

# OSNOVE ŠPORTNEGA TRENIRANJA IN USPEŠNOST

TRENER TENISA B

# Cilji

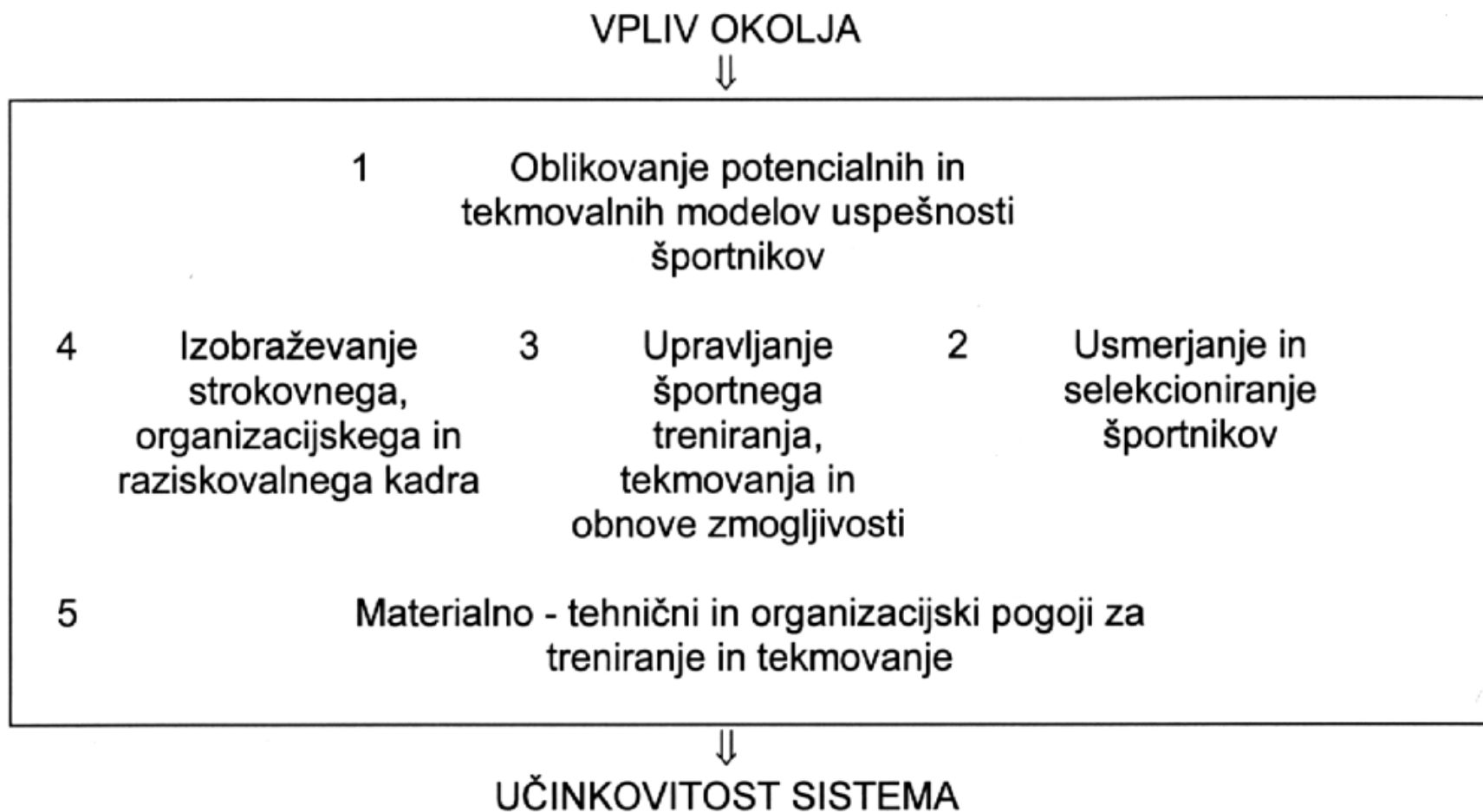
1. Predstaviti definicijo športa
2. Predstaviti temelje teorije športnega treniranja
3. Spoznati se z modelom sistema priprave športnikov in vrstami uspešnosti.

# ŠPORT - definicija

Šport je za sodobnega človeka ena izmed najbolj razširjenih in pogostih oblik preživljanja prostega časa. Raznolikost možnosti, načinov in pojavnih oblik športnega udejstvovanja človeku omogoča, da se s športno aktivnostjo ukvarja zaradi zadovoljevanja lastnih interesov, ohranjanja ali dvigovanja bio-psiho-socialnega stanja ali kot iskanje skrajnih meja svojih zmogljivosti.

Vse to omogoča tudi tenis, ki je v zadnjem času ena najbolj razširjenih in atraktivnih športnih zvrsti, tako na rekreativnem kot tudi na tekmovalnem področju.

# Model sistema priprave športnikov



# Upravljanje procesa športnega treniranja

- odprt, dinamičen in sestavljen sistem
- Trener in strokovna ekipa (vodi; načrtuje, organizira, izvaja, nadzoruje)
- Športnik-i (vodeni del sistema; sodeluje v vseh fazah)
- Neposredna in povratna povezava
- Pretok informacij (šumi).

# Smeri proučevanja športnega treniranja

1. Proučevanje potencialne in tekmovalne uspešnosti športnikov v posamezni fazi njihovega razvoja.
2. Usmerjanje in selekcioniranje športnikov.
3. Upravljanje športnega treniranja in tekmovanja.
4. Izobraževanje strokovnih, organizacijskih, sodniških in raziskovalnih kadrov.
5. Zagotavljanje materialno - tehničnih in organizacijskih pogojev za treniranje in tekmovanje.

# Osnove teorije uspešnosti športnikov in športnega treniranja

- antropološka kineziologija
- proučuje zakonitosti procesa transformacije človeka pod vplivom športno gibalne dejavnosti.

# Teorija uspešnosti športnikov

Teorija uspešnosti športnikov obsega tri sklope:

1. Načrtovanje, organizacijo in realizacijo tekmovanj ter doseganje, spremljanje, prognoziranje in razvoj športnega rezultata (vsebinska, prediktivna in transformacijska raven)
2. Teorija treniranja športnikov (vsebinska – zanimajo nas dejavniki, ki vplivajo na učinkovitost športne priprave; prediktivna – področja delovanja in mesto posameznika; transformacijska – metode, sredstva treniranja)
3. Nadzor in ugotavljanje učinkov treniranja.



# Dejavniki uspešnosti športnega treniranja teniških igralcev

- trije sklopi dejavnikov:
  - notranji (mikro)
  - zunanji (mezo)
  - splošni - družbeni (makro)
- potrebno upoštevati vse bistvene dejavnike
- poznati deleže, ki pripomorejo k uspehu, oz. končnemu rezultatu.

### **NOTRANJI DEJAVNIKI**

teniški igralec

- temeljne razsežnosti
- realizacijske in mobilizacijske razsežnosti
- igralne izkušnje

### **ZUNANJI DEJAVNIKI** **neposredni dejavniki**

- nasprotnik
- pogoji tekmovanja
  - >igralna podlaga
  - >sodnik

### **posredni dejavniki**

- pogoji treniranja
  - >trener
  - >starši
- tehnološko-materialno-finančni dejavniki

### **SPLOŠNO DRUŽBENI DEJAVNIKI**

- družbena klima, tradicija in osnovni pogoji
- izobraževanje in organiziranost trenerjev
- teoretično in znanstveno raziskovalno delo

# Model potencialne uspešnosti v tenisu

<p><b>1. POTENCIALNA USPEŠNOST</b></p> <p><b>1.1 NOTRANJI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</b></p> <p>1.1.1 TEMELJNE RAZSEŽNOSTI</p> <p>1.1.1.1 zdravstveno stanje</p> <p>1.1.1.2 morfološke razsežnosti</p> <p>1.1.1.3 motorične razsežnosti</p> <p>1.1.1.4 funkcionalne razsežnosti</p> <p>1.1.1.5 tehnično, taktično znanje in gibalne strukture</p> <p>1.1.2 REALIZACIJSKE IN MOBILIZACIJSKE RAZSEŽNOSTI</p> <p>1.1.2.1 kognitivne razsežnosti</p> <p>1.1.2.2 specialno psihične razsežnosti</p> <p>1.1.2.3 konativne razsežnosti</p> <p>1.1.2.4 socialni in mikrosocialni status</p> <p>1.1.3 IGRALNE IN TEKMOVALNE IZKUŠNJE</p>	<p><b>2. POTENCIALNA USPEŠNOST</b></p> <p><b>2.2 ZUNANJI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</b></p> <p>2.2.1 NEPOSREDNI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</p> <p>2.2.1.1 tekmeč</p> <p>2.2.1.2 pogoji tekmovalja</p> <p>2.2.1.2.1 igrišče</p> <p>2.2.1.2.2 gledalci</p> <p>2.2.1.2.3 sodnik</p> <p>2.2.1.2.4 vremenski pogoji</p> <p>2.2.2 POSREDNI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</p> <p>2.2.2.1 pogoji treniranja</p> <p>2.2.2.1.1 trener in strokovna ekipa</p> <p>2.2.2.1.2 starši</p> <p>2.2.2.2 TEHNOLOŠKO-MATERIALNO-FINANČNI DEJAVNIKI TRENIRANJA</p> <p>2.2.2.2.1 tehnološki dejavniki</p> <p>2.2.2.2.2 materialni dejavniki</p> <p>2.2.2.2.3 finančni dejavniki</p>	<p><b>3. POTENCIALNA USPEŠNOST</b></p> <p><b>3.3 SPLOŠNI DRUŽBENI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI</b></p> <p>3.3.1 splošna družbena klima, tradicija in osnovni pogoji</p> <p>3.3.2 izobraževanje in organizacija trenerjev</p> <p>3.3.3 teoretično in znanstveno-raziskovalno delo</p>
---	--	--

# Vrste uspešnosti

- Uspešnost športnika lahko ocenimo neposredno ali posredno.
- Neposredno uspešnost imenujemo **tekmovalna ali igralna uspešnost.**
- Posredno uspešnost pa **potencialna uspešnost.**

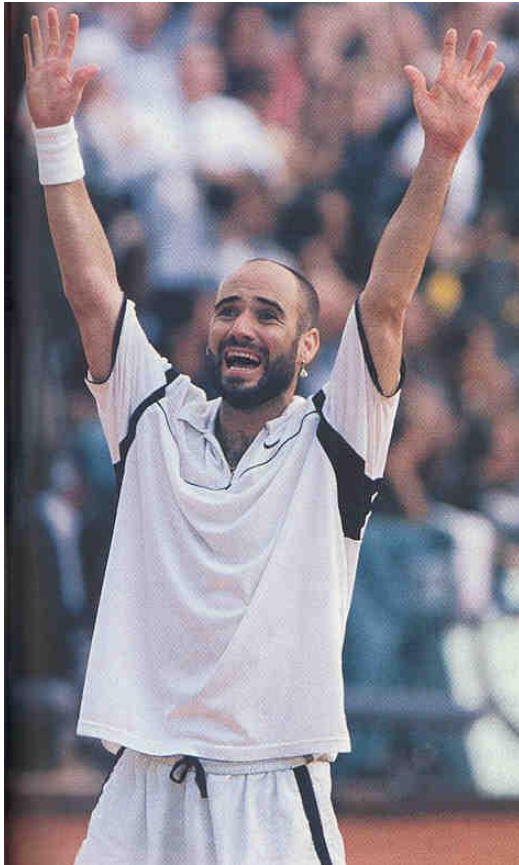
# Potencialna uspešnost

izhaja iz ocene razvitosti dejavnikov, ki pogojujejo uspešnost športnika na tekmovanju. Iz teh delnih podatkov in koeficientov njihovega vpliva (uteži) na tekmovalno uspešnost, lahko izračunamo delen ali celoten potencial športnika.

# Tekmovalna uspešnost

izhaja iz ocen uspešnosti igranja na posameznih tekmovanjih. Iz teh delnih podatkov in uteži nato izračunamo, podobno kot pri potencialni uspešnosti, delno ali celotno tekmovalno uspešnost.

# Zmaga



Zmaga je cilj vsakega teniškega igralca. Vprašanje je, kaj pomeni več, zmaga nad tekmečem ali iskanje svojih skrajnih meja.

# Vprašanja?