

# TEMELJNI PRINCIPI TRENIRANJA

# V tej predstavitvi bomo...

- Predstavili nekaj osnov filozofije treniranja
- Predstavili pomen ogrevanja in ohlajanja
- Predstavili fiziološko osnovo ogrevanja in ohlajanja
- Pojasnili pojem obremenitve in elemente s katerimi določamo obremenitev
- Povezali obremenitev z načrtovanjem in periodizacijo treniranja.

# Filozofija treniranja

- Razvijaj igralca kot osebnost in kot tenisača.
- Uspeh je potovanje, ne končna postaja.
- Vrednote: zavedanje, odgovornost in poštenost.
- Ustvari ekipni duh
- Tenis je enostavna igra, ki jo trenerji pogosto naredijo komplicirano.

# Poznavanje

- Igralca
- Športa
- Samega sebe in treniranja.

# Cona ugodja

- Ljudje ustvarjamo ugodje
- Prekorači mejo cone ugodja
- -----
- Optimalen tedenski program
- Napaka ima svoje posledice
- Telesna obremenitev
- Razloži samo enkrat (“Twice said and your dead!”).

# Cona ugodja

- V jeziku športne znanosti, vrhunski trenerji zelo učinkovito uporabljajo princip preobremenitve
- Sposobnosti biti zahteven, ko je potrebno
- Sposobnost biti neizprosen ampak prijazen
- Igralci naj se malo bojijo
- Treniraj skozi navdih ali ustrahovanje?

# Kakovosten trening

Izvedba vaje je mnogo pomembnejša,  
kot vaja sama.

# Igralčeva neodvisnost/odvisnost

- Načrtovana neodvisnost
- Analiza treningov in tekem
- Samotreniranje
- Napenjanje loparjev...
- Učinkovito postavljanje vprašanj
- Prijave na tekmovanja
- Svetovanje: Ne pomagaj prehitro!



# Razvoj igralčeve neodvisnosti

- Kakovostna povratna informacija
- Zavedanje
- Odgovornost
- Poštenost.

# Učinkovito postavljanje vprašanj

- **G**oals (cilji) Kaj hočeš?
- **R**eality (realnost) Kaj se dogaja sedaj?
- **O**ptions (možnosti) Kaj lahko narediš?
- **W**ill (rešitev) Kaj boš naredil?

# Učinkovito treniranje

Neizprosna pozornost na malenkosti,  
prepričanje v težko in pošteno delo, so kvalitete  
tako uspešnih igralcev kot trenerjev.

# Ohlajanje po treningu - cilji

Optimalen proces ohlajanja telesa in mišic:

- Postopno prehajanje v fazo počitka
- Postopno sproščanje mišic
- Zmanjšanje bolečin v mišicah in zategovanja mišic (postopek odstranitve mlečne kisline).

# Katera oblika vaj za gibljivost je bolj primerna?

1. Ogrevanje
2. Ohlajanje po treningu
3. Razvoj gibljivosti

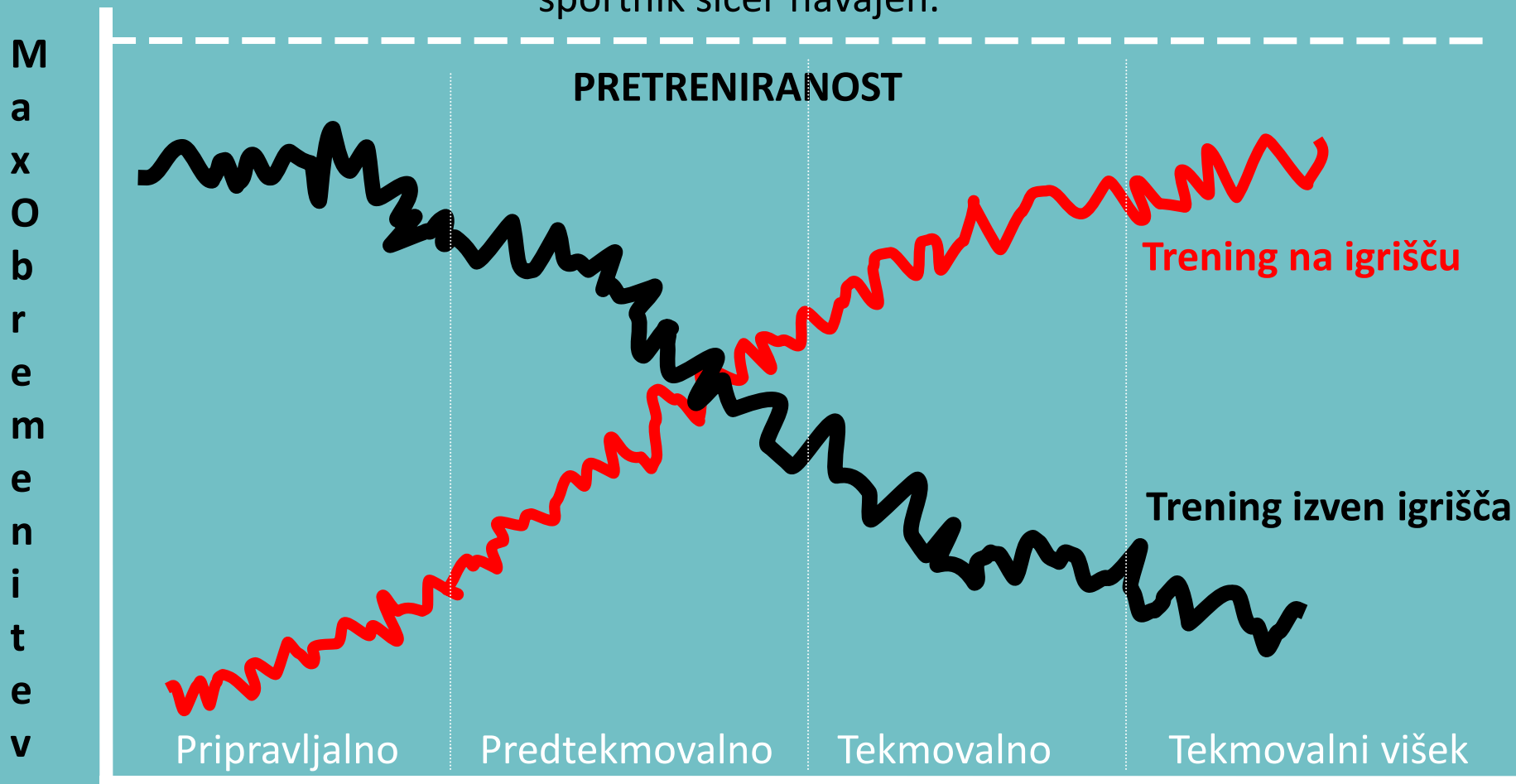
# Ogrevanje in ohladitev mišic po vadbi

Dodatni cilji:

1. Razvoj aerobne vzdržljivosti
2. Razvoj gibljivosti
3. Razvoj teniško-specifičnih sposobnosti.

# Obremenitev

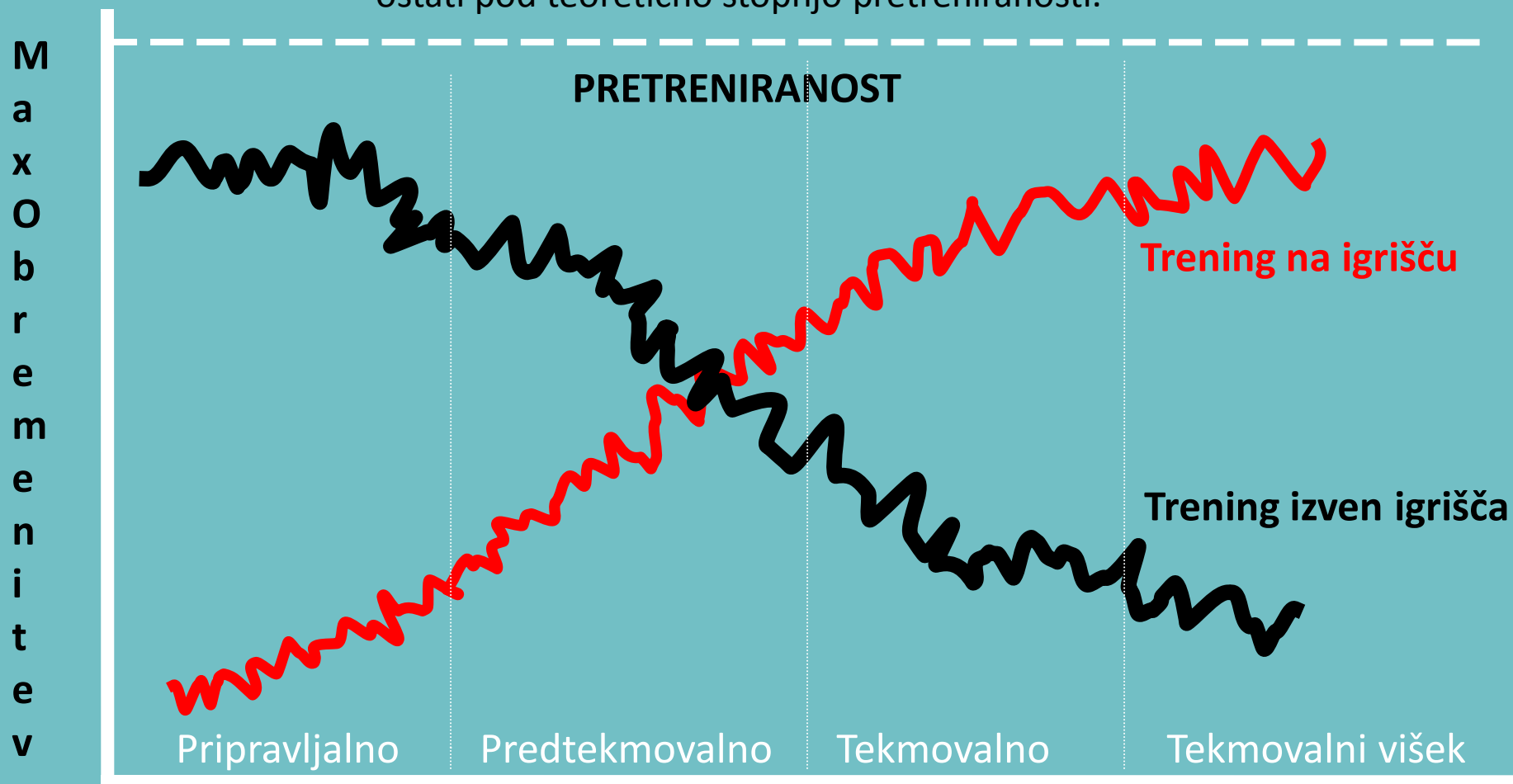
Obremenitev mora biti višja z vidika intenzivnosti, pogostosti in trajanja, kot je športnik sicer navajen.



Skupna obremenitev (trening na igrišču in trening izven igrišča) mora biti najvišja možna, le tako pride do ustrezne prilagoditve na dražljaj treninga; obremenitev mora še vedno ostati pod teoretično stopnjo pretreniranosti.

# Obremenitev

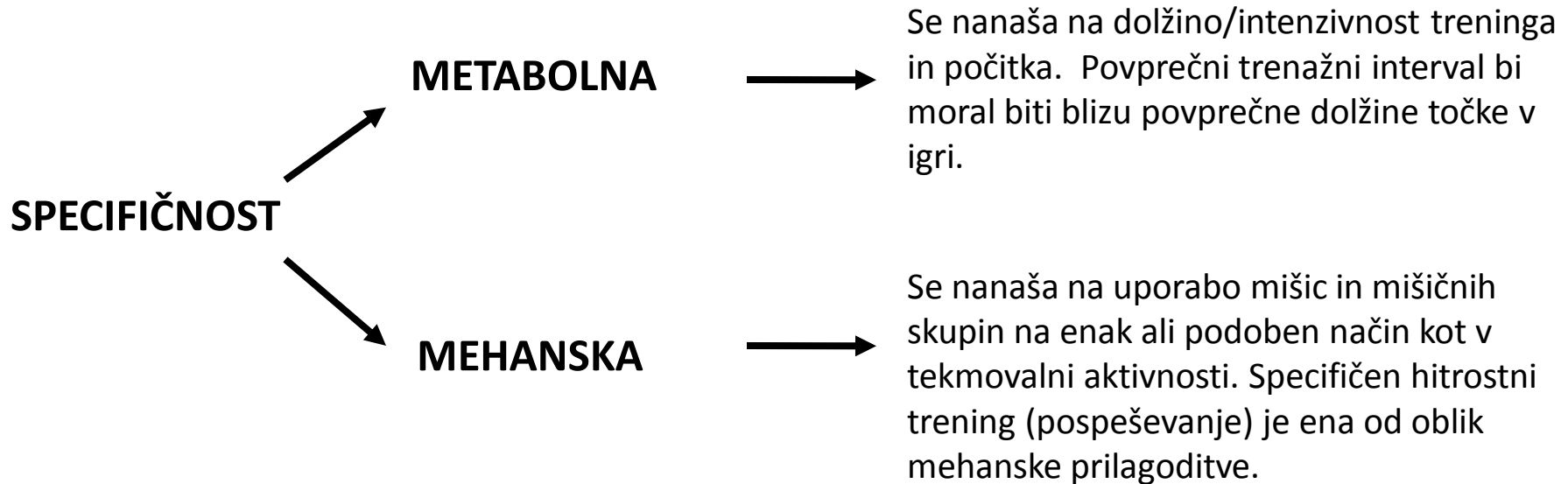
Skupna obremenitev (trening na igrišču in izven igrišča) mora biti najvišja možna, le tako pride do ustrezne prilagoditve na dražljaj treninga; obremenitev mora še vedno ostati pod teoretično stopnjo pretreniranosti.





# Specifično prilagajanje

PRILAGODITEV: telo se bo prilagajalo dražljajem, ki so specifični in ustrezno dozirani z vidika potreb športa.



# Načela prilagajanja

- **Obseg:** skupna količina treninga; se postopoma zmanjšuje, ko se približuje tekmovalno obdobje
- **Intenzivnost:** športno-specifična intenzivnost lahko pripomore k največjemu napredku; meritve: srčni utrip, stopnja zaznavanja napora
- **Frekvenca:** število treningov znotraj enega trenažnega sklopa; v veliki meri odvisno od ciljev treninga in trenažnega obdobja
- **Gostota:** določa razmerje med treningom in počitkom; izraženo v časovnih enotah.
- **Individualnost:** raven treniranosti, kondicijska pripravljenost, poškodbe, igralni stil...
- **Okrevanje:** brez primerne okrevanja se igralec ne bo prilagodil dražljajem treninga; s preveč okrevanja se igralec ne bo prilagodil v optimalnem času.
- **Raznolikost:** raznolikost vaj mora biti uporabljena znotraj specifičnih ciljev.

# Načrtovanje in periodizacija

- Načrt, ki temelji na znanstvenih principih oblikovanja programa.
- Omogoča nadzor nad intenzivnostjo in obsegom treniranja, tako da zagotovi največji športni dosežek v določenem trenutku in zmanjšuje možnost poškodb, pretreniranost...
- Načrt vedno sestavljajo 4 trenažna obdobja: pripravljalno, predtekmovalno, tekmovalno in prehodno.
- **Vprašanje: kakšna je razlika med linearno in valovito periodizacijo?**

# Letni načrt treniranja in tekmovanj

Mesec	Okt.				Nov.				Dec				Jan.				Feb.				Mar.				Apr.				Maj				Jun.				Jul.				Avg.				Sept.			
Obdobje	Preh.				Pripravljalno				Pr.te.				Tekmovalno				Pr Pripravljalno				Pr.te				Tekmovalno				Preh.				Priprav.															
Teden	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>TURNIR</b>													s	s			e	e	e	e					e								e	e	s						e	e	e	e				
<b>TENIŠKI TRENING</b>																																																
<b>Individualni</b>				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
- trajanje				60	60	60	75	60	60	75	60	60	60	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	75	75	75				
<b>Sparing</b>				4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?				
- trajanje				90	90	##	90	##	90	##	90	##	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	##	90	##	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90				
Koordinacija - tenis				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3				
Pospeševanje				1	2	1	2	1	3	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Ritem - tempo, gibanje				3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Tehnika - situacijsko				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				
Taktika - igralne situacije				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				
Servis - return				3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2				
Sparing - posamezno				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4						4					4	4	4						4	4	4													
Sparing - dvojice				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						1					1	1	1						1	1	1	1												
<b>KONDIČIJSKI TRENING</b>																																																
<b>Število</b>				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2				
Koordinacija - splošno				3	3	3	3	3	3	3	3	2	2												3	3	3	3	3	3	3	3	2	2														
Ravnotežje				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Agilnost				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Hitrost				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Reakcijska hitrost				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Gibljivost	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Moč (rok,nog,tru,hrb)				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1				
Moč - medicinke				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1				
Moč - trener																																																
Moč - plimetrija																																																
Aerobna vzdržljivost				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1				
Anaerobna vzdržljivost																																																
Športna igra																																																
Regeneracija																																																

# Periodizacija

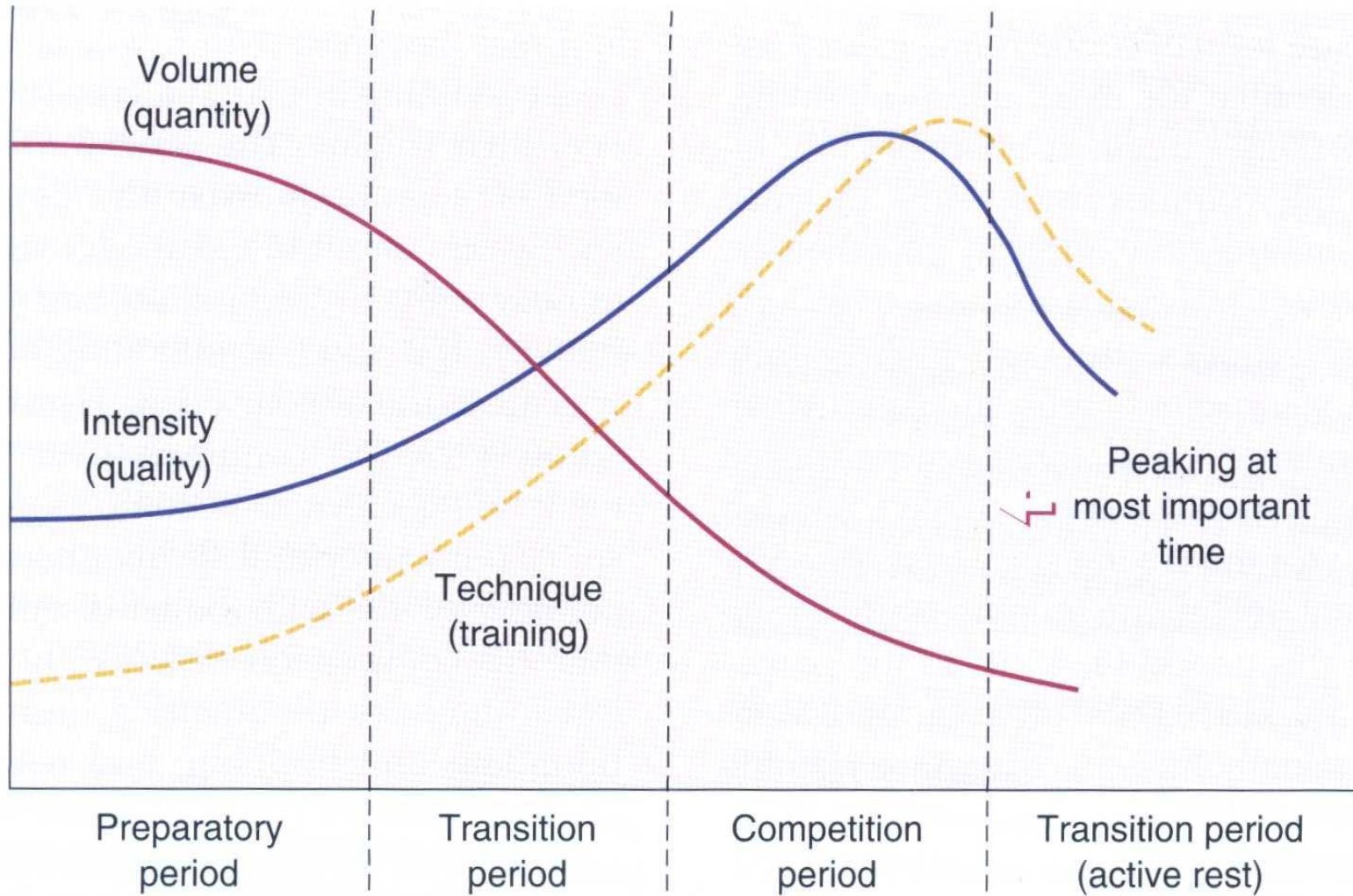


Figure 22.2 Matveyev's model of periodization (appropriate for novice athletes).

Reprinted from Stone and O'Bryant 1987 (19).

# Delavnica

1. Kako bi načrtovali obseg in intenzivnost treninga, da bi zagotovili igralcu doseči 3 tekmovalne vrhunce v tekmovalni sezoni? Prvi vrhunec januarja, drugi marca in tretji septembra.
2. Trenirate specialista za peščena igrišča in njegova stopnja aerobne vzdržljivosti je zelo nizka. Vzamete si čas in pripravite načrt, ki je usmerjen predvsem v intervalni trening. Prvo tekmovanje bo čez 3 mesece.
3. V skupini imate dva igralca, prvi igra servis – mreža, drugi na osnovni črti, ki nista več motivirana pri hitrostnem intervalnem treningu anaerobne vzdržljivosti. Želite dodati nekaj različnosti v program treningov na igrišču. Oblikujte tri primere vaj/različnih aktivnosti, s katerimi bi omenjena dva igralca lahko izboljšala anaerobno vzdržljivost v specifičnih pogojih glede na igralni stil.
4. Oblikuj program ogrevanja, kjer so vključene lahke ročke
5. Oblikuj program ohlajanja po kondicijskem treningu s skupino igralcev.

Dober, boljši,  
najboljši ... ne bom  
odnehal, dokler moj  
dober ne bo boljši in  
moj boljši bo postal  
najboljši!



# Vprašanja?