

TENIŠKI TRENING

(treniranje, vloga trenerja &
igralca, vrste)

Cilji

1. Spoznati temeljne zakonitosti treniranja pri tenisu
2. Poznati vlogo trenerja in igralca
3. Poznati vrste teniških treningov z vidika cilja.

Treniranje kot kompleksen proces

TENIŠKO TRENIRANJE je kompleksen in integralen **PROCES**, kjer **TRENER** in **IGRALEC** s pomočjo različnih **VSEBIN**, dosegota vnaprej zastavljene **CILJE**, ki **TENIŠKEGA IGRALCA** vodijo iz enega v drugo stanje pripravljenosti. Proces združuje elemente: tehnične, taktične, kondicijske, psihološke in druge **PRIPRAVE**.

Treniranje kot kompleksen proces

- zaradi kompleksnosti teniške igre je tudi treniranje **kompleksen in integralen** proces.
- treningi z različnimi cilji (tehnični, taktični, kondicijski, psihološki...) lahko potekajo **ločeno** ali pa so **združeni in potekajo hkrati**.
- **znotraj enega treninga** lahko z uporabo določene vsebine, organizacijske oblike in obremenitve vplivamo **na različna področja** (veščine - udarci, znanja – taktična, sposobnosti - koordinacijo, koncentracijo idr., značilnosti – morfološke, osebnostne).

Igralec in cilj kot izhodišče

- Igralec:
 - starost (kronološka, biološka), spol in staž
 - raven tehničnega znanja in igralnih ter tekmovalnih izkušenj
 - raven potencialnih in realizatorskih sposobnosti (psihološke)
 - skupni obseg treniranja in pogoje dela
 - tekmovalni načrt in obdobje treniranja
- Cilji:
 - časovni (dolgoročni, kratkoročni, dnevni)
 - programski (tehnični, taktični, kondicijski, psihološki...)
 - usmeritveni (tekmovalni, netekmovalni).

Elementi treniranja

- **Vsebine** (udarci, gibanja, aktivnosti, ki se izvajajo).
- **Organizacijske oblike** (način izvajanja, povezovanja vsebin; vloga igralcev in trenerja).
- **Obremenitev:**
 - intenzivnost (raven intenzivnosti, višina ali moč dražljaja)
 - pogostost (časov. razmerje med traj. dražljaja in odmora)
 - trajanje (trajanje posam. dražljaja, oz. serije dražljajev)
 - obseg (skupno trajanje dražljajev v času enega treninga)

Kakovost!

Obremenitev - intenzivnost

- Določa **frekvenca izvedenih udarcev in hitrost gibanja igralca** med dvema udarcema (hitrost žog z zadnje črte je 100 km/h; čas leta 1 sek.; frekvenca 30 udarcev/min.)
- To ni edini pokazatelj intenzivnosti, določa jo tudi **pretečena razdalja**, ki jo mora igralec premagati med dvema udarcema
- **Raven naprežanja** – hitrost udarca (uporaba št. telesnih segmentov pri udarcu)
- Začetniki: nizka intenzivnost; okrog 15 udarcev/min.; vrhunski igralci: visoka intenzivnost; lahko tudi okrog 48 udarcev/min.
- Vrednosti srčnega utripa med tekmo so 60-80% max.s.u.
- Vrednosti laktata (trening 2,1 ±1mmol/l; tekma, 2,9 ±1,3 mmol/l; najvišja vrednost 7,5 mmol/l)
- Vrednosti porabe kisika 50-60% Vo_2 maks

Morgan, 1987;
Ferrauti, 1999, 2000;
Pluim, 2000.

Obremenitev – pogostost in trajanje

- časovno razmerje med **trajanjem posameznih serij in aktivnosti** ter **odmorom**, ki tem aktivnostim sledi (učenje tehnike - 5 do 15 udarcev v seriji, sledi odmor 15 do 25 sek.)
- pomembno, da število udarcev v seriji prilagodimo **intenzivnosti vaje** (frekvenci udarcev), načinu in **obsegu gibanja** igralca (kolikšno razdaljo mora igralec preteči med izvedbo enega in drugega udarca)
- število udarcev, izvedenih v seriji, se lahko tudi **spreminja** (dogajanje med teniškim dvobojem).

Analiza teniške igre

Podlaga Značilnost	Peščena	Trda
Povpr. št. udarcev na tekmi	1400	1200
Povpr. št. udarcev v točki	6	5
Povpr. št. udarcev v točki na igralca	3	2,5
% reternov	15	20
% točki, ki se končajo po reternu	30-33	37-42

Izjava



Vedno vem kdaj bom
začel s treningom,
vendar nikoli, kdaj bom
s treningom končal.

Pete Sampras

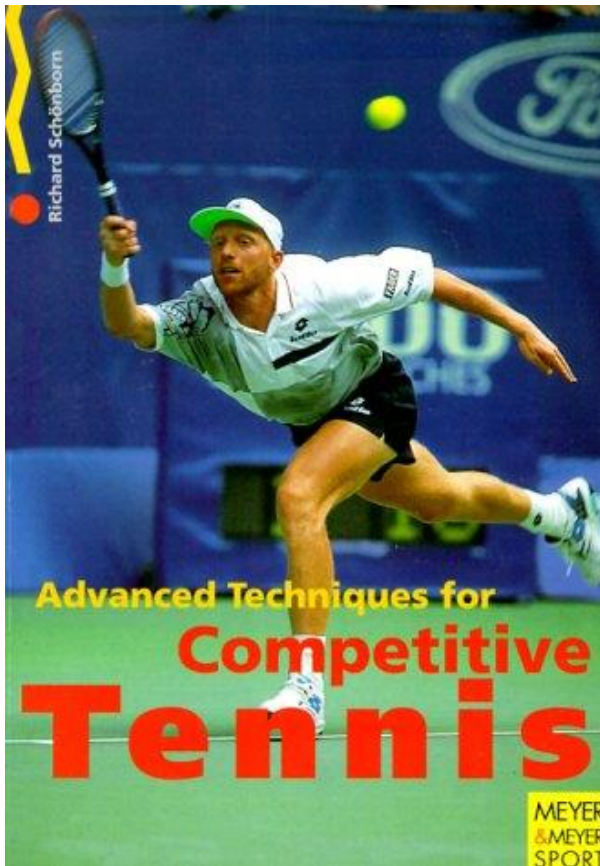
Obremenitev – pogostost in trajanje

- število udarcev v eni seriji se lahko **poveča**, v kolikor je intenzivnost izvedb zelo nizka (igralec stoji na mestu in izvaja udarce) ali pa želimo delovati tudi na kondicijske (vzdržljivost, moč idr.) in psihične sposobnosti (vztrajnost, mentalno čvrstost idr.)
- **skupno število** izvedenih udarcev pri eni organizacijski obliki (vaji), kjer izvajamo samo en udarec (pr. forhend), znaša med 150 udarci, ko gre za **učenje tehnike** in 200 udarci, ko gre za **treniranje tehnike ali taktični trening**.
- Takšno število ponovitev je optimalno z vidika poteka živčno-mišičnih procesov.

Obremenitev – trajanje in obseg

- če je število udarcev večje ali pa so serije udarcev daljše (30 do 50 udarcev v seriji), pa lahko pride do **utrujanja** centralno živčnega sistema in centrov, ki so zadolženi za izvajanje, nadzor in pomnjenje motoričnih informacij.
- za izvedbo **150 do 200 udarcev** običajno potrebujemo **od 20 do 30 minut**, nakar igralci potrebujejo 2 do 5 minutni odmor.
- **obseg ene trenažne enote** se giblje **od 45 do 150 min.**
- obseg je odvisen od starosti in nivoja igralcev, intenzivnosti, vrste treninga in obdobja v katerem se nahajamo.

Izjava



Če na treningu delamo vedno isto, kar smo vedno delali, dobimo tisto, kar smo vedno dobili.

Rešitev je v novih pristopih.

Kakšen je teniški trener?

Trener mora imeti naslednje lastnosti:

- **entuziazem** (vedno, ko pride na igrišče, mora trener nekaj prinesiti s seboj; idejo, energijo, dobro voljo...)
- **resnost** (naj bo resnost motivacija za razvoj trenerja; pri delu lahko preveč resen odnos slabo vpliva na igralca)
- **občutljivost** (v določenih trenutkih moraš biti previden, v določenih trenutkih moraš igralcu povedati, kar mu gre)
- **odgovornost** (trener mora prevzeti odgovornost za večino slabih stvari)
- **sposobnost in volja do učenja** (to je nujna lastnost uspešnega trenerja).

Kakšen je teniški trener?

- **komunikacijske sposobnosti** (pomembno upoštevanje različnosti igralcev in tudi različnih načinov komunikacije)
- **samozavest** (trener mora biti 100% prepričan v tisto, kar dela in govori, Bollettieri je prepričan, da je najboljši trener na svetu in prenaša tudi na igralce)
- **tveganje** (če nikoli ne tvegaš, postaviš stvari na kocko, potem te lastnosti ne bo imel tudi igralec)
- **strast** (v trenerju mora stalno goreti ogenj in ta ogenj prenašati tudi na igralce)
- **prilagodljivost** (slabe stvari obrni v svoj prid; pr. Ion Tiriac...).

Izjava



Trener ne „dela“ igralcev,
ampak ustvarja pogoje
za njihov razvoj.

Teniški trener in vrhunski igralec

Pri delu z vrhunskimi igralci mora trener upoštevati:

- ustrezno komunikacijo
- neodvisnost trenerja in igralca
- odgovornost do igralca in njegovega razvoja
- zastavljene cilje igralca (dolgoročen, kratkoročen)
- neodvisnost od medijev.

Vrste treningov

- **tehnični** (učenje, ponavljanje, korekcije, prilagajanje, gibanje, ritem, pospeševanje idr.)
- **taktični - igralno situacijski** (igr.sit. na zadnji črti, sredini igrišča, pri mreži, obrambne situacije, pri dvojicah idr.)
- **tekmovalni** (sparingi, pripravljalne tekme idr.)
- **kondicijski** (hitrost, koordinacija, moč, gibljivost, vzdržljivost)
- **psihološki** (koncentracija, pozornost, motivacija, vizualizacija, imaginacija, sproščanje...)
- **regeneracijski** (savnanje, masaža, stretching...).

Vsebine treniranja

- udarci, gibanja, igralne in tekmovalne situacije
- aktivnosti za razvoj koordinacije, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti, moči, vzdržljivosti
- aktivnosti za razvoj anticipacije, koncentracije, čustvene kontrole, vizualizacije, imaginacije
- aktivnosti za obnovo zmogljivosti (masaža, savnanje, stretching...)

Aktivnosti so lahko izvedene ločeno ali v povezavi.

Izjava



Več in bolje treniram, več sreče imam.

?

Če je program preobsežen igralec nima možnosti za samoinciativnost.

!

Vprašanja?