



CILJI

1. Poznati temeljne značilnosti taktičnega treninga
2. Poznati temeljne značilnosti tehničnega treninga
3. Razumeti povezavo med obema treningoma.



1. 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...).

2. 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 naredim 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.**

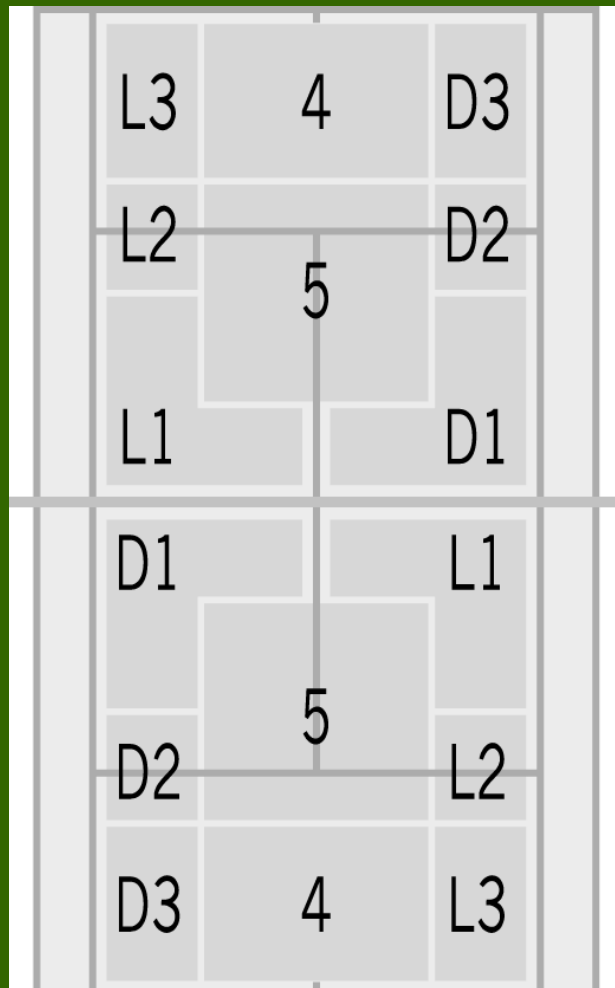
Taktični trening

- 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, tekmeca
- 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).

3. 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

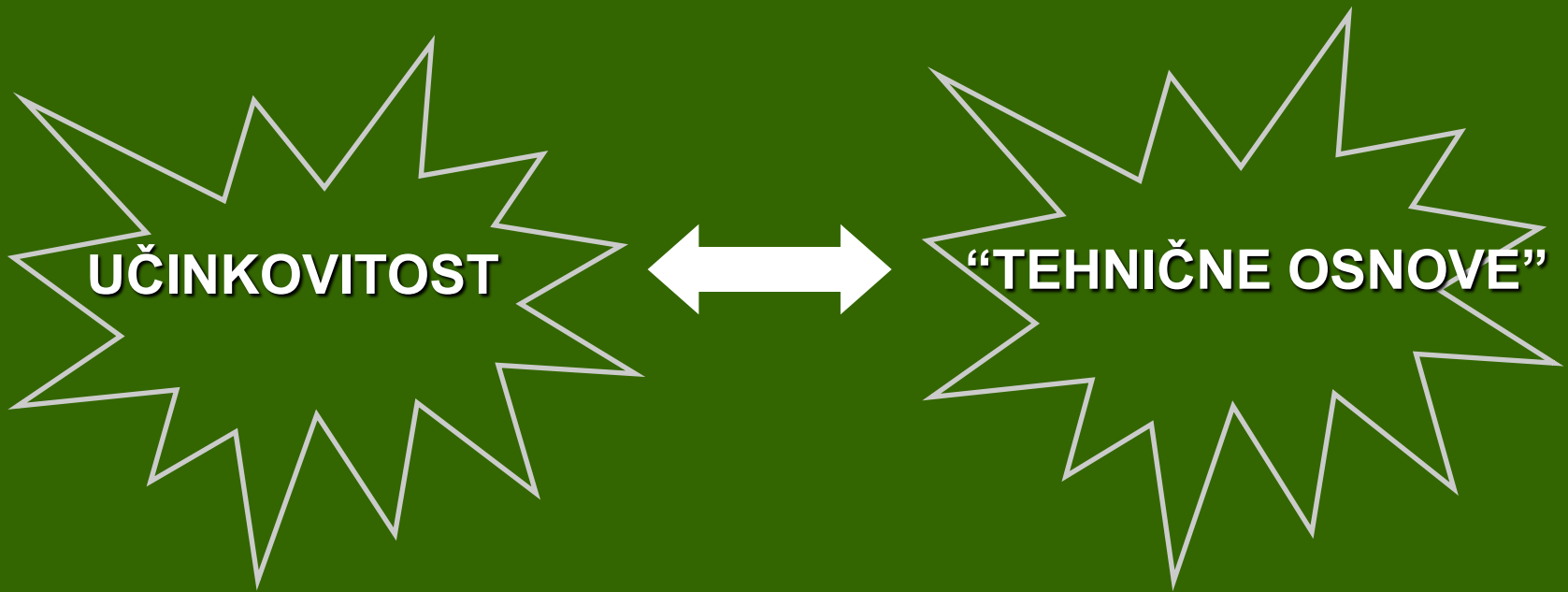
- tehnični trening, ki poteka v glavnem delu trenažne enote, ima lahko **različne cilje**:
 - učenje novih vsebin
 - vadba in treniranje že osvojenih vsebin
 - izvedba naučenih vsebin v drugačnih, bolj zahtevnih okoliščinah
 - odpravljanje tehničnih težav
- **izbira števila vsebin** (udarcev in gibanj), 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).



Teniška tehnika



Povzeto po Zmajić, 2005.



Ocena učinkovitosti tehnike

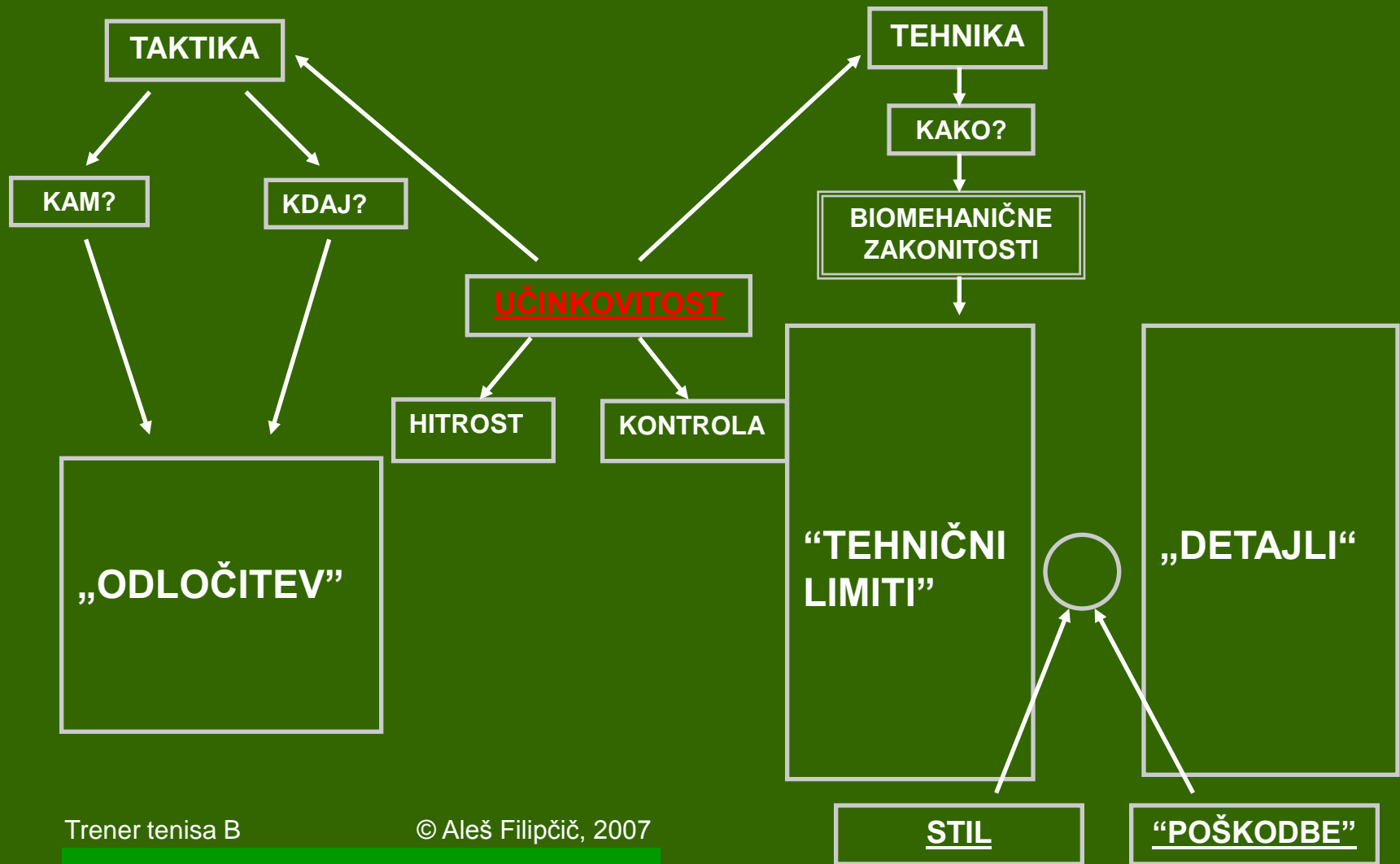
otroci zanesljivost in natančnost

mladinci + hitrost in kontrola

člani + variabilnost in skrivanje

Povzeto po Zmajić, 2005.

Razvoj teniške tehnike



•
•
•

Teniška tehnika

“osnove za forhend in bekend”

split step

inercija, nasprotna sila

glava – ramena

ravnotežje

široka postavitev

točka zadetka

ritem & pospeševanje

kinetična veriga

rotacija trupa

elastična energija

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



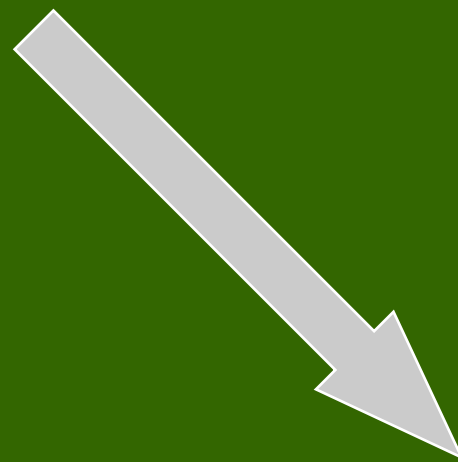
Povzeto po Zmajić, 2005.





Razvoj forhenda i bekenda (U18)

1. vključitev celega telesa
2. pospeševanje
3. gibanje
4. raznovrstnost rotacij
5. raznovrstnost hitrosti
6. skrivanje



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.

Faze razvoja teniške tehnike

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

Povzeto po Zmajić, 2005.



Vzroki problema

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

Povzeto po Zmajić, 2005.



Opazovanje

1. splošno (telesna konstitucija, osebnost, temperament...)
2. učinkovitost (taktični 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.

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 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).