

Kako učinkoviteje pomagati mladim teniškim igralcem?

Aleš Filipčič



Kako s postavljanjem trenajnih ciljev povecati uinkovitost svojega treniranja?

Aleš Filipčič



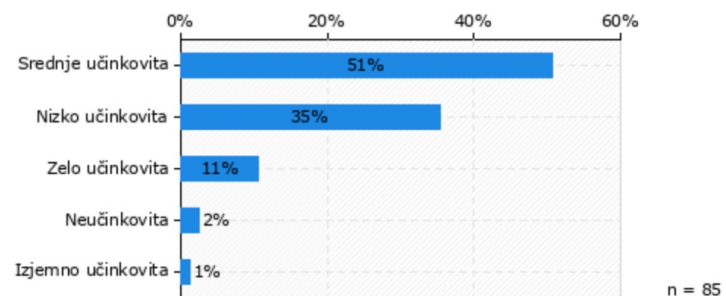


Ocenite učinkovitost igralca?

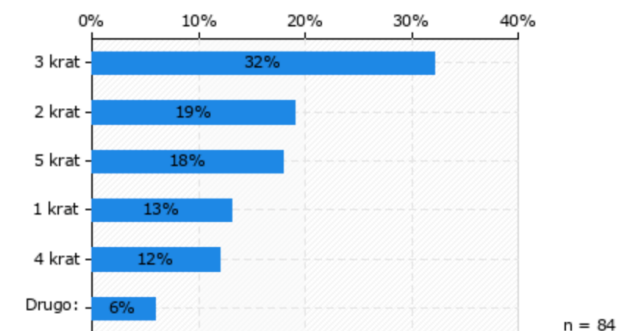


Rezultati vprašalnika

Kako bi ocenili učinkovitost vaje, ki jo izvaja igralec na videu? (n = 85)



Kolikokrat na teden trenirate diagonale? (n = 84)



CROSS-COURT

World Tennis Championship



Uvod

- Postavljanje trenažnih ciljev,
- Analiza tekme,
- Določitev taktično/tehničnih trenažnih ciljev,
- Predstavitev situacijskih vaj za dosego trenažnih ciljev.



Analiza tekme in igralni vzorci

Oglej si video na YT kanalu: AFTennis



Taktično/tehnični trenažni cilji 1

1. **Prvi servis** – uporaba “leg drive”, salto rotacije ramen in brce nazaj (dobiti krajši/počasnješi retern v posamezni servisni igri),
2. **Drugi servis** – izkoristiti rotacijo rame preko ramena in povečati težo/rotacijo žoge (ne več kot 1 dvojna na niz),
3. **Retern** – povečati dolžino, topspin rotacijo in hitrost z zgodnjim zasukom ramen in pritiskom na zunanjo nogo (nadzorovati izmenjavo po reternu),



Taktično/tehnični trenažni cilji 2

4. **Igra na osnovni črti** – zgodnji pristik na zunanjo nogo in optimalen ritem kinetične verige s ciljem povečati število aktivnih pripravljalnih udarcev (lahko nadzoruje 80% izmenjav),
5. **Sredina igrišča** – prepoznavanje krajših/počasnejših žog in udariti v najvišji točki (zaključiti izmenjavo z vinerjem ali dobro skrito skrajšano žogo),
6. **Servis & volej** – presenetiti tekmico 1krat do 2krat na niz.



Taktično/tehnične razvojne vaje

Oglej si video na YT kanalu: AFTennis



Nadaljnji TA/TE razvoj

1. Zagotoviti optimalno izvedbo razvojnih vaj v olajšanih pogojih,
2. Povečati hitrost izvedbe razvojnih vaj in intenzivnost ter obseg gibanja,
3. Vključiti večjo raznovrstnost, prilagodljivost in skrivanja namere,
4. Povezati udarce v igralne situacije in igralne situacij med seboj,
5. Vključiti točkovanje in psihološki pritisk.



Zaključek

Predstavitev korakov taktično/tehničnega razvoja:

1. Analiza tekme,
2. Določitev igralnih vzorcev,
3. Tehnična analiza (B.I.O.M.E.C. in P.A.S.),
4. Izbor situacijskih razvojnih vaj,
5. Oblikovanje tedenskih in mesečnih trenažnih načrtov,
6. Nadaljnji TA/TE razvoj,
7. Ponovna analiza tekme...



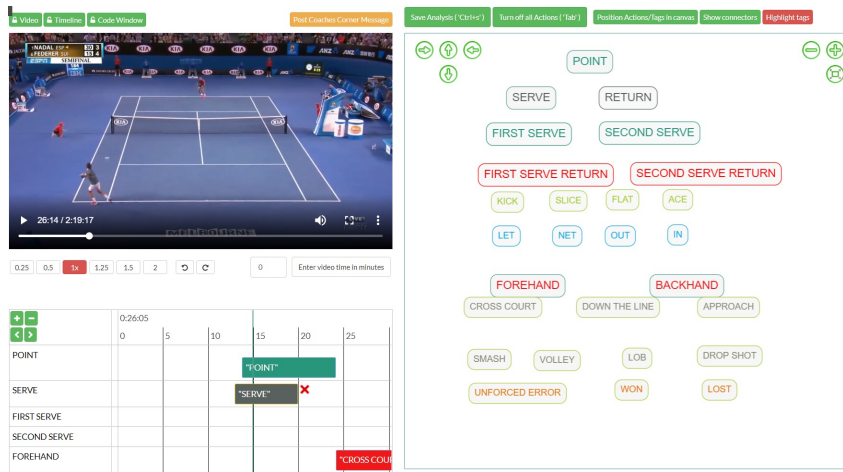


Hvala za pozornost!

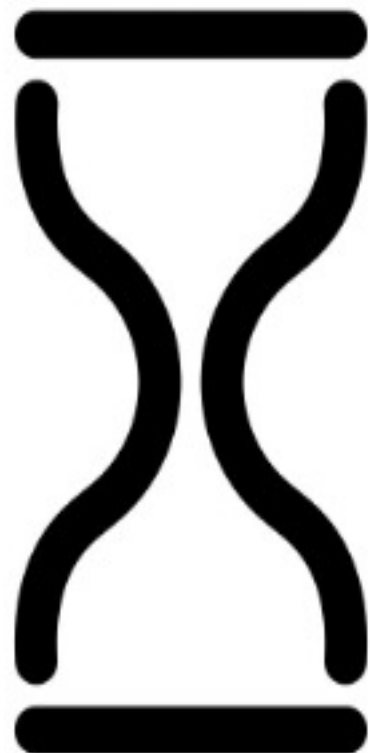
Več informacij:
YouTube: AFTennis
www.aftennis.si



#1 Analiziraj in določi cilje



#2 Uporabljalaj princip "peščene ure"



1. Analiza – odprto
2. Vaja s košaro – zaprto
3. Vaja s trenerjem - polodprto
4. Prilagojena igra - odprto



#3 Razvijaj TA-TE skupaj



#4 Uporabi situacijske vaje (ne navodila)





#5 Servis – retern + 2 udarca



#6 Kakovost pred obsegom



#7 Tarče in povratne informacije



#8 Dodajaj nove vsebine

beautiful marvelous charming gorgeous
charming dazzling ravishing handsome
classy well-formed exquisite statuesque divine
fascinating fine magnificent lovely delightful
excellent appealing fair good-looking sightly
sexy grandelegant stunning



#9 Bodi aktiven



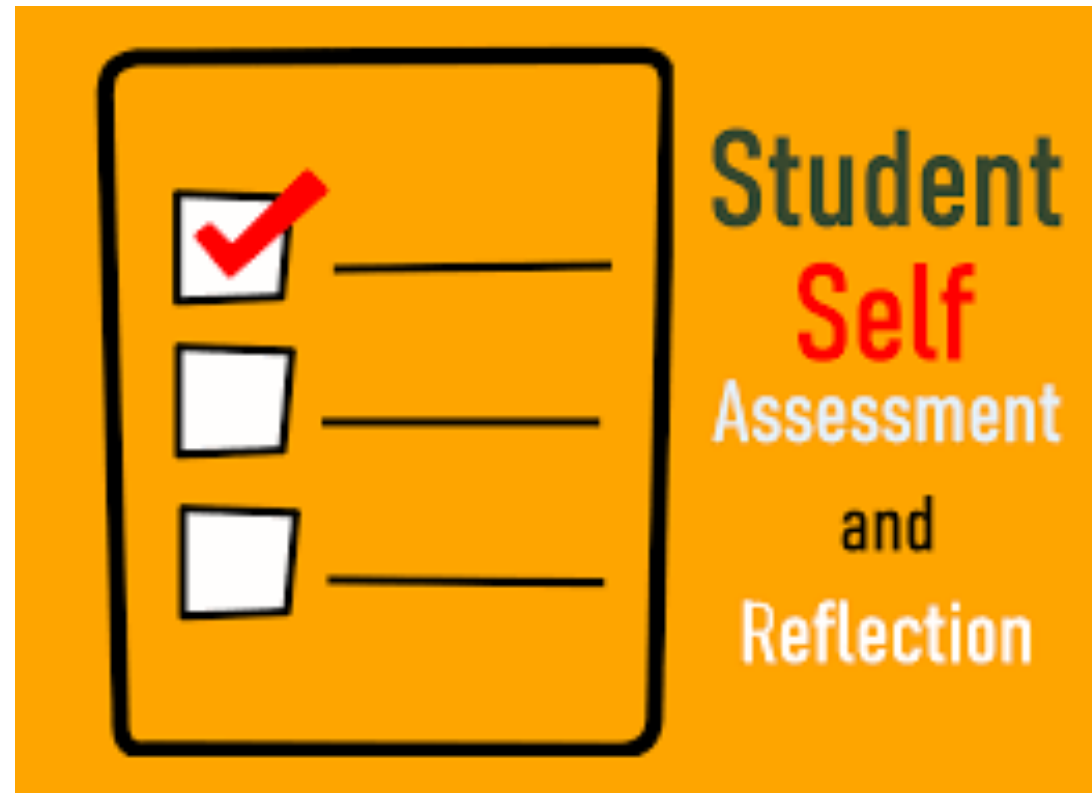
#10 Igralce-ke morajo biti aktivni ~~(kolone/košara)~~



#11 Vključuj psihološke veščine



#12 Analiziraj svoje delo





Koridorji na zadnji črti

