

POSEBNOSTI ŽENSKEGA TENISA

TRENER TENISA B

V tej predstavitvi bomo...

- Pregledali razvoj sodobnega ženskega tenisa
- Razložili različne igralne stile v ženskem tenisu
- Predstavili taktiko ženskega tenisa
- Razložili razlike in podobnosti ženskega in moškega tenisa
- Predstavili navodila za treniranje ženskih igralk.

Uvod

Razvoj ženskega tenisa

- Danes je vodilna generacija ženskih igralk igra bistveno bolj napadalno kot igralke pred nekaj desetletij
- To je pripeljalo, da je tudi ženski tenis postal zanimiv za gledalce, pokrovitelje in TV
- Z vidika značilnosti igre je ženski tenis podoben moškemu bolj kot kdajkoli
- Razlogi za to so:
 - Večina mladih igralk igra zelo napadalen tenis
 - zaradi strokovne usposobljenosti in informiranosti trenerjev, ki razvijajo mlade v profesionalne igralke, so le te sposobne igrati bolj napadalno.

Vpliv telesnih in tehničnih kapacitet na taktiko v ženskem tenisu

- Splošno sprejeto je, da obstajajo razlike v telesni moči med ženskami in moškimi, in sicer za približno 20%
- Vsekakor, ženske igralkе udarjajo žogo vedno hitreje in močnejše
- Zakaj?

Zakaj ženske igralkе udarjajo žogo hitreje in močnejše?

- Zaradi kombinacije optimalnega tehničnega treninga:
 - Metodološko
 - Biomehanično.

- Zaradi treninga moči.

Kaj lahko naredimo, da bodo ženske igralke udarjale še močnejše?

- Maksimizirali učinkovitost udarcev
- Vzpostavili optimalno cono udarca
- Izboljšali timing
- Udarjali žogo v dvigovanju
- Uporabljali ostrejše kote s forhendom in bekendom.

Vpliv mentalnih kapacitet na taktiko v ženskem tenisu

- Ženske:
 - So natančne
 - Vedno trenirajo na zelo visoki ravni
 - Prizadevajo si, da bi na vsakem treningu izvlekle čim več
- Če igralkе nimajo teh mentalnih značilnosti, potem bodo igralkе težko razvile visoko raven razumevanja tenisa in možnosti za uspeh so bodo zmanjšale
- Prav zaradi te miselnosti (in njihove manjše porabe energije, v primerjavi z moškimi), ženske igralkе običajno zahtevajo bolj podroben načrt za tekmo.

Vpliv mentalnih kapacitet na taktiko v ženskem tenisu

- Trenerji ženskih igralk bi morali:
 - Nadzorovati pozitiven pristop, ki lahko v ekstremnih primerih postane preveč analitičen, kar pomeni, da igralka tenisa ne bodo igrale naravno
 - Spodbujati, da igralka postanejo vedno bolj samostojne
 - Na treningih ustvariti večje število „odprtih“ situacij.

Igralni stili v ženskem tenisu

Igralni stili v ženskem tenisu:

IGRALKE NA OSNOVNI ČRTI

- Učinkovit servis
- Zelo napadalni udarci na osnovni črti
- Igranje udarcev pretežno v vzpenjanju
- Gibanje naprej in vstopanje v igrišče
- Uporaba hitrosti in natančnosti
- Stalen časoven pritisk na tekmeca
- Uporaba udarcev za odpiranje igrišča in spraviti tekmeca izven igrišča in izven ravnotežja.

Igralni stili v ženskem tenisu:

OBRAMBNA IGRALKA

- Očitno je, da prihodnosti za obrambne igralke ni tudi v ženskem tenisu
- Obrambne igralke lahko igrajo le obrobno vlogo v ženskem svetovnem tenisu.

Igralni stili v ženskem tenisu:

VSESTRANSKE IGRALKE

- Danes te igralke izgledajo bistveno drugače kot pred desetletji
- Udarci z osnovne črte so močnejši kot v preteklosti
- Kakovost obrambnih udarcev (pasing, lob) se je zelo izboljšala
- Napad in prehod k mreži sta posledica pripravljalnih udarcev in stalnega pritiska na tekmeca
- Igralke so zelo podobne napadalkam z osnovne črte, z razliko pogostosti in timinga prihoda k mreži
- V situaciji ko igralka z osnovne črte želi zaključiti točko z udarcem z osnovne črte, vsestranska igralka želi odigrati napad in končati točko pri mreži.

Igralni stili v ženskem tenisu:

IGRALKE SERVIS - MREŽA

- So se tudi spremenile
- Igrajo več udarcev z osnovne črt kot včasih
- Samo na zelo hitrih podlagah igralke igrajo servis – mreža
- Na vseh ostalih igriščih:
 - Prihajajo k mreži manj
 - Različnost taktičnih odločitev (decision-making) vpliva na tekmeča.

Igralni stili v ženskem tenisu: ZAKLJUČEK

- Postaja vedno bolj očitno, da igralke z osnovne črte predstavljajo osrednji igralni stil v ženskem tenisu.

Taktika vrhunskih ženskih igralk

Delavnica:

- Servis
- Igra na osnovni črti
- Napad in igra pri mreži
- Kaj so značilnosti vrhunskih teniških igralk?

Usmeritve za delo s teniškiimi igralkami

Delavnica:

- Taktika
- Delo z nadarjenimi mladimi igralkami
 - Razvoj servisa – reterna
 - Igra pri mreži
 - Teniški trening (izbira vaj)
 - Sparingi.

Vprašanja?