

POSEBNOSTI DELA Z
ŽENSKIMI NAPREDNEJŠIMI
IGRALKAMI





CILJI

1. Spoznati razlike v igri, taktiki in tehniki
2. Spoznati psihološke posebnosti pri delu z igralkami.





1. TENIŠKI TRENING Z IGRALKAMI

- Ali obstajajo pomembne razlike med treningom moških in žensk?
- Za kakšne razlike gre?
- Kje se kažejo?
- Na kaj mora biti trener še posebno pozoren?
- Kakšen naj bo pristop trenerjev do igralk?



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

Vprašanja 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



Teniški trening z igralkami

Posebnosti ženskega tenisa in treninga:

- najboljše igrajo več v dviganju, večja hitrost, manj časa za teknico 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



• • • Servis - retern

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)

• • • Servis - retern

Posebnosti ženskega tenisa in treninga:

- veliko žensk bi lahko bolje reterniralo, če bi:
 - bil položaj pri R blizu zadnje črte
 - povečale napadalnost na 1. 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 passing 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.

Psihološke posebnosti

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)

Psihološke posebnosti

Psihološke posebnosti ženskega tenisa in treninga:

- potreben razvoj samostojnosti v pravi smeri
- statistika med kvaliteto pri odprti in zaprti situacijo (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).