

MODELIRANJE TENISKOG TRENINGA

1. Treniranje kao kompleksan proces
 2. Igrač i cilj kao početak
 3. Elementi treniranja
4. Filozofija teniskog treninga
 5. Vrste treninga
 6. Kvalitet treninga
7. Teniski trening sa ženama

1. TRENIRANJE KAO KOMPLEKSAN PROCES

- **TENISKI TRENING** je kompleksan i integralan **PROCES**, kde **TRENER** i **IGRAČ** uz pomoć različitih **SADRŽAJA** (vježbi), postižu unaprijed postavljene **CILJEVE**, koji **TENISKOG IGRAČA** vode iz jednog u drugo stanje pripremljenosti. Proces sadrži elemente: tehničkog, taktičnog, kondicionog, psihološkog i drugih **TRENINGA**.

Treniranje kao kompleksan proces

- Zbog kompleksnosti teniske igre je i trening **kompleksan i integralan** proces.
- treningi sa različitim ciljevima (tehnični, taktički, kondicioni, psihološki...) mogu da se odvijaju odvojeno ili zajedno i u isto vrijeme.
- **unutar jednog treninga** možemo sa različitim vježbama, metodama, opterećenjem, da utječemo **na različita područja** (udarce, taktička znanja, motoričke i psihološke sposobnosti, karakteristike ličnosti, morfologije...).

2. IGRAČ I CILJ KAO POČETAK

- Igrač:
 - starost (kronološka, biološka), spol i staž
 - nivo tehničkog znanja, igračkih i takmičarskih iskustava
 - nivo potencialnih i realizatorskih sposobnosti
 - opseg treniranja i uslovi rada
 - tekmičarski plan i razdobja treniranja
- Ciljevi:
 - vremenski (dugoročni, kratkoročni, dnevni...)
 - programski (tehnički, taktički, kondicioni, psihološki...)
 - prema usmjerenju (takmičarski, formalni...).

3. ELEMENTI TRENIRANJA

- **sadržaj** (udarci, kretanja, aktivnosti, koje se izvode).
- **organizacijski oblici** (način izvođenja, povezivanja sadržaja, uloga igrača, trenera)
- **opterećenje:**
 - intenzivnost (nivo, visina intenzivnosti)
 - učestalost (vremenska relacija između trajanja podražaja i odmora)
 - trajanje (trajanje pojedinog podržaja ili serije podržaja)
 - opseg (ukupno trajanje podražaja za vrijeme jednog treninga)

Kvalitet!

Opterećenje - intenzivnost

- Određena sa **frekvencijom izvođenja udaraca** i **brzinom kretanja igrača** između dva udarca (brzina lopte sa osnovne linije je 100 km/h; vrijeme kretanja lopte je 1 sek.; frekvencija je 30 udaraca/min.)
- Ali to nije jedina karakteristika intenzivnosti; određena je i sa **pretrčanim putem igrača** između dva udarca
- Početnici: nizak intenzitet; oko 15 udaraca/min.
- Vrhunski igrači: visok intenzitet; od 25 do 60 udaraca/min. (pr. oba igrača na voleju).

Opterećenje – pogostost i opseg

- Vremenski opseg između **trajanja pojedinačne serije aktivnosti** i **odmorom**, koji sledi aktivnosti (učenje tehnike - 5 do 15 udaraca u seriji, nakon toga odmor 15 do 25 sek.)
- Važno je, da broj udaraca u seriji prilagodimo **intenzitetu vježbe** (frekvencija udaraca), načinu i **opsegu kretanja** igrača (koliki put treba pretrčati igrač za izvođenje jednog udaraca)

- Broj udaraca u seriji se mijenja (kao i za vrijeme meča).

Kada trebamo imati veći broj udaraca?

Kako kontrolirati broj udaraca?

Kako kontrolirati broj serija?

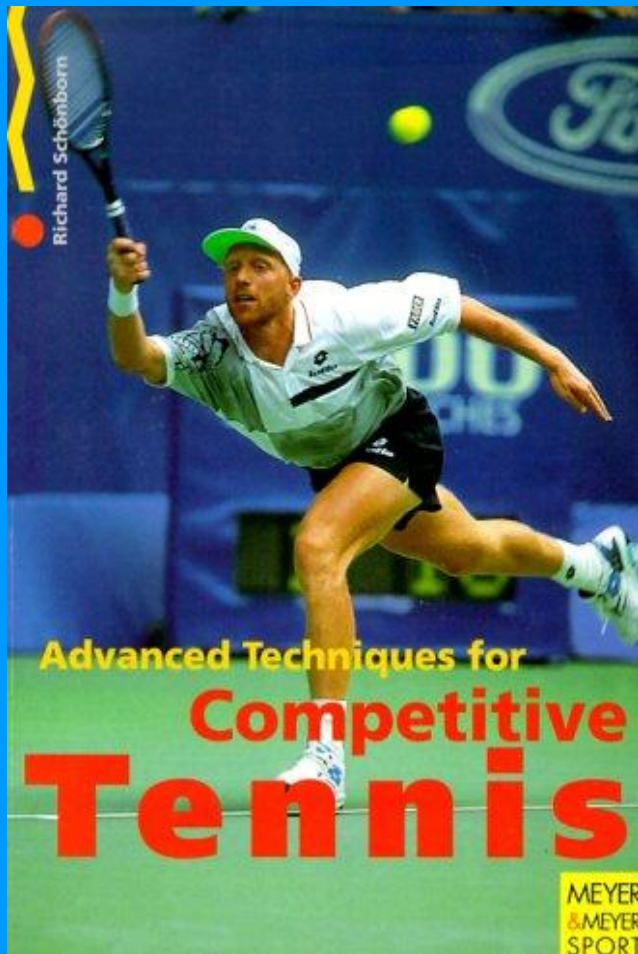
Izjava



Uvijek znam kada ću početi treningom, ali nikad ne znam kada ću završiti.

Pete Sampras

Izjava



Ako na treningu uvijek radimo isto, kao što smo uvijek radili, onda u meču dobijemo ono, što smo uvijek dobili.

Gde je rješenje?

Dr. Richard Schönborn

4. FILOZOFIJA TENISKOG TRENINGA

- Svaki udarac i kretanje su drugačija (tenis kao otvorena igra)
- Prilagođavanje na različite situacije (igrače, podloge, udarce...)
- Variranje različitih mogućih odgovora na udarac, igralnu situaciju...
- Taktika-tehnika idu zajedno; taktički cilj je osnova, tehnika je alat za postizanje tog cilja
- Intenzitet ima prednost pred opsegom

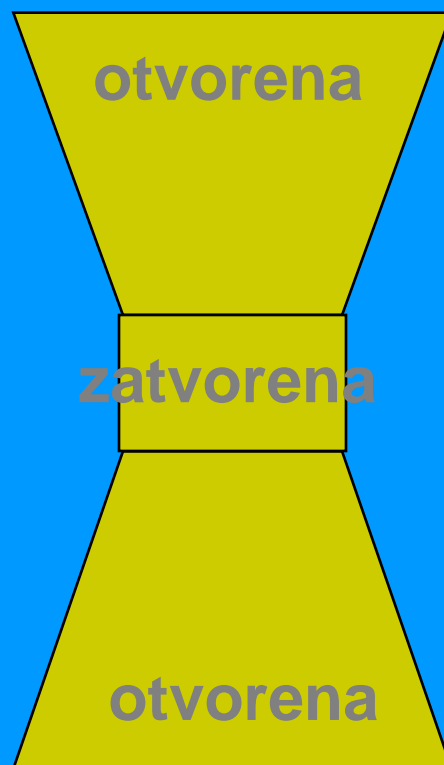
Filozofija teniskog treninga

- Optimalno određivanje opterećenja (opsega i intenziteta)
- Upotreba vježbi sa specifičnim i integralnim utjecajem na igrača
- Upotreba različitih stilova komunikacije
- Upotreba znanstvenih, stručnih i modernih pristupa
- Razvoj samostalnosti i samokontrole igrača
- Kontrola kvaliteta treninga.

5. VRSTE TRENINGA

- **tehnički** (učenje, ponavljanje, razvoj udarca, korekcija, prilagođavanje, kretanje, ritam, ubrzavanje idr.)
- **taktički - igralno situacijski** (igr.sit. na osnovnoj liniji, sredini igrališta, na mreži, obrambene, kod parova...)
- **tekmičarske** (sparingi, pripremni mečevi...)
- **kondicioni** (brzina, koordinacija, snaga, izdržljivost...)
- **psihološki** (koncentracija, motivacija, kontrola ponašanja, emocija, samopouzdanja, vizualizacija, imaginacija, relaksacija...)
- **regeneracijski** (savnjanje, masaža, stretching...).

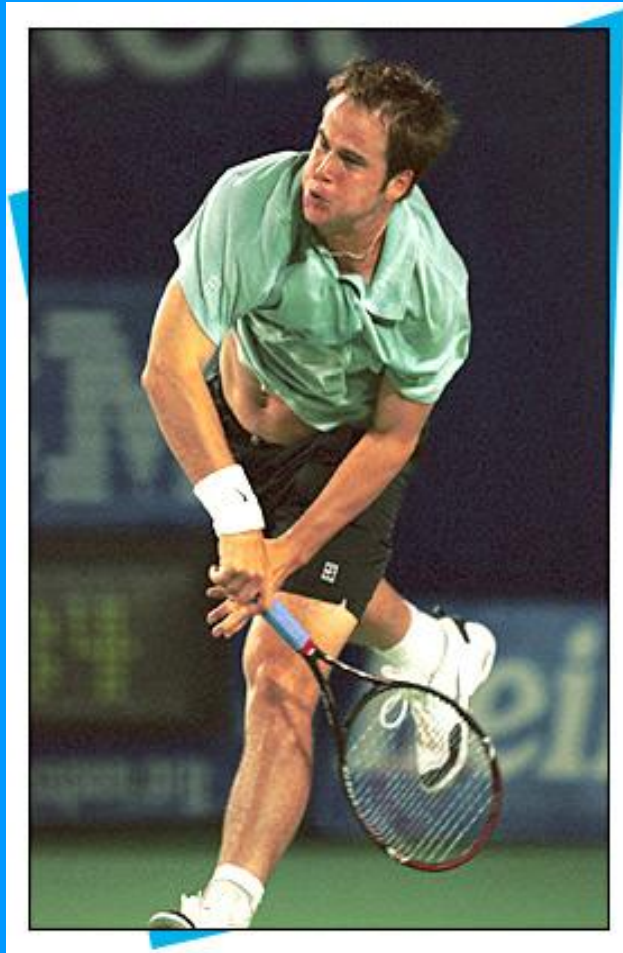
Osnovni pristup kod upotrebe vježbi



Vrste vježbi

- broj uključenih igrača (individualni, grupni)
- dio igrilišta (mini i midi igrišće, osnovna linija, sredina igrilišta, kod mreže)
- način rada (igralno, neigralno)
- postavljeni ciljevi (tehnički, situacijski, takmičarski, integralni...).

Teniški trening



Mečevi se dobivaju na
treninzima.

Taylor's law

6. KVALITET TRENIRANJA

- Određena je sa **procentom uspješnih udaraca** i **tehničkom kvalitetom** izvođenih udaraca i **optimalnost taktičkih odluka**
- % uspješnih udaraca kod tehničkog treninga bi trebao biti od **60% in više** (teška) i **80% i više** (jenostavna vježba)
- Procent niži od 50% ne vodi ka napretku ili pokazuje, da je vježba prezahtjevna (igrač nije nemotiviran...)
- **Trenerova subjektivna ocjena** o izvođenju udaraca (optimalna taktička odluka, optimalno izvođenje udaraca i kretanja...) **usmjerava trening** u pravcu izbora pravih vježbi.

Izjava



Kada
treniram više i bolje,
imam i više
sreće.

Kvalitet treniranja

Kontrola kvaliteta treniranja kod teniskog treninga nemoguće je potpuno objektivizirati.

Ali ipak trebamo naći što više mjerljivih i objektivnih karakteristika.

To možemo postići sa (samo)kontrolom:

- igrača
- trenera
- rekvizita za mjerenje (sport radar, video, software za kinematiku...)
- sparinga i zvaničnih mečeva.

Kvalitet!



Kvalitetan trening =
trenutačno maksimalan
“output” na utakmici.

Kvalitet treniranja

Igrač, je onaj koji je prvi odgovoran za kvalitetu treninga. Da bi bio sposoban toga, treba iskustva, zrelost i odgovornost.

Dugoročno je to jedini i najbolji način, koji garantira kvalitet treniranja, napredovanja i uspjeha!

Trener je odgovoran, da se igrač razvija u pravcu preuzimanja odgovornosti za vlastiti teniski razvoj. Trener može upotrebiti različite oblike kontrole kvalitete treninga (objektivne i subjektivne).

Konzistentnost u igri – kvalitet?

Koje su karakteristike modernog tenisa?

1. brzina i konzistentnost
2. položaj igrača blizu osnovne linije
3. Igrači igraju u najvišoj točki udarca
4. nema kretanja unazad kod dugih lopti (? optimalna visina TP)
5. napadaju sa svima udarcima i svih položaja
6. cilj igrača je viner ili greška protivnika
7. imaju efikasan 1. i 2.servis
8. uspješno rješavaju teške situacije (udarci iz trka, neravnotežni položaj, brze lopte...)
9. Imaju svoje individualne karakteristike i sposobnosti (pr. specialisti za zemlju, travu, parove...)
(Schönborn, 2004).

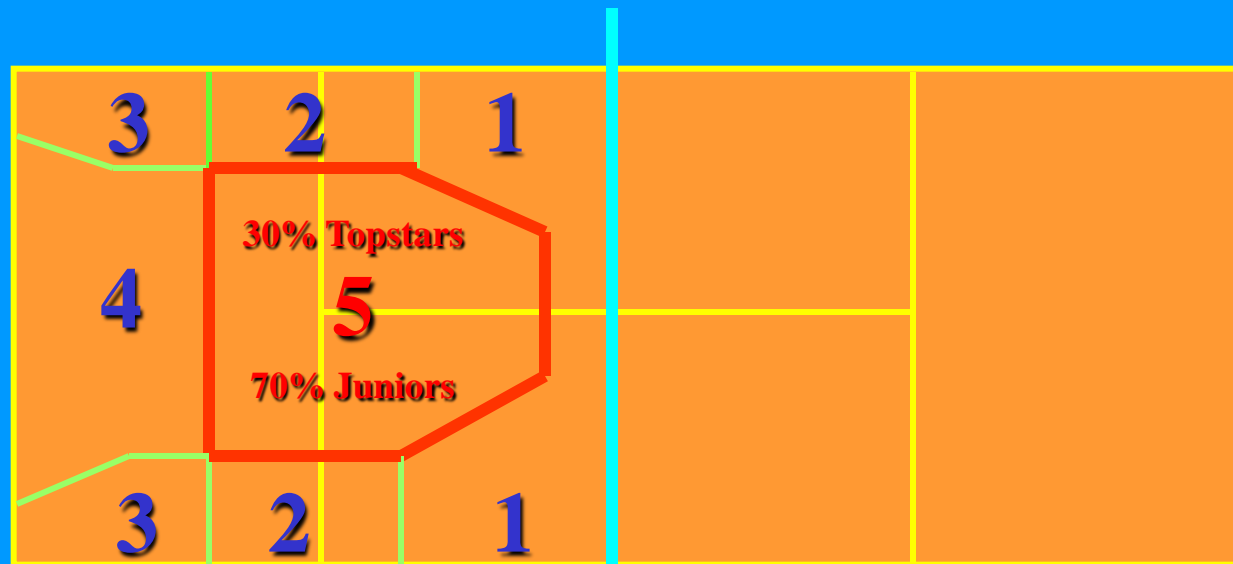
Konzistentnost u igri – kvalitet?

Šta znači konzistentnost?

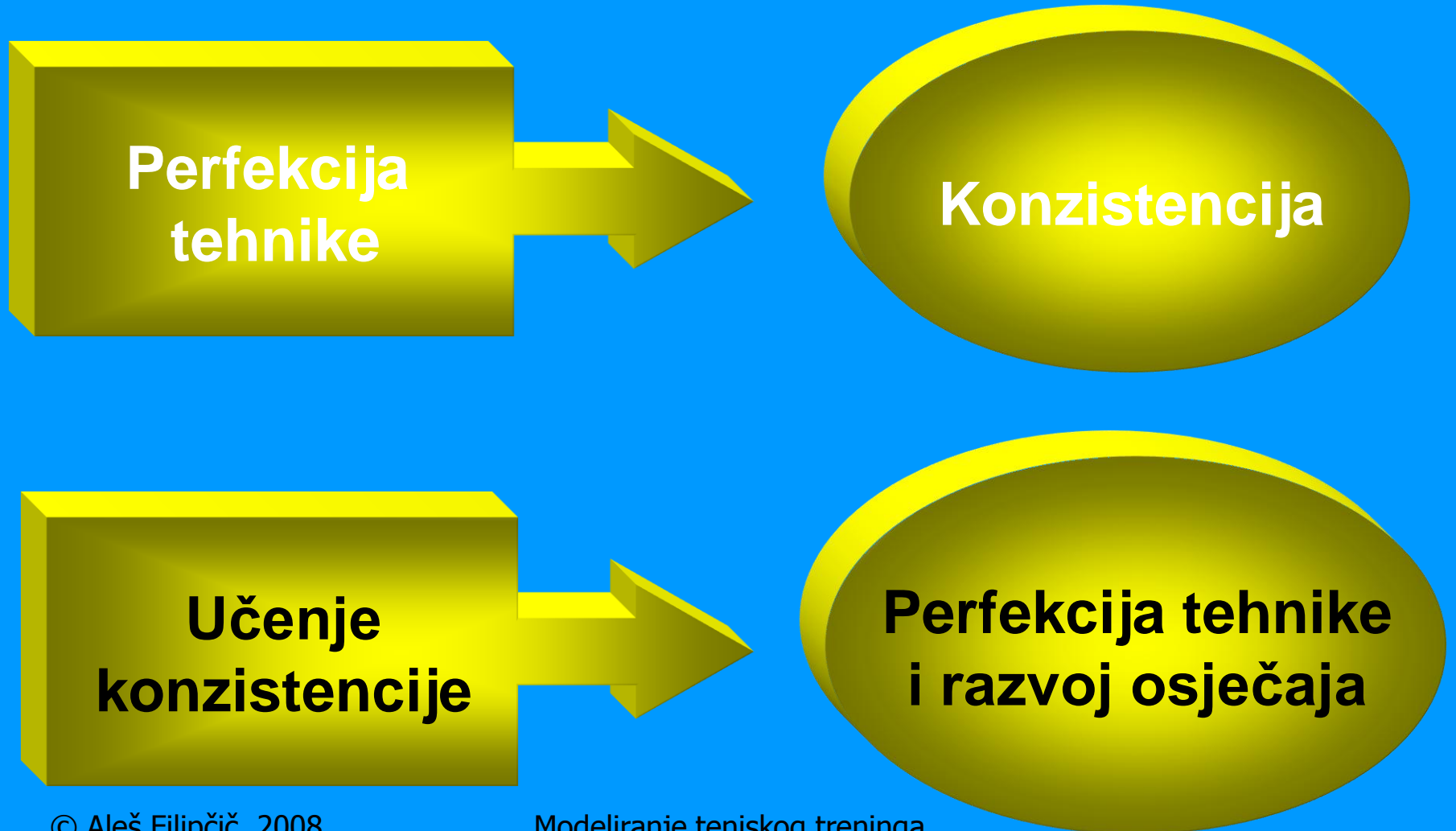
- Dubina lopte
- točka pogotka traje 3-5 mili sek., oči zaznavaju 0.2 sek (500puta sporije) – greška za 10 stupnjeva znači 6-7 m razlike
- Važan timing i ritam
- Izvođenje udaraca – djelovi: start, sprint, priprema na udarac, udarac, "recovery" korak
- svako kretanje je različito! (pr. podpis na foliju)
- 200 odigranih diagonalna znači 200 različitih udaraca – važno je što manje odstupanje od cilja
- konzistentnost je povezana sa odlukom i mjenjanjem cilja
- **Važan je trening u kompleksnim situacijama sa jednostavnom tehnikom!!!** (Schönborn, 2004).

Razlika između vrhunskih i mladih igrača

Priuzeto po Schönborn, 2004.



Staromodan i moderan pristup razvoju konzistencije



Generalni ciljevi kod različitih uzrasta

Djeca **sigurnost i preciznost**

Juniori **+ snaga i kontrola**

Seniori **+ varijabilnost i
sakrivanje**

Priuzeto po Zmajić, 2004

Usklađivanje teniskog i ostalih treninga

Trener mora pratiti:

- **opseg i intenzitet** pojedinačnog treninga (teniskog, kondicionog)
- **mesto opterećenja** (snaga noge – agilnost)
- upotrebu **sadržaja** (izdržljivost – meč)
- **vrijeme regeneracij** (vrijeme između jednog i drugog treninga)
- **ostale obaveze** igrača (škola, posao...)
- Praćenje (pulz, TT) i koncentracija na **negativne pojave** (umor, nemotiviranost, problemi spavanja idr.).

7. TENISKI TRENING SA ŽENAMA

Faktovi o ženskom tenisu:

- Postoje razlike između ženskog i muškog tenisa, ali još veća razlika između boljih i lošijih igračica
- Tenis žena je danes puno napadalniji nego nekad
- žene igraju duže poene (zavisi od podloge)
- BR obično je bolji kao FR
- žene su sa gledišta snage za 20% lošije kao muški; i brzina i preciznost su lošiji

Pitanja o ženskom tenisu:

- Koja je taktika optimalna za žene? Potrebna analiza svih karakteristika (igra, tehnika, kondicija, psihološke sposobnosti...)
- Koji je optimalan "coaching" stil kod rada sa ženama? Potrebno je dosledno poštovanje pravila i profesionalnog ponašanja trenera.
- Kakav je kondicioni trening žena? Potrebno je analizirati individualne karakteristike i sposobnosti.
- Dali je tehnika kod žena drugačija? Ne.

Teniski trening sa ženama

Psihološke posebnosti ženskoga tenisa i treninga:

- Mnogo razlika na psihološkom području
- Uvijek visok kvalitet treninga i prava motivacija; manje problema nego kod muških
- Često fokus na detalje
- Traže sigurnost, kontrolu, vođenje, pomoć trenera
- Zato je potreban sistematičan trenerski pristup
- Vedno konkretan igralni plan (šablone)
- Potreban razvoj samostalnosti
- Analiza kvaliteta u zatvorenoj i otvorenoj situaciji (video)
- Žene ne žele previše takmičarskih vježbi na treningu; više "task oriented"
- Zato je potrebno postavljanje ciljeva u vsim situacijama – naj bo merljivo
- Cilji trebaju biti pozitivni i maksimalni
- Upotreba: samogovor, evalvacija, video i statistika
- Više takmičarskih vježbi kod mladih igrača; može takmičanje u tehničkih elementima (pr. Udarac u optimalnoj TZ, optimalan zamah, ponašanje...)
- Žene trebaju što više trenirati međusobno, ne sa sparing partnerima (van aken, 2003).

Reference

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Brett, B. (1996). Steps in a coaching career. Zürich: 1st. International Swiss Tennis Treinersymposium.
3. Duarnte, J. (2003). Davis cup practice. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
4. Filipčič, A. (2000). Tenis – organizacijske oblike. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Filipčič, A. (2001). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Friščić, V. (1997). From point to point – mental approach to the matchplay. Makarska: ETA coaches symposium.
8. Higuera, J. (1993). Coaching world class players. Key Biscayne: 8. ITF worldwide coaches workshop.
9. ITF. (1997). Coaches Manual level 1 & 2. London: ITF.
10. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. edition. London: ITF.
11. Pestre, B. (2003). The basket of balls from beginners to champions. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
12. Pickard, T. (2002). Moja vloga kot trener. Milano: Italijanski trenerski simpozij.
13. Pilić, N. (2003) Training with top level players. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.

Reference

14. Schönborn, R. (1997). Tactical and technical learning process. Makarska: ETA coaches symposium.
15. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
16. Schönborn, R., M. Grosser, H. Kraft. (2000). Speed Training for Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
17. Schönborn, R. (2004). Accuracy. La Valleta: ETA Coaches symposium.
18. Tiley, C. (2003). From theory to practice – applying theory to specific player development through on-court concepts. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
19. Van Aken, I. (2003). On court training for women's tennis. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
20. Van Aken, I. (2004). Influence of the match analyses on the tactical and technical training and periodisation. Malta: ETA Coaches symposium.
21. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.
22. Zmajić, H. (2005). Tehnika. Ljubljana: Licenčni seminar.