

# ANALIZA IN RAZVOJ TEHNIKE

# Cilji

1. Poznate vrste in vzroke težav
2. Prepoznate tipična odstopanja
3. Poznate načine razvoja udarcev.

# Razvoj tehnike

O razvoju tehnike govorimo takrat, ko ima učenec težave:

- pri nadaljevanju učenja (potovanje po glavni ulici) in potrebuje dodatne naloge za „skok“ na naslednjo stopnjo
- izvedba dolgoročno ni sprejemljiva in močno odstopa od območja sprejemljivosti (neučinkovitost v igri, neekonomičnost, možnost poškodbe...).

V takšni situaciji ocenimo stanje in pričnemo z razvojem udarca.

# Vrste tehničnih težav

V slovenskem jeziku imamo samo en termin za napako. Zato so termini ohranjeni v angleškem jeziku:

- error – gre za napako, ki je posledica različnih razlogov – tehničnih, taktičnih, psiholoških ter se kaže v odstopanju dejanske izvedbe od optimalne
- mistake – gre za napako, kjer razlog ni očiten (majhen “out”, žoga ostala na robu mreže)
- flaw – takšna napaka, ki izrazito odstopa od biomehanskega modela in nadaljnje izvajanje lahko vodi k poškodbi (Elliot, 2003).

# Vzroki tehničnih težav

- Percepcija
- Odločitev
- Gibalne sposobnosti
- Mehanika
- Motivacija
- Neustrezno naučeno gibanje..

# Kdaj ukrepamo?

Za spremembo, se odločimo, ko udarec:

- Ni učinkovit
- Izvedba omejuje dolgoročen razvoj
- Izvedba vodi k poškodbi.

# Postopek razvoj udarca

Štiri faze delovanja:

1. Opazovanje
2. Analiza
3. Razvoj udarca
4. Nadzor učinkov razvoja.

# Opazovanje in analiza

- V tekmovalni situaciji
- Snemanje ali beleženje učinkovitosti (zapiski, "App"...)
- Analiza zbranih podatkov (primerjava, referenčne vrednosti, ocena trenerja(jev), igralca...)
- Določanje trenažnih in tekmovalnih ciljev
- Izbira vaj za razvoj.



# Razvoj udarca in nadzor učinkov

- V pripravljalnem obdobju
- Brez tekmovanj
- Igralec in trener imata jasen in skupen cilj
- Lahko več neigralnih organizacijskih oblik
- Dodajanje udarcev in odpiranje igralne situacije
- Dodajanje psihološkega prittiska in prehod v tekmovalno situacijo
- Ponovna analiza v tekmovalni situaciji.

# Kako razvijamo udarce?

Načini razvoja udarcev:

1. Verbalna navodila (ključne besede)
2. Situacijske vaje
3. Učni pripomočki
4. Ostale vaje (kontrastne, diferencijacije, kinestetične, posnemanja, vizualizacije, poenostavitve...)

# Vprašanja?

# ANALIZA IN RAZVOJ TEHNIKE - na teniškem igrišču -

# Analiza in razvoj tenike

Kateri so vzroki tehničnih težav?

- Percepcija, odločitev, mehanika gibanja, psihološke in gibalne sposobnosti, "neoptimalno" naučena tehnika

Kaj opazujemo?

- 5 značilnosti žoge (učinkovitost), PAS (gibanje loparja), RTR in dele udarca

Kako razvijamo tehniko udarcev in gibanja?

- Številne vaje za razvoj tehnike.

# Vaje za razvoj tehnike

Načini razvoja udarcev:

1. Verbalna navodila (ključne besede)
2. Situacijske vaje
3. Učni pripomočki
4. Ostale vaje (kontrastne, diferencijacije, kinestetične, posnemanja, vizualizacije, poenostavitve...)

# Uporabno!

- trener mora skrbno premisliti tehtnost spreminjanja (izboljševanja, popravljanja)
- korekcija ne sme biti sama sebi namen
- pr. Petra: vrhunška igralka igra forhend samo v zaprtem položaju; trener odkril 103 napake pri forhendu idr.
- učenec mora zaupati in sodelovati pri razvoju udarca
- pri uporabi postopkov za razvoj udarcev moramo imeti v mislih željeno končno izvedbo udarca (vizija trenerja in učenca)
- uporaba videa in TV, pripomočkov
- v času razvoja naj učenec ne tekmuje.