

MODELIRANJE RAZVOJA TENISKOG IGRAČA

1. Šta je dugoročno planiranje
2. Kako postati uspješan teniski igrač
 3. Razvoj teniskih igrača
 - 4a. Razvoj u skokovima – Hrvatska
 - 4b. Model razvoja teniskog igrača – Belgija
 - 4.c Model razvoja teniskog igrača – Francuska
 - 4d. Model razvoja teniskog igrača – Nizozemska
 - 4e. Planiranje treninga vrhunskih igrača

1. ŠTA JE DUGOROČNO PLANIRANJE?

- Sposobnost planiranja razvoja teniskog igrača kroz sva razdoblja njegovog razvoja
- Obuhvaća razvoj na svim područjima
- Pomaže mladim teniskim igračima da iskoriste svoje potenciale i stvori uslove za dugoročno bavljenje tenisom (ITF, 2002).

Važni faktori razvoja

Kod dugoročnog planiranja potrebno je imati u vidu:

- Nivo razvijenosti igrača (biološka starost)
- Nivo motivacije
- Psiho-socailni nivo
- Nevro-mišični nivo (koordinacija)
- Osetljive i kritične faze razvoja i života igrača.

Planiranje treninga

- Dobro planiran trening može puno povećati efikasnost treniranja
- Kod planiranja potrebno je uključiti i **igrača** i **druge stručnjake** (kondicioni trener, sportski psiholog, ljekar idr.)
- **Suradnja** među trenerima i igračem je jedan između važnih uslova za postizanje visokih ciljeva
- Postoji **više vrsta** planova: dugoročni, godišnji, makro, mezo i mikrocikel, dnevni.

Dugoročni plan

- Osnova je u **analizi tehničkih, taktičkih, psiholoških i fizioloških karakteristika** igre i ocjeni razvoje teniske igre u budućnosti i procjeni **modela vrhunskog teniskog igrača**
- Osnova je i ocjena potencijala igrača na različitim područjima i planu razvoja u različitim razdobljima
- Dugoročni plan je važan za kreiranje **strategije i brzine razvoja** igrača
- Dosadašnja iskustva pokazuju, da mnogi taletirani igrači u najvažnijem razdoblju (skok u profi tenis) **izgube "kompas"**.

Makro, mezo in mikrocikel

- **makrocikel** (plan za više tjedana) određuje ciljeve, zadatke i opterećenje za manja razdoblja treniranja (mezocikel – 1 do 2 mjes.), mjenjanje opsega i intenziteta
- **mezocikel** (serija mikrocikla); više vrsta: uvodni, bazički, specialni, predtakmičarski, takmičarski, udarni, regeneracijski, prelazni idr.; može imati 1 do 4 mikrocikla.
- **mikrocikel** (tjedenski plan) je najmanja i najvažnija jedinica; ciljevi mogu biti različiti (razvoj sposobnosti, udaraca, situacija...); precizno možemo odrediti opseg i intenzitet; trener mora znati:
 - u kojem razdoblje je igrač
 - individualne karakteristike, sposobnosti igrača, opseg treninga u jednom tjednu
 - odrediti konkretne ciljeve (početak, sredina, kraj tjedna)
 - uskladiti teniske, kondicione i druge treninge u tjednu.

Primjer mikrocikla

primjer tjedenskog plana			
tjedan 5 od 14			
dan	taktičko-tehnični	kondicjski	psihološki
ponedeljak	servis i retern % 1.servisa	sprintevi	kontrola tempa igre
utorak	zanesljivost f, b retern kod parova	takmičenje u sprintovima	kontrola ponašanja i body language
srijeda	sparing meč		
četvrtak	obrambene situacije	nogomet	samo-analiza meča
petak	igra za poene takmičanje u TB	“cool down” i istezanje	koncentracija, relaksacija i pritisak
subota	turnir	aktivacija i agilnost	ritual pripreme na meč

Povzeto po ITF, 2002.

Dnevni plan treninga

- Je **osnovna organizacijska jedinica** kod treniranja
- Djelovi dnevnog plana su jasni
- Problem, kada igrač trenira **više puta na dan**
- Važno je imati pravi **redosljed treninga**
- Koji ima prednost? Teniski ili kondicioni trening
- Preporuka redosljeda kod razvoja sposobnosti:
 1. koordinacija
 2. brzina
 3. snaga
 4. izdržljivost
- Nepoštovanje tog redosljeda može dovesti do **negativnih pojava** na efikasnost treniranja.

Periodizacija - definicija

- Znači pripremu godišnjeg plana
- Podjela jedne godine na manja razdoblja treniranja sa jasnim ciljevima
- Cilj je što viša takmičarska efikasnost na najvažnijim turnirima u godini (ITF, 2002)
- Imamo četiri različita razdoblja: **pripremno, predtakmičarsko, takmičarsko i prelazno.**

Efikasna periodizacija

Sa efikasnom periodizacijom kontroliramo:

- opseg: opseg treniranja, rada, škole...
- intenzivnost: na kojem nivou, kako kvalitetno
- učestalost: kako često trenira
- sadržaj: na kojem području – koji su ciljevi (ITF, 2002).

Specifičnosti tenisa

- Tenis je jedan od sportova, gde turnirska sezona traje preko cjele godine
- To povećava rizik za pojav povrede i preopterećenja ("burn out")
- Na najvišem nivou treba, da se pozornost usmeri na efikasnost treniranja.

Razdoblje treniranja

- **Pripremno razdoblje** ima cilj podignuti nivo na svim bitnim područjima (posebno na kondicionom). Treniranje se odvija u netakmičarskoj situaciji, opterećanja su veća. Razdoblje traje od 2 do 6 meseca. Djeli se na opći i specifični dio.
- **Predtakmičarsko razdoblje** je kratko i povezuje pripremno i takmičarsko. Glavni cilj je, da se sportaš regenerira i pripremi za prva takmičenja. Razdoblje traje od 1 do 2 tjedna.

Razdoblja treniranja

- U **takmičarskom razdoblju** je cilj sportaša postizanje što boljih takmičarskih rezultata. U ovom razdoblju sadržaj i opterećenje približi se onima sa utakmice. Takmičarsko razdoblje se djeli na dva djela. U prvom djelu je cilj, da se igrač pripremi na takmičarske uslove (pripremni turniri), u drugom djelu, pa je cilj, postizanje maksimalnog rezultata. Traje od 2 do 4 mjeseca.
- **Prelazno razdoblje** je dio sezone, kada se opterećenje spusti na minimum. Specifičan trening se smanji ili ga nema. Cilj je aktivan odmor i regeneracija. Sadržaj su različiti i kontrastne aktivnosti. Traje od 2 do 4 tjedna.

2. KAKO POSTATI USPJEŠAN TENISKI IGRAČ ?

Kao USPJEH znači uspjeh u ABSOLUTNOJ konkurenciji. Svi ostali rezultati su samo stanice na tom putu.

Za uspjeh u tenisu trebamo:

- 1. TALENTA** (osobu sa visokim psihofizičnim potencijalima)
- 2. PORODICU** (predano sportu i igraču-ci)
- 3. USLOVE** za trening (klub, centar, trenere idr.)
- 4. NOVAC** (visok financijski ulog porodice, kluba, saveza, sponzora)
- 5. SREČU.**

I na kraju: **PRAVI PUT** (strategiju razvoja), što znači, napraviti pravi korak u pravom trenutku.

Putevi razvoja

Postoji više puteva, KAKO uspjeti u tenisu.

1. **"ČUDESNA"** djeca: Monika Seleš, Martina Hingis, Ana Kournikova, Boris Becker, Andre Agassi idr.

Karakteristike: uspješni u mlađim kategorijama, prije sazreli od ostalih, dobri uslovi za trening.

2. **"NORMALNO"** razvijeni: Lindsay Devenport, Jana Novotna, Pete Sampras, Patrick Rafter, Carlos Moya, Alex Corretja i mnogi drugi.

Karakteristike : solidni rezultati u mlađim kategorijama brz skok u seniorsku kategoriju, dobri uslovi za trening.

3. **"ZAKAŠNJELI U RAZVOJU"**: Jonas Bjorkman, Tim Henman.

Karakteristike : neopazni u mlađim kategorijama, postupna rast i preboj među najbolje po 20 godini.

Osetljive faze razvoja

Sposobnosti, koje je potrebno razvijati	Optimalno razdoblje razvoja
koordinacija	4-11/13 god.
teniska tehnika	6-12/13 god.
fleksibilnost	4-12 god.
reakcijska brzina, brzina frekv. kret.	8-14/15 god.
snaga	od 13/14 god. dalje
aerobna/anaerobna izdržljivost	od 13/14 god. dalje

Neke karakteristike uspješnosti

Put uspješnog igrača ide sledećim koracima:

1. Pozicija među **5** najboljih igrača na **domaćoj rang listi** (do 12, 14 god.)
2. Pozicija među **20** najboljih na **TA** rang listi (do 16 god.)
3. Pozicija među **20** najboljih na **ITF rang listi** (do 18 god.)
4. Usmjerenje u profi tenis.

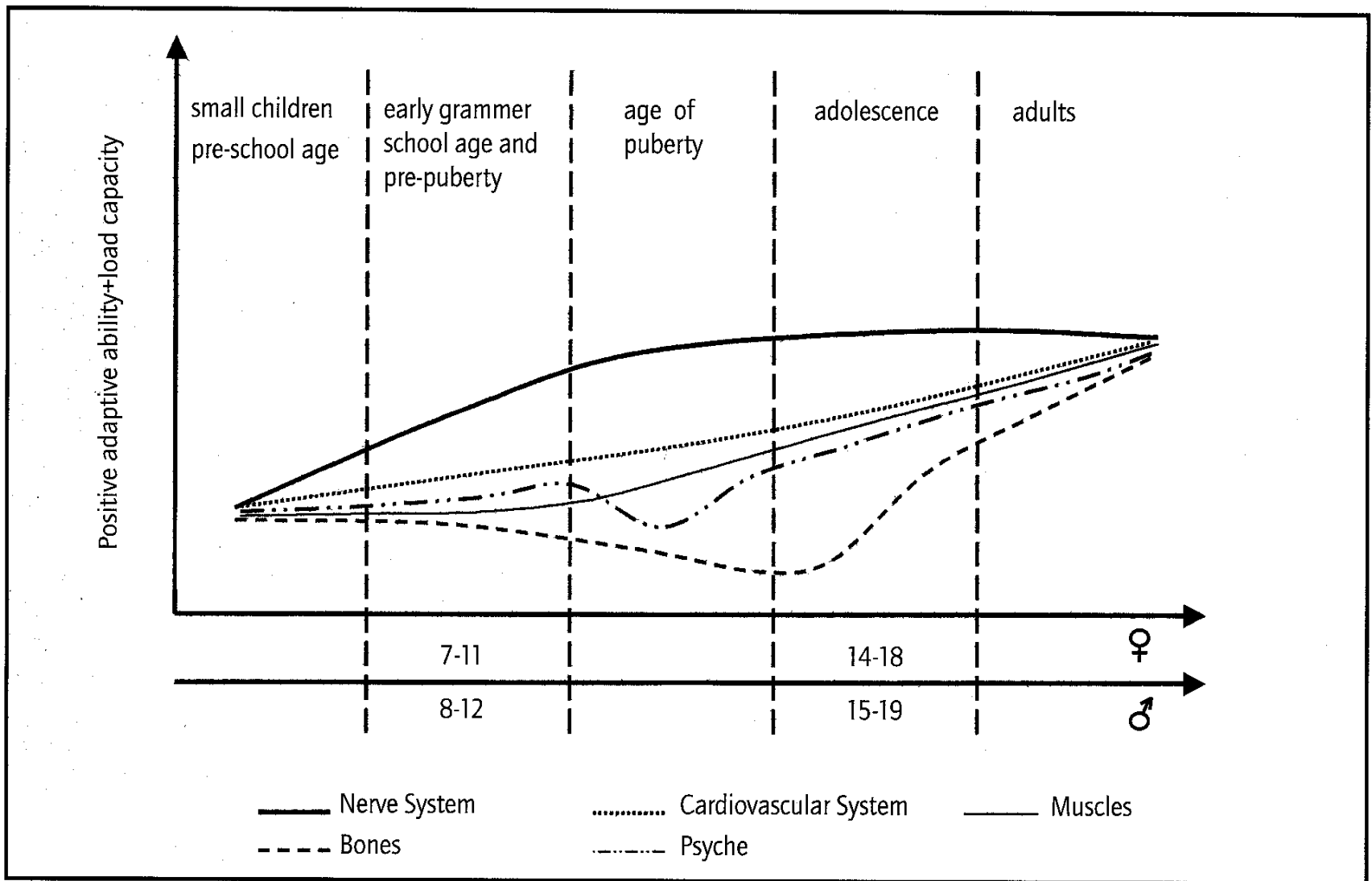
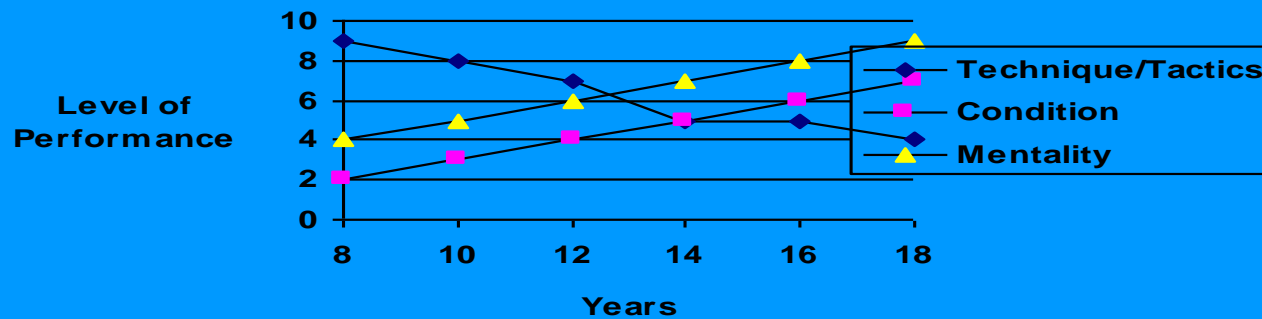


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

<i>Life Section (Age period)</i>	<i>Calendar/chronological age</i>	<i>Growth</i>
Newly born	up to 3rd month	beginning width period parallel to first length growth spurt
infant baby	4th to approx. 12th month	
infant	2nd and 3rd year	
early childhood (pre-school age)	4th to 6th/7th year	
middle childhood (early grammar school age)	6th/7th up to 9th/10th year	
late childhood (late grammar school age)	10th/11th year of age up to puberty (girls 11th/12th, boys 12th/13th year)	second width growth spurt
early adolescence (pubescence, 1. pubertal phase)	girls 11th/12th up to 13th/14th year, of age boys 12th/13th year up to 14th/15th year	second length growth period
late adolescence (adolescence, 2. pubertal phase)	girls 13th/14th up to 17th /18th year of age, boys 14th/15th up to 18th /19th year	third width growth spurt
Adulthood	Following	

Table 1: Periods of calendar age and growth (in the style of ASMUS 1991, 168)

Razvoj igrača



Priuzeto po ITF, 2002.

3. RAZVOJ TENISKIH IGRAČA

- Razvoj teniskih igrača je dugoročan proces, koji nije linearan i ne ide uvijek istom brzinom
- Događa se u određenim "skokovima"
- Na skokove utječe biološki razvoj
- Svako razdoblje razvoja ima svoje karakteristike
- Etape i razdoblja razvoja ćemo prezentirati u nastavku
- Prikazaćemo različite pristupe i rješenja kod razvoja teniskih igrača.

Etape razvoja teniskog igrača

1. etapa – treniranje mladih tenisera

Razdoblje predtreniranja (6-8 god.)

Razdoblje osnovnog treniranja (8-10 god.)

Razdoblje gradilnog treniranja (10-14 god.)

2. etapa – treniranje vrhunskih tenisera

Razdoblje prireme za tren. za vrhun. rezultate (14-16 god.)

Razdoblje tren. za vrhun. rezultate (16-19 god.)

Razdoblje najboljih rezultata (19 god. i dalje).

4a. RAZVOJ U SKOKOVIMA (Hrvatska)

- različite definicije uspjeha
- **male razlike na početku** mogu uzrokovat **velike razlike na kraju**
- dugoročni plan u tenisu – razdoblja (tenis, kondicija idr.)
- proces učenja je dio razvoja
- ukupne karakteristike razvoja – redosljed razvoja je jednak kod svih igrača; **vremenski je različit**
- tjelesni sistemi **se ne razvijaju linearno** (TV – odmah nakon rođenja, TT - puberteta)
- i motorički razvoj nije linearan
- kod takmičarskog rezultata uvijek je **potrebno nešto dodati**, da dođe na napredka (pr. platoja kod tehnike, nakon toga klik i igrač skoči na viši nivo)
- kod mnogih modela nema razvoja igre; **primjer razvoja igre u 9 skoka** (Zmajić, 2002).

Razvoj v skokih (Hrvaška)

1. pogodak lopte
2. izmjena udaraca sa drugim igračem
3. igra po cjelom terenu (igra sa svim udracima, igra za poene)
4. kontrola prostora (dubina, pravac...)
5. brzina udaraca (povezana sa tjelesnim razvojem)
6. profesionalni pristup (savjestno prihvaćanje problema do kojih dolazi na treningu, igri i prihvaćanje potpune odgovornosti za svoj tenis)
7. izbor osobnoga stila igre
8. savjestna kontrola emocija (u važnim trenutcima može odigrati ono što je sposoban)
9. savjestna kontrola meča.

1.skok – pogodak lopte

- **biološki razvoj:** razvoj živčanog sustava
- **motoričke sposobnosti:**
 - percepcija kretanja i odskoka lopte
 - koordinacija ruka-oko
 - sposobnost motoričkog učenja
- **tehnika:** jednostavna kretanja
- **psihološke karakteristike:**
 - želja za udaranjem lopte
 - koncentracija
- **igračka iskustva:** /

2.skok – izmjena udaraca

- **biološki razvoj:**
 - razvoj živčanog sustava
- **motoričke sposobnosti:**
 - sposobnost prilagođavanja
 - ritam
 - koordinacija
 - ravnoteža
- **tehnika:**
 - pogodak lopte na sredini reketa
 - faze udarca
- **taktika: /**
- **psihološke karakteristike:**
 - želja za vraćanju svake lopte
 - zadovoljstvo kod izmjene udaraca
- **igračka iskustva: /**

3.skok – igra po cjelom terenu

- **biološki razvoj:**
 - intelektualni razvoj
- **motoričke sposobnosti:**
 - brzina
 - brzina reakcije
 - ravnoteža
- **tehnika:**
 - osnovni udarci
 - servis - retern
- **psihološke karakteristike:**
 - razumijevanje značaja pogotka u teren
- **igračka iskustva: /**

4.skok – kontrola terena

- **biološki razvoj:** - razvoj fine motorike
- **motorične sposobnosti:**
 - ritam
 - brzina ruke
 - sposobnost orijentacije
 - brzina kretanja po terenu
 - agilnost
- **tehnika:** - kontrola rotacije lopte (spin)
- **taktika:**
 - razumijevanje taktike (karakteristike, mogućnosti) pojedinačnog udarca (paralela, diagonala, duga, kraća, spin, slajz)
- **psihološke karakteristike:**
 - kreativnost i igračka "inteligentnost"
 - borbenost i maksimalno angažiranje
- **igračka iskustva:**
 - razvoj osjećaja koja je lopta teška za protivnika.

5.skok – brzina udaraca

- **biološki razvoj:** - rast u visinu i širinu
- **motorične sposobnosti:**
 - brzina ruke
 - brza snaga
 - ritam
 - ravnoteža
- **tehnika:**
 - korišćenje cjelog tijela
 - optimalan trenutak udaraca
 - optimalno korišćenje rotacije
- **taktika:** - razumijevanje karakteristika napadačke igre
- **psihološke karakteristike:**
 - preuzimanje odgovornosti za vlastit tenis (na i izvan terena)
 - hrabrost i agresivnost.
- **igračka iskustva:**
 - prepoznavnaje situacija, gde može upotrebiti brzinu udarca.

6.skok – profesionalni pristup

- skok, koji je nužan za sve ostale skokove (mnogo talentiranih igrača ostane na ovom nivou)
- najčešće se dogodi v razdoblju od 14. do 16. god.
- kada počne igrač sam (ne roditelji) razmišljati na svoj način; ali bez rada nema uspjeha!
- karakteristike: kako se zagrijava, kako živi, jede...
- taktika:
 - preuzimanje odgovornosti za to što radi na terenu i izvan njega
 - razumijevanje karakteristika napadačke igre
- psihološke karakteristike:
 - želja za osebni napredak
 - prihvaćanje činjenice, da postoje problemi
- igračka iskustva:
 - igranje važnih mečeva
 - serije više turnira
 - mogućnost usporedbe sa najboljim igračima tog uzrasta.

7.skok – izbor osobnoga stila igre

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti:
 - potrebne za osobni stil
- taktika:
 - poznavanje različitih stilova
 - prepoznavanje osobnog stila igre
- psihološke karakteristike:
 - intelektualno dozrijevanje
 - sposobnost abstraktnoga razmišljanja
 - dosljednost i upornost
- igračka iskustva:
 - iskustva na različitim podlagama
 - izkušta sa igračima različitih stilova (da razviju ono, što je dobro)
- individualna kondicijska priprema

8.skok – kontrola emocija

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti: /
- tehnika: /
- taktika: /
- psihološke karakteristike:
 - osjećajno dozrijevanje
 - prihvaćanje svojih prednosti i slabosti
 - savjestno prihvaćanje pritiska
 - psihološke tehnike za kontrolu pritiska (rituali)
- igračka iskustva:
 - nastupi pred publikom
 - odnos i komunikacija sa publikom, sucima, protivnicima
 - korišćenje psiholoških tehnika u turnirskim situacijama (prihvaćanje pritiska kao pozitivne stvari).

9.skok – kontrola igre u meču

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti: /
- tehnika: /
- taktika: /
- psihološke karakteristike: /
- igračka iskustva:
 - poznavanje zakonitosti kod igre u određenom momentu (rezultatu)
 - prepoznavanje vlastitog načina igre kod određenog rezultata.

Razvoj v skokih - praktična upute

- za planiranje razvoja, praćenje razvoja i ocjenu talenta
- za ocjenu ulaganja u igrača (šta mu fali)
- omogućava dinamično planiranje (lanac povezanih skokova)
- razmišljanje teoretika (elementi, udarci) i praktičara (iz igre)
- profesionalni pristup; tada je vreme za treniranje i život u teniskom centru
- trener treba igraču pomoći napraviti skok (razvoj elemenata potrebnih za skok)
- ako trener zakasni sa određenim skokom, onda dođe kašnjenja u razvoju (platoa), što ima negativan utjecaj na razvoj igrača
- treneri igrača pripremaju za skok,

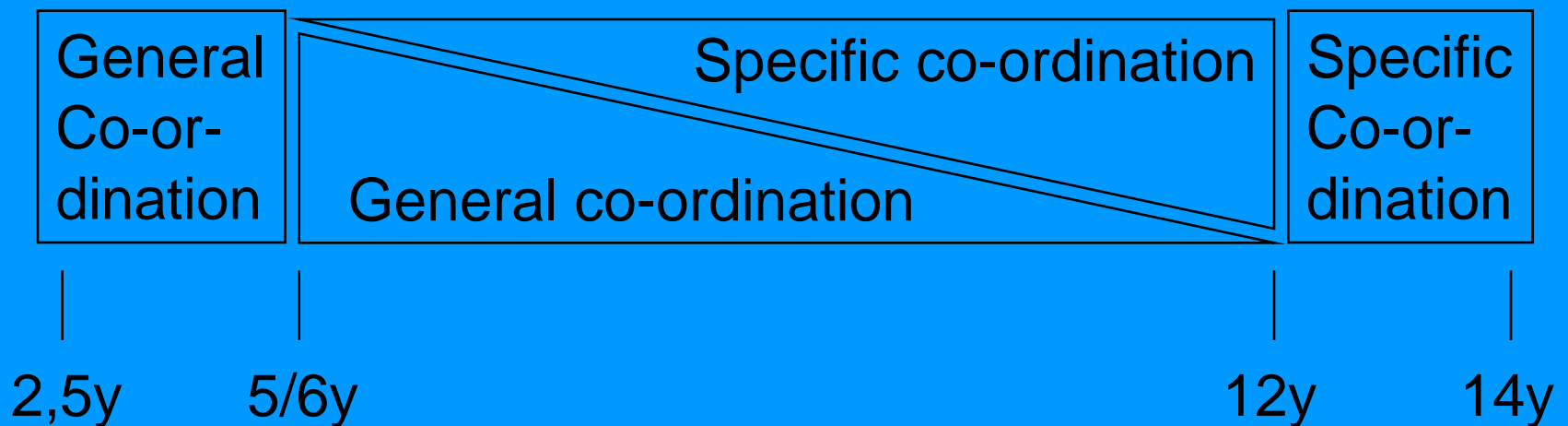
IGRAČ MORA SKOČITI SAM!

4b. MODEL RAZVOJA TENISKOG IGRAČA (Belgija)

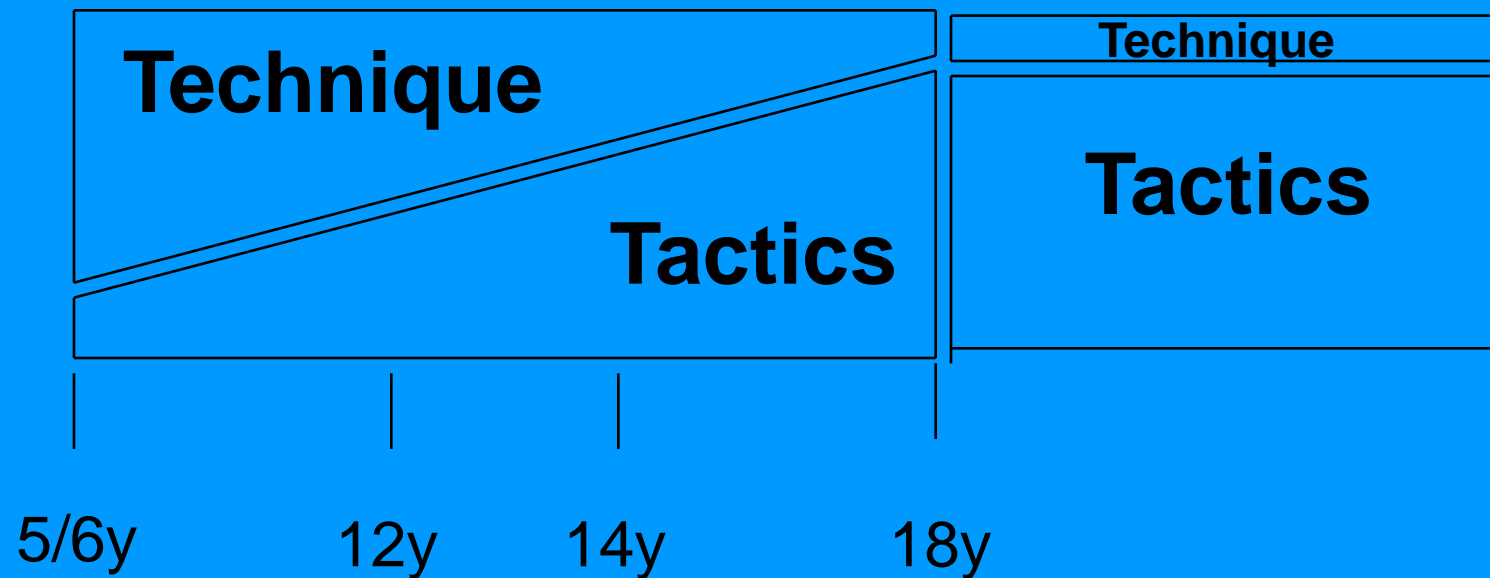
Treniranje i razvoj mladih teniskih igrača u flamskom teniskom centru (Aken, 1997)

- Regionalni program
 - mini tenis u školama i klubovima (zanimanje, takmičenja)
 - trening u regijama (6-7 zajedničkih treninga godišnje za igrače-ce od 7-14 god., sudejlovanje sa savezom, testiranja, zajednička takmičanja; opseg: tenis=2-3tr./s., 90', kondicija: 1-2tr./s.)
- Nacionalni program
 - Pregled i izbor (scouting)
 - 1.korak (izbor na regionalnim treninzima i važnim turnirima)
 - 2.korak (različita testiranja, analiza treninga, važni turniri)
 - 3.korak (analiza treninga, kampova, turnira)

Filozofija razvoja koordinacije



Filozofija razvoja taktike i tehnike



Model razvoja teniskog igrača (Belgija)

- Nacionalni trening centar
 - opseg: 2 tr./s., tjedni treningi, kampovi, uvjeravanje da dođu u centar
- Predteniski program i škola
 - starost: 10-12 god., samo najbolji i talentirani su izabrani, 100% trening organizira centar, planiranje turnira U12, U13.
- Tenis i škola
 - starost: 12(14)-18 god., mora imati potencial, da postane profesionalni igrač-ica, 100% treninga organizira centar, planiranje turnira U14, U16, opseg (U16, U18): 6 dana u tjednu, tenis: 2 tr./dan 90', kondicija: 1 tr./dan 60', cjeloletni takmičarski program
- Profesionalni tenis
 - minimalni cilj je doći ispod 100 ATP/WTA, opseg: 6 dana u tjednu, tenis: 2 tr./dan 120', kondicija: 1 tr./dan 60', cjeloletni takmičarski program ATP/WTA.

4c. RAZVOJ MLADIH TENISKIH IGRAČA (Francuska)

Primjer selekcijske piramide:

- DC i FC - 12 igrača-ica
- Center Roland Gaross - 10 igrača-ica (profi) i 20 igrača-ica (Ž16-23, M19-23 god.)
- 5 regijskih centara - 65 igrača-ica (Ž12-16, M13-18 god.)
- klubovi - 260 igrača-ica (MŽ10-13 god.; TS sufinancira sa 400.000 € godišnje)
- klubi - 3000 igrača-ica (za sufinanciranje programa u klubu uvjet je grupa 2 – 4 talentiranih igrača-ica od 7 do 10 god.)
- imaju organiziran takmičarski sistem od 9 god. dalje i sistem izbora igrača za koje brinu regijski treneri (igračice izaberu treneri ili se prijave sami).

4d. RAZVOJ TENISKIH IGRAČA (Nizozemska)

- u 80. godinama je filozofija treniranja imala osnovu na povjerljivosti, tvrdom radu, profesionalnom odnosu
- u 90. godinama su zato napravili korak nazad
- trebali su promjeniti filozofiju; sada se stvari poboljšavaju
- savez ima filozofiju razvoja teniskog igrača; nije moguće kopirati nacionalnih koncepta
- veliku pažnju posvetili su širokoj motoričkoj bazi i specifičnom treningu u kategoriji U14

Razvoj teniskih igrača (Nizozemska)

- primjer razvoja: OŠ – SŠ – univerzitet – rad (općenito U18 – specifično U25 – rad posle 25 – mirovina 65+)
- primjer teniskog razvoja: zaključak osnovnog razvoja U14 – specifičan 14 do 18 – rad posle 18 (Ž 16,17) – mirovina 30+ (općenit razvoj: tehničko-taktički, mentalni i psihički razvoj – specifičan razvoj igrača (razvoj igralnog stila; ang. specific gametype)
- faze razvoja: odluka kod udarca (ang. shot intention) – taktičan plan – strategija – igrački plan, stil (ang. gametype).
(van Fraayenhoven, 2004).

4e. PLANIRANJE TRENINGA VRHUNSKIH IGRAČA

Mladi igrači, koji dolaze i će dolaziti, trebaju ispunjavati sasvim nove zahtjeve (Schönborn, 2001)

- Mnogi mladi igrači si zbog manjka financija ne mogu priuštiti stručnog tima (teniski, kondicioni trener, liječnik, fizioterapeut, sportski psiholog...)
- to je jedan od razloga, zašto mnogi ne uspiju i razviju svoje potenciale (drop-out, burn-out)
- "loš" trening pokazuje se u stagnaciji igrača kod 20/21 – 25/26 god.

Planiranje treninga vrhunskih igrača

Zahtjevi profesionalnega tenisa su visoki:

- igrači-ce odigrajo 15-25 turnira/god. + DC,FC
- 45-83 meča/god.
- 21-33 tjedana na turnirima
- putovanja, eksibicijski mečevi, promocijske akcije, povrede...
- nemaju vremena za regeneraciju i kvalitetan trening
- djevojke često (pre)rano počnu sa turnirima u seniorskoj konkurenciji.

Planiranje treninga vrhunskih igrača

Opseg treninga u pripremnom razdoblju:

4-6 sati/dan \Rightarrow 5-7 dni/tjedno = **30 sati/tjedno**

Opseg treninga u tekmičarskom radoblju:

1,5-2,5 vrijeme meča \Rightarrow 1-3 meča/turnir = **1,5 - 8 sati/tjedno**

Razlika opsega treninga iznosi od 22-28 sati/tjedno.

Zaključak: previše takmičenja znači, manje treninga, što povećuje zaostatak za najboljima.

Planiranje treninga vrhunskih igrača

- Osnovni kondicioni trening treba biti organiziran 3-4 puta/god.
- Tekmičarsko razdoblje traje 6-9 tjedana.
- U program treninga na turnirima treba obavezno uključiti kondicioni trening.
- Razdoblja trebaju imati logičan:
 - treniranje \Rightarrow turnir \Rightarrow regeneracija
- Savjestno treba određene turnire planirati kao pripremne, tada igrač nije potrebno, da je optimalno spreman (svijež).

Planiranje treninga vrhunskih igrača

Sadržaj svakodnevnog programa treninga:

1. taktika-tehnika
2. koordinacija
3. brzina

Svaki 2-3 dan:

1. snaga

1x ili 2x tjedno:

1. izdržljivost
2. izdržljivost u snagi

Program treba biti integralan, što više sadržaja povezanih sa specifičnom situacijom (koordinacija, brzina, snaga zajedno).

Reference

1. Aken, van I. (1994). Tennis Natuurlijk - Mini, midi, maxi. Gent: Vlaamse Tennisvereniging vzw.
2. Aken, van I., (1997). Treniranje in razvoj mladih teniških igralcev v flamskem teniškem centru. Otočec: Licenčni seminar.
3. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
4. Filipčič, A., R. Lorencon (1996). Otroci in tenis. Ljubljana: Studio Maya.
5. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. ITF. (1997). Coaches Manual level 1 & 2. London: International tennis federation.
7. Hansson, R. (1996). Učenje. Domžale: Licenčni seminar.
8. ITF. (1997). Coaches Manual level 1 & 2. London: International tennis federation.
9. ITF. (1998). ITF School tennis initiative. Teachers manual. London: International tennis federation.
10. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. edition. London: ITF.

Reference

11. Petersson, U. (1997). Razvoj igralcev od 16 do 21 let – švedski pristop. Puerta Vallarta, Mehika: 10. ITF worldwide coaches workshop.
12. Pestre, B. (2002). Razvoj mladih teniških igralcev v Franciji. Milano: Italijanski trenerski simpozij.
13. Por, M. (1999). Večletno spremljanje razvoja rezultatov kakovostnih slovenskih teniških igralcev in igralk v izbranih antropometričnih in motoričnih testih ter tekmovalni uspešnosti. Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Remih, A., Tomc, D. (1995). Ekspertni model začetnega izbora in usmerjanja otrok v tenis. Ljubljana: Fakulteta za šport.
15. Roetert, P. (2003). Talent identification. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
16. Rorič, I. (1996). Primerjava različnih modelov športnega treniranja mladih teniških igralcev. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. Schönborn, R. (1993). Talenti. Ljubljana: Licenčni seminar.
18. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
19. Schönborn, R. (2000). Razvoj teniški igralcev. Otočec: 2000 European coaches symposium.

Reference

20. Schönborn, R. (2001). Planing for profesional tennis players. Otočec: 2001 European coaches symposium.
21. Schönborn, R. (2003). Učenje in razvoj tehnike (treening za ustrezen razvoj v prihodnosti). Otočec: Licenčni seminar.
22. Tanko, U. (1999). Primerjava kronološke starosti teniških igralcev in uvrstitve na teniški jakostni lestvici. Ljubljana: Fakulteta za šport.
23. Vrenčur, E. (1998). Vpliv časa rojstva na tekmovalno uspešnost teniških igralc različnih starosnih kategorij. Ljubljana: Fakulteta za šport.
24. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.
25. Wallas, G. (1996). Model teniškega igralca. Ljubljana: Fakulteta za šport.
26. Zmajić, H. (1997). Parametric measurements for boys U14& under. Makarska: ETA coaches symposium.
27. Zmajić, H. (2002). Razvoj u skokovima. Otočec: 7. Trenerska konferenca teniških trenerjev in vaditeljev.
28. Žibrat, S. (1997). Problematika treniranja teniških igralcev v tekmovalnem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport.