

NADZOR KAKOVOSTI IN DOLOČANJE OBREMENITVE MED TENIŠKIM TRENINGOM

Cilji

1. Spoznati pomen kakovosti pri teniškem treningu
2. Spoznati poti razvoja zanesljivosti v igri
3. Biti sposobni nadzorovati kakovost.

Kakovost treniranja

- določa jo **odstotek uspešnih udarcev** in **tehnična kakovost** izvedenih udarcev
- % uspešnih udarcev, naj bi se pri tehničnem treningu gibal med **60% in več** (zahtevna) ter **80% in več** (enostavna vaja)
- odstotek nižji od 50% ne vodi k napredku ali kaže na to, da je vaja prezahtevna (igralec nemotiviran)
- **trenerjeva subjektivna ocena** o izvedenih udarcih (tehnična pravilnost udarca in gibanja, ustreznost izbire, hitrost izvedenega udarca idr.) **usmerja trening** k optimalnim izvedbam udarcev (izbira primernih vaj, frekvence in hitrosti udarcev ter tehničnih navodil igralcu).

Kakovosti treniranja

Nadzor kakovosti treniranja je pri teniškem treningu težko popolnoma objektivizirati. Navkljub temu, je to potrebno!

Nadzor poteka s pomočjo:

- igralca
- trenerja
- merilnih naprav (merilec hitrosti, video kamera...)
- tekme (trener dobi vpogled v trenutno pripravljenost igralca).

Kakovost!



Kakovosten trening =
trenutno maksimalen
“output” na tekmi.

Kakovosti treniranja

Igralec, je tisti, ki je prvi odgovoren za ustrezno kakovost izvedb. Za to potrebuje ustrezne izkušnje, zrelost in odgovornost. **Dolgoročno je to edini in najboljši način, ki zagotavlja kakovost treniranja, napredovanje in uspeh!**

Trener je odgovoren, da igralca postopoma razvija v smeri prevzemanja odgovornosti za lasten teniški razvoj. V določenih primerih trener lahko nadzoruje kakovost z uporabo določenih oblik, kjer meri število uspešnih zadetkov. Trener lahko igralca oceni tudi subjektivno (hitrost gibanja, udarcev, zunanja podoba idr.).

Zanesljivost v igri – kvaliteta?

Kakšne so značilnosti sodobnega tenisa?

1. hitrost in zanesljivost
2. položaj igralcev je blizu črte (zato veliko polvolejev in spin volejev)
3. igralci igrajo v najvišji točki ali tik za njo
4. ni umikanja pri dolgih žogah (? optimalna višina TZ)
5. napadajo z vsemi udarci in iz vseh položajev
6. cilj igralca je: narediti viner ali prisiliti igralca k napaki
7. imajo učinkovit 2.servis
8. uspešno rešujejo težke situacije
9. imajo individualne posebnosti in sposobnosti (pr. specialisti za pesek, travo, dvojice...).

Zanesljivost v igri – kvaliteta?

Da lahko vse to počnejo morajo imeti:

- visoko raven kondicijske pripravljenosti
- visoko raven koordinacije in hitrostne koordinacije
- tehnično učinkovitost
- odlično delo nog (ang. footwork)
- optimalen timing in ritem
- optimalno razvite mentalne značilnosti (koncentracija, percepcija, anticipacija, motivacija...)

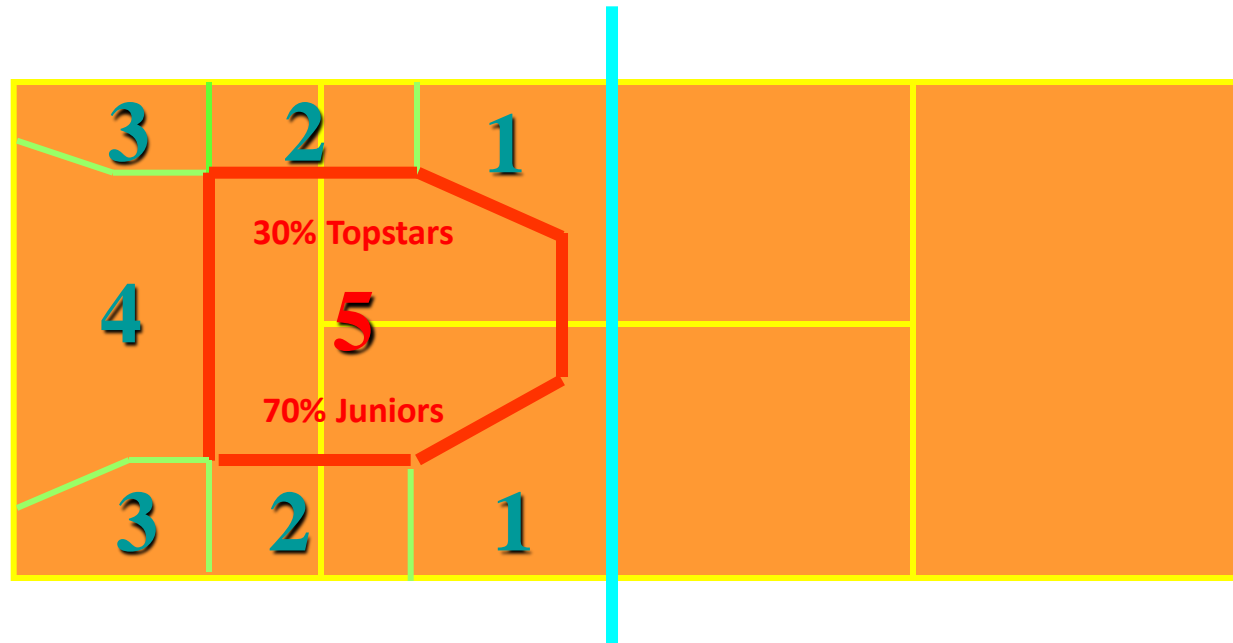
Pri treniranju morajo uporabljati ustrezne trenažne metode in vsebine.

Zanesljivost v igri – kvaliteta?

Današnji igralci imajo tudi nekaj slabosti:

- s taktičnega vidika slabo igrajo nizke žoge – večinoma v polje 5; najboljši igralci 30% nizkih žog v 5, mladinci 70% žog v 5
- nizek % 1.servisa
- prenizka hitrost 2.servisa
- nizka zanesljivost
- igralci-ke 25-100 ATP, WTA delajo več napak in igrajo manj natančno kot top 25.

Razlika med vrhunskimi in mladimi igralci



Zanesljivost v igri – kvaliteta?

Kaj pomeni zanesljivost?

- globina žoge
- točka zadetka traja 3-5 mili sek., oči zaznajo 0.2 sek (500krat počasnejše) – napaka za 10 stopinj pomeni 6-7 m razlike
- timing in ritem
- potek udarca – deli: start, sprint, priprava udarca, udarec, “recovery” korak
- vsako gibanje je različno! (pr. podpis na folijo)
- 200 odigranih diagonal pomeni 200 različnih izvedb – pomembno je odstopanje od cilja (“raztros”)
- zanesljivost je povezana z določitvijo in spreminjanjem cilja
- **pomemben je trening v kompleksnih situacijah z enostavno tehniko!!!**

Zanesljivost v igri – kvaliteta?

- optimalen trening zanesljivosti lahko poteka le v igralnih situacijah
- optimalna TZ je odvisna od:
 - timinga
 - dela nog (footwork)
 - ravnotežnega položaja med udarcem in po udarcu
 - optimalno nizkega položaja
- 20% udarcev je izvedenih v situacijah pod pritiskom – težke situacije
- 80% udarcev v normalnih okoliščinah – vendar dobri igralci ne delajo napak v normalnih okoliščinah – odločajo le napake v težkih igralnih situacijah
- zaključek: pomembno je enostavno tehnično reševanje težkih situacij.

Tradicionalen in modern pristop k razvoju zanesljivosti

Perfekcija
tehnike



Zanesljivost

Učenje
zanesljivosti



Perfekcija tehnike
in razvoj občutka

Vprašanja?