

VREDNOVANJE REZULTATA TENISKOG TRENINGA

1. Vrednovanje rezultata teniskog treninga
 2. Utkmica kao najbolji test
 3. Analiza teniskog meča

1. VREDNOVANJE REZULTATA TRENIRANJA

- Teorija uspjeha sportaša bavi se sa analizom **tekmičarske i potencialne uspjeha** .
- Na osnovu izrađenih modela tekmičarske i potencialne uspjeha možemo dobiti informaciju o **trenutnom i planiranom rezultatu** sportaša.
- Sa analizom oba rezultata možemo doći nove više kvalitete, koja nam pomaže pronaći razloge za (ne)uspjeh sportaša.

Vrednovanje rezultata treniranja

- Mogući postupci kontrole su:
 - testiranja, mjerenja, istrage
 - ljeakarski pregled
 - drugi postupci (video analiza tehnike, sociometrijski testi, psihološki testi i upitniki, testi prilagođavanja, ekstremnih uslova...)
- Na osnovu informacija, koje trener i stručna ekipa dobiju mogu kvalitetnije pratiti i prilagođavati proces treniranja.

2. UTAKMICA KAO NAJBOLJI TEST

- Utakmica je **objektivan** pokazatelj spremnosti igrača.
- Problem je, da je često rezultat teško **ocjeniti** (mnogo faktora, koji utječu na rezultat u meču).
- Objektivnost ocjene povećava **konstatnost praćenih karakteristika (variabli)**.
- **Svakodnevno praćenje i ocenjivanje rezultata treniranja** je najupotrebljiv i najčešći način kontrole.

Analiza teniskog meča

Načini analize meča:

- vremenski
- taktičko-tehnički (više pristupa; udarci, vrste poena, vrste grešaka, mjesto udarca...)
- psihološki
- ?

Kod analize meča pratimo efikasnost igrača:

- Važno je imati uvijek isti kriterij (neforsirane greške, odluke pod pritiskom...)
- Trebamo imati u vidu, da nivo igrača i protivnika bitno utječe na kvalitet outputa igrača
- O rezultatima analize možemo obavestiti osobnog trenera, roditelje (ubjediti igrača)
- Mogu nam pomoći kod pripreme na Fed ili Davis cup meč.

Analiza teniskog meča

Koje podatke možemo analizirati u meču?

- Takmičenje, igrač, suprotnik, igralište
- Servis (pravac, pritisak, broj asa, duplih grešaka)
- Retern (pravac, visina, bolji udarac)
- Udarci za vrijeme poena (osnovna linija, mid court, mreža...)
- Pravac, pozicija udaraca, vineri, stringeri, greške, pritisak, ad hoc komentari
- Ključni udarci "key shot" (servis-retern, 3.udarac u poenu, zadnji udarac...)
- Pratimo teške izjednačene mečeve

Analiza teniskog meča

Koje podatke možemo analizirati u meču?

- Analiza pristupa, taktike, i kvaliteta poena u važnim trenucima
- Sposobnost samoanalize, samoevaluacije, donošenje vlastitih rješenja
- Ponašanje, negativni komentari, geste...
- Mogućnost upotrebe statističkih metoda
- Sa objektivnim podacima možemo lakše ubjediti igrača; bolji dialog
- Lakše tražimo razloge za određene odluke
(pr. igračica uvijek servira slajz sa desne strane; tehnički nedostatak ili taktička odluka (van Aken, 2003)).

Analiza teniskog meča

Digital Tennis Coach:



- servis 1. i 2. S
- retern na 1. i 2. S
- najvažniji trenutak u poenu
- zadnji udarac u poenu (rezultat i pregled igrališta)

Moguća statistička analiza i upotreba kod:

- periodizacije
- planiranja i pripremi na meč (van Aken, 2004).

Analiza meča – šta upisujemo?

- Osnovne podatke: turnir, datum, kolo, igrač A i B, vreme
- 1. i 2. servis – pravac, duple greške, vineri, asovi
- rezultat u gemu, setu, poene dobivene (izgubljene), vinere, “ad hoc” komentare (dobra/loša TO, NR, BR...)
- broj udaraca u poenu
- efikasnost zadnjeg udarca
- greške za igrača A i B (servis, retern, osnovni udarci, volej, smeš, passing i lob, ostali udarci – dropshot...)
- vineri za igrača A i B

Analiza meča – koje informacije o meču možemo dobiti?

- 1. i 2. servis – shemu serviranja, reterniranja, % servisa
- rezultat: poene dobivene (izgubljene) u serijama, ono što je bio cilj u meču (aktivna igra, upotreba F, dolazak na mrežu...)
- broj udaraca: kojih poena igrač dobije više (dugi, kratki)
- efikasnost zadnjeg udarca:
- greške/vineri za igrača A i B: koliko je igrač bio aktivan, gde je bio uspješan/nije bio uspješan, koje udarce je koristio, gde je mnogo grešio...

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.