

RAST IN RAZVOJ MLADIH IGRALCEV

TRENER TENISA D



Rast in razvoj v tenisu

- Tenis igra za celo življenje
- Ustvarjanje trenažne in tekmovalne poti
- Temeljne značilnosti rasti in razvoja v tenisu
- Otroci/igralci so posebni/individualni na vsaki stopnji dolgoročnega razvoja.

Rast in odraščanje

- Otroštvo – stalna rast in odraščanje
- Razlike med spoloma so majhne
- Puberteta – psihološke/osebne razlike (fantje 11-14 let, dekleta 9-13 let)
- Hitrost rasti (dekleta/fantje)
- Kronološka vs biološka starost
- Tisti, ki prehitujejo lahko zgodaj dosežajo izjemne dosežke.

Biološki razvoj

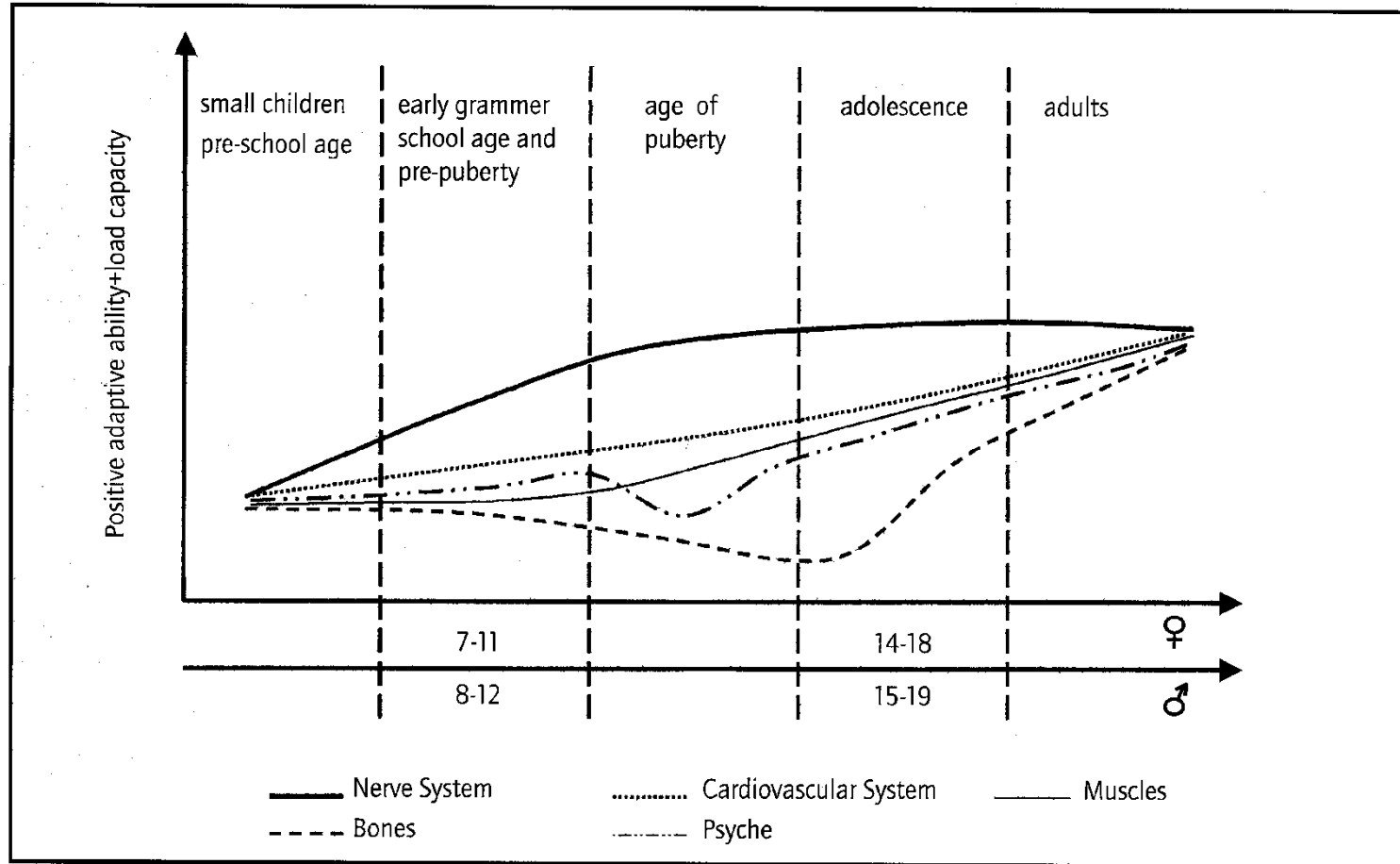


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

Pregled razvoja

Starost (približno)	Faza mišične prilagoditve	Mišična moč in gibljivost	Metabolizem: vzdržljivost	CŽS: Koordinacija in hitrost
6-9	Preventivna in razvojna faza	<ul style="list-style-type: none"> Majhna mišična opora Malo testosterona Prožen skeletni sistem Dobra gibljivost 	<ul style="list-style-type: none"> Relativno visoke vrednosti srčena utripa VO2 max ≈ 40ml/kg/min Primerna prilagoditev na aerobne aktivnosti Neprimerno obdobje za razvoj anaerobnih procesov 	<ul style="list-style-type: none"> Razvoj možganov je zaključen v 90% Zelo primerno obdobje za razvoj gibanja in koordinacije Primerno obdobje za razvoj hitrosti reakcije in hitrosti frekvence gibanj
9-13	Uravnotežna in razvojna faza	<ul style="list-style-type: none"> Malo testosterona Razvoj skeletnega sistema Pogosta mišična neuravnoteženost Dobra inter- in intra-mišična koordinacija Primerna gibljivost 	<ul style="list-style-type: none"> VO2 max ≈ 40-48ml/kg/min (netrenirani) VO2 max ≈ 60ml/kg/min (trenirani) Manj primerno obdobje za razvoj anaerobnih procesov (povečano izločanje catecholamina) 	<ul style="list-style-type: none"> Razvoj možganov je zaključen Zelo dobra gibalna koordinacija Optimalno obdobje za razvoj tehnike in gibanj
13-16	Uravnotežna faza	<ul style="list-style-type: none"> Povečano izločanje androgena in estrogena Nestabilen skeletni sistem Omejena gibljivost 	<ul style="list-style-type: none"> Primerni aerobni procesi Postopen razvoj anaerobnih procesov 	<ul style="list-style-type: none"> Zaradi rasti lahko pride do težav s koordinacijo Primerno obdobje za razvoj moči
16-19	Razvojna faza	<ul style="list-style-type: none"> Stabilizacija skeletnega sistema Najprimernejši čas za hipertrofijo Zmanjšana gibljivost 	<ul style="list-style-type: none"> Optimalni aerobni in anaerobni procesi 	<ul style="list-style-type: none"> Ponovno se vzpostavi optimalna koordinacija in nadzor gibanj Primerno obdobje za razvoj hitrosti

Telesni razvoj

- Aerobne, anaerobne sposobnosti in mišična moč naraščajo s starostjo
- Moč, mišična stabilnost trupa
- Gibalne veščine
- Druge športne aktivnosti

Gibalni razvoj

- Kdaj je primeren čas za specializacijo?
- Razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in veščin
- Koordinacija (puberteta), agilnost, ravnotežje
- Hitrost
- Giblјivost
- Raznolik razvoj z več aktivnostmi
- Primeri: različne poti uspeha...

Psiho-socialni razvoj

- Bistvo človeškega razvoja in osebnostne rasti
- Otroci se radi zabavajo, potrebuje vzpodbudo od drugih, vzpostavitev discipline
- Starost 8 let – eksplicitne funkcije/procesi
- Primerno športno obnašanje in vrednote
- Puberteta – s psihološko/osebnostnega vidika je to kritično obdobje
- Motivacija – treniranje in tekmovanja
- Odgovornost za lasten razvoj – temelj za napredek
- Psihološki razvoj – užitek in zadovoljstvo v tenisu.

Zgodnja specializacija

- 10 let ali 10.000 ur
- Biološki in kognitivni razvoj
- Socialna izločenost
- „Drop out“
- Zaključki:
 - Temeljne zaznavne in gibalne veščine
 - Pripravljalno obdobje: 8-14 let
 - Socialno okolje (družina, klub, trenerji, NTZ...)
 - Razmerje med treningi in tekmovanji.

Razvojni načrt

- Splošna pravila dolgoročnega razvoja igralcev
- Kompleksen sistem
- Povezava treniranja in tekmovanj
- Jasna usmeritev, cilji, obremenitev
- Psihološka stabilnost, motivacija...

Elementi razvojnega načrta

- Dolgoročen, večleten
- Igralčeve kompetence, potenciali
- Sistem, metode
- Cilji (tekmovalni, trenažni)
- Tekmovalni načrt
- Urnik treningov
- Uskladitev s šolo
- Uskladitev z drugimi aktivnostmi
- Periodizacija, ciklizacija
- Vloge, odgovornosti, zadolžitve

Kompetence trenerja

- Sposobnost znanje in izkušnje prenesti v razvojni načrt
- Vrste znanja in izkušenj:
 - Splošno
 - Praktično
 - Teoretično
- Področja znanja in izkušenj:
 - Igralec
 - Šport
 - Športna znanost

Obdobje 6 do 9 let

- obdobje **predtreniranja**, kjer ni ozke specializacije
- zelo primerno obdobje za šport
- pomemben razvoj tehnike, motoričnih sposobnosti (info.)
- število treningov: 2 do 4 tedensko; trajanje: 60-90'
- razmerje med teniški in kondicijskimi vsebinami: 50:50
- individualen teniški trening (učenje tehnike) ali skupinski (trening igralnih situacij, kondicijski trening)
- tekmovanja: na začetku mini, midi, kasneje normalna – en niz (Round Robin)
- število tekmovanj v zadnjem letu: 30 posamičnih dvobojev na leto (Filipčič, 1996).

Obdobje od 6 do 9 let je ena izmed bistvenih faz za razvoj celotne osebnosti mladega teniškega igralca, kajti sledi v tem obdobju se zapišejo najgloblje.

Obdobje 10 do 13 let

- NAJBOLJ primerno obdobje za učenje gibanj; učenje osnov tehnike mora biti zaključeno
- priporočljiva vključitev individualnega treninga
- individualizacija in diferenciacija vadbe glede na spol
- teniški trening: cilj je popolno obvladanje tehnike; obseg:
 - 2x tedensko 60 - 90 minut individualnega treninga
 - 2x tedensko 90 minut skupinskega treninga
 - 1x tedensko sparing tekma
 - 2-3x tedensko 60 - 90 minut kondicijski trening
- kondicijski trening: cilji ostajajo enaki; periodizacija
- tekmovanja: 50 posamičnih dvobojev na leto.

Obdobje 13 do 16 let

- velike individualne razlike v razvoju in problemi pri treniranju (koordinacija, pozornost idr.)
- program izvaja trenerska ekipa (teniški, kondicijski trener, psiholog, zdravnik, fizioterapevt, maser idr.)
- teniški trening: cilj je igranje proti različnim tipom igralcev; obseg:
 - 5x tedensko 120 - 150 minut teniškega treninga
 - 5x tedensko 60 - 90 minut kondicijskega treninga
 - 1-2x tedensko sparing tekma
- kondicijski trening: doda se trening moči, vzdržljivosti, agilnost, reakcijska hitrost idr.
- tekmovanja: 90 posamičnih in dvobojev dvojic na leto.

Obdobje 16 do 19 let

- prehod k maksimalnim obremenitvam
- teniški trening: cilj je igranje na različnih igralnih podlagah.
- kondicijski trening: vsebine enake, uporaba različnih metod
- obseg treningov:
 - 2x dnevno 90 minut teniškega treninga - 5 do 6x na teden
 - 1x dnevno 90 minut kondicijskega treninga - 5x tedensko
- tekmovanja: v zadnjem letu obdobja odigrajo okrog 120 posamičnih dvobojev ter dvobojev dvojic na leto.

Obdobje 20 let in naprej

- cilj: prenos osvojenega znanja v tekmovalno situacijo
- obseg: 10 do 12 teniških in 5 kondicijskih treningov tedensko.
- trajanje vadbene enote: 90 do 120 minut
- število tekem: 80 do 90 posamičnih in 60 dvojic na leto
- nujno vključevanje strokovnjakov mejnih področij
- teniški in kondicijski trening sta prilagojena posamezniku (stil igre, cilji, pomanjkljivosti idr.)
- obseg je odvisen od načrta tekmovanj
- tekmovanja: igralci odigrajo med 20 do 30 tekmovanj na leto
- pomembno: **MAKSIMALEN** obseg, **VISOKA** kakovost treninga in **VELIKO** število tekem (more matches less stress!).

Pomembna obdobja razvoja igralcev

Področje razvoja	Optimalna starost razvoja
Koordinacija	(0) 4-11/13 let
Teniška tehnika (taktika)	6-12/13 let
Gibljivost	4-12 let
Hitrost reakcije in frekvenca	8-14/15 let
Moč (power/strength) *	od 13/14 let
Aerobna/Anaerobna vzdržljivost	od 13/14 let

Zaključki

- Razvojni načrt za vse igralce
- Razlike med biološko in kronološko starostjo
- Holističen pristop
- Obseg in intenzivnost
- Razvojne faze
- Obdobja razvoja in treniranje.

Vprašanja?

Obdobja razvoja

Ime obdobja	Ime pod-obdobja	Značilnosti	Leta
Pripravljalna faza	Začetek	Temeljni motorični razvoj sposobnosti in veščin	6-8
	Učenje	Raznolik temeljni trening	9-10
Raznolik športno specifični trening	Razvoj	Trening za razvoj	11-12
	Rezultat	Trening za razvoj	13-15
	Najviši rezultat	Trening za doseganje najvišjega rezultata	16-18 >

Development phases

- Sensitive periods
- General development phases

Hohm (1987)	Bompa (2000)	Grosser & Schonborn (2003)	Lubbers & Gould (2003)	Balyi & Hamilton (2003)	Wolfenden & Holt (2005)	Tennis (2007)	ITN
Pre-Competitive (6 – 10 years)	Pre-puberty – initiation	Versatile Basic (4 – 6/7 years)	Introduction / foundation stage I (6-8 years)	Fundamentals (6-9 years)	Sampling (3 – 8 years)	Explore (4 – 7 years)	10.3 10.2 10.1 10 9
Overall (11-14 years)	Puberty – athletic formation	Basic (6/7 – 9/10)	Introduction / foundation stage II (9-12 years)	Learning to train (8-12 years)	Specialising (8-13 years)	Development (7 – 10 years)	9 8 7
Specific (15-18 years)	Post-puberty – specialisation	Development – I (9/10 – 11/13)	Refinement and transition stage I (10-15 years)	Training to train (11-16 years)	Investment (13-15 years)	Encourage (10 – 12 years)	7 6 5
High performance (18+)	Maturation - high performance	Development – II (11/13 – 14/15)	Refinement and transition stage II (15-20 years)	Training to compete (15-18 years)	Maintenance (20+ years)	Enhance (12 – 15 years)	5 4
		Connecting (14 – 16/18)	World class performance stage I (15-22 years)	Training to win (17+ years)	Repayment (30+ years)	Cultivate (15 – 17 years)	4 3 2
		Top-class competitive (16-19)	World class performance stage II (23-30 years)	Retirement/ Retaining/ Active for life		Performance (17+ years)	2 1