

•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•  
•

# NAČRTOVANJE RAZVOJA MLADIH IGRALCEV



1. Obdobja razvoja igralcev
2. Pomembna obdobja razvoja
3. Teniški razvoj v skokih



# CILJI

- Sposobni ste načrtovati razvoj igralca do 12 let
- Poznate temeljne sposobnosti pomembne za razvoj igralcev
- Poznate faze razvoja i glavne cilje v posamezni fazi.





# Vprašanja?

- V: Kaj je načrtovanje in zakaj je pomembno?
- O1: Zelo intenziven in specifičen razvoj igralcev.
- O2: Določena obdobja v razvoju zelo pomembna in vplivajo na razvoj igralca
- O3: Vsak igrač je poseben! (biološka vs kronološka starost)



# Biološki razvoj

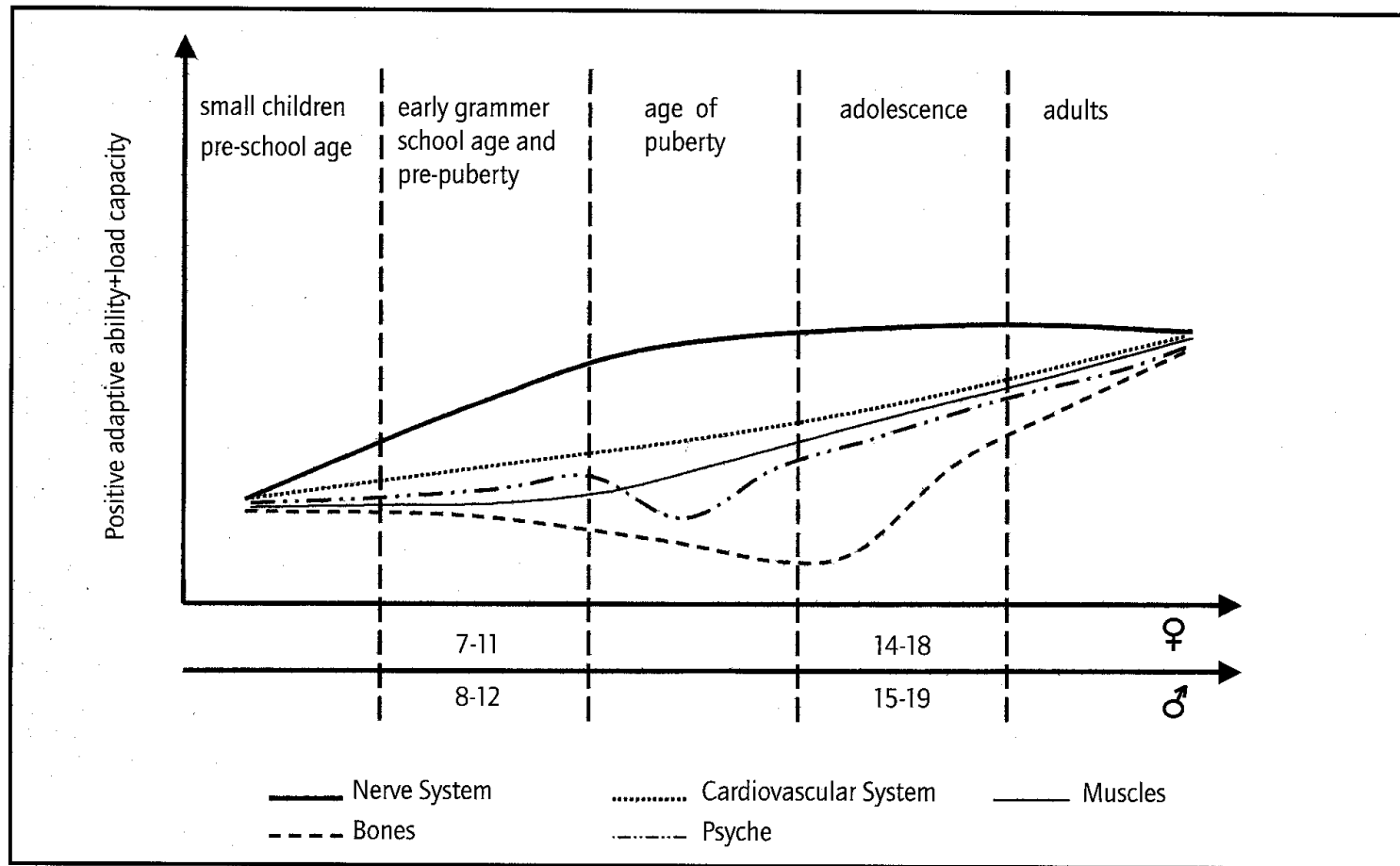


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

# Obdobja razvoja

Ime obdobja	Ime pod-obdobja	Značilnosti	Leta
Pripravljalna faza	Začetek	Temeljni motorični razvoj sposobnosti in veščin	6-8
	Učenje	Raznolik temeljni trening	9-10
Raznolik športno specifični trening	Razvoj	Trening za razvoj	11-12
	Rezultat	Trening za razvoj	13-15
	Najviši rezultat	Trening za doseganje najvišjega rezultata	16-18 >

# Pomembna obdobja razvoja igralcev

Področje razvoja	Optimalna starost razvoja
Koordinacija	(0) 4-11/13 let
Teniška tehnika (taktika)	6-12/13 let
Giblјivost	4-12 let
Hitrost reakcije in frekvenca	8-14/15 let
Hitrost (power/strength) *	od 13/14 let
Aerobna/Anaerobna vzdržljivost	od 13/14 let

•  
•  
•

# Vprašanja?

- V: Zakaj trener potrebuje smernice razvoja?
- O: Kaj bo razvijal, kdaj in na kakšen način
- V: Kaj mora trener vedeti o svojem igralcu?
- O: Kam ga bo umestil na razvojni lestvici (TV, TT, hitrost, vzdržljivost, tehnika...)

# Teniški 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 (Zmajić, 2007).

# Tehnični razvoj igralca

<b>Tehnične osnove</b>	<b>Učinkovitost</b>
Ravnotežje Točka udarca	Gibanje in postavljanje na žogo Natančnost
Ritem Pripravljalni poskok (split step)	Zanesljivost
Pospeševanje loparja	Hitrost udarca in kontrola
Zasuk ramen	Hitrost udarca
+ dvigovanje v kolenih (leg drive)	Hitrost udarca
+ Različne situacije	Prilagodljivost in prikrivanje namere