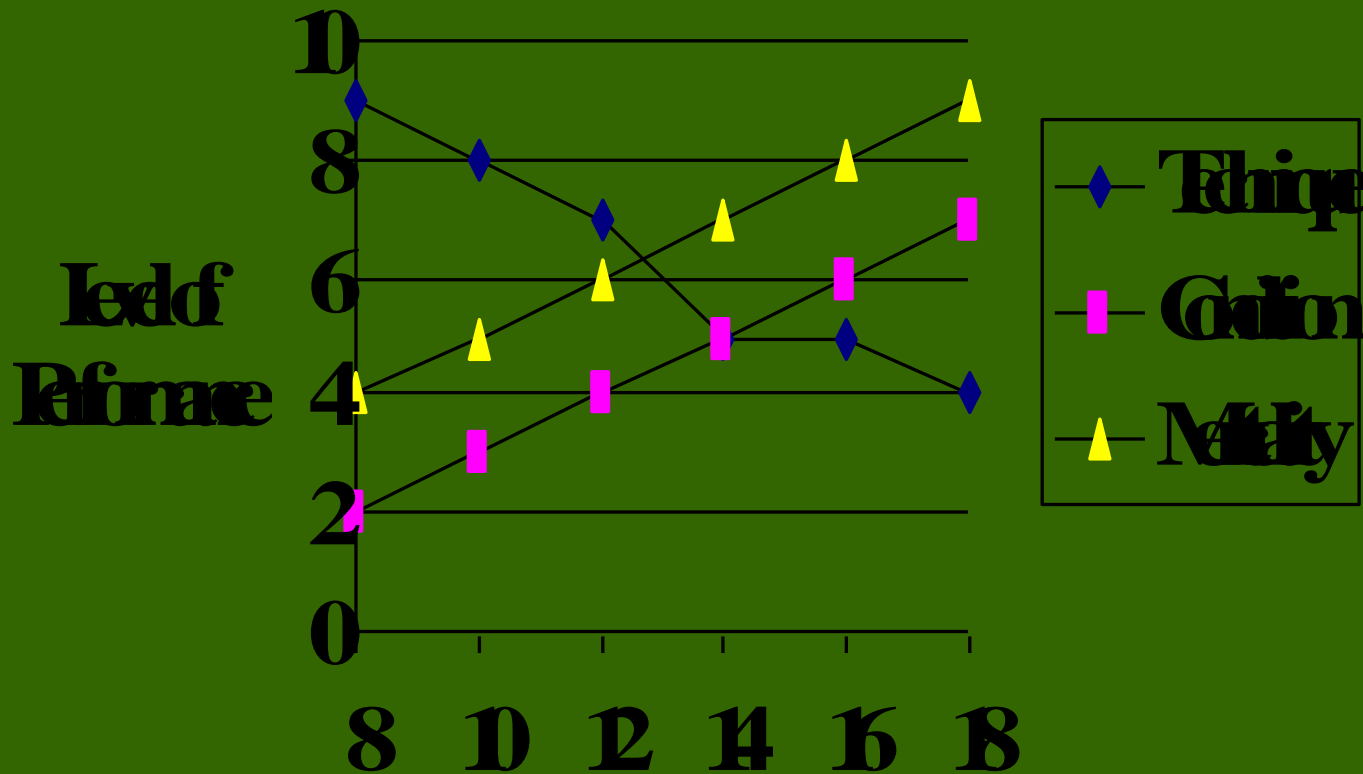


Nekateri kazalci uspešnosti

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.

Razvoj igralcev-k



Povzeto po ITF, 2002.

Vas

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.

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 >

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).

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 teniškimi 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.

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.

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.

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!).

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.

4. RAZVOJ V SKOKIH

- 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

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:
 - 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, tekmeci
 - 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,

IGRALEC MORA SAM SKOČITI!

