

Aleš Filipčič



OTROCI, STARŠI IN TENIS

Ljubljana, 2025

Aleš Filipčič
Otroci, starši in tenis
Priročnik za teniške starše

Lektorica: Tjaša Urbanc
Strokovni pregled: prof. dr. Tjaša Filipčič
Pisec spremne besede: mag. Damjan Kralj
Oblikovanje in prelom: Miha Primc
Fotografije: osebni arhiv
Grafični prikazi: Tjaša Filipčič, Aleš Filipčič



Založba: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport
Odgovorna oseba: Aleš Filipčič

Elektronski vir (pdf)
Način dostopa (url)
<https://www.aftennis.si/e-knjiga>

Ljubljana 2025
Copyright ©, 2025, Aleš Filipčič



Aleš Filipčič je bil prvi slovenski kapetan v Davisovem pokalu. Od leta 1989 je kot klubski ali osebni trener treniral več državnih prvakov: Uroš Sever, Gregor Aljančič, 1989–1993, Nik Jurjevčič, Nik Krapež, 2010–2020, igralcev Tennis Europe: Nik Razboršek, 2006–2007, igralcev in igralk ITF: Iztok Kukec, 1998–2004, Maja Kambič, 1997–2004, igralcev ATP: Boštjan Ošabnik, Matic Omerzel, Matjaž Pogačnik, 1998–2004 in igralk WTA: Tadeja Florjančič, 1988–1993, Kim Kambič, 1997–2004, Veronika Erjavec, 2008–2022.

Bil je glavni trener v treh slovenskih teniških klubih. V teniškem klubu Olimpija Ljubljana (1998–1993), kjer je bilo v tekmovalnih skupinah preko 65 tekmovalcev in tekmovalk in 250 učencev in učenk v teniški šoli, s katerimi so delovali teniški in kondicijski trenerji Aleš Golja, Gregor Sok, Erazem B. Pintar, Mojca Manfreda, Aleš Kobav, Andraž Tome in drugi.

Teniški klub Triglav Kranj (1998–2004) je leta 2002 postal najboljši slovenski teniški klub po zaslugi kakovostnega dela teniških in kondicijskih trenerjev, kot so Barbara Mulej, Žiga Janškovec, Anton Erlih, Sergej Ocepek, Mitja Skaza, Dunja Jezeršek, Damjan Klevišar, Aljaž Starc, Darko Voglar, Žiga Weissesen in drugi.

Ljubljanski teniški center - LTC (2010–2020) je bil zasnovan kot center za domače in tuje teniške igralce in igralk, kjer so delovali Srečo Završki, Uroš Potočnik, Aljoša Nipič, Saša Maraž, Matjaž Stare, Dominik Senica in drugi. Leta 2016 je LTC postal 5. najboljši klub v Sloveniji.

Je redni profesor na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani, kjer je od leta 1990 odgovoren za izobraževanje študentov tenisa. Njegova glavna raziskovalna področja vključujejo analizo teniške uspešnosti in učinkovitosti, gibalne sposobnosti ter testiranja in spremljanje teniških igralcev. Je avtor več knjig o tenisu, športni znanosti in strokovno recenziranih znanstvenih člankov. Več kot 20 let je bil predsednik Trenerske organizacije in 15 let strokovnega sveta Teniške zveze Slovenije. Od leta 2004 sodeluje kot mednarodni tutor v izobraževalnih projektih International Tennis Federation (ITF). Sodeloval je tudi pri vodenju uspešnih teniških igralcev in igralk v okviru potovalnih ekip ITF in Tennis Europe, katere član je bil med drugimi tudi Grigor Dimitrov. Izvedel je več kot 150 trenerskih tečajev na petih celinah in v 25 državah. Skupaj s sodelavci je razvil Armbeep in Matchbeep Tennis.

Za uspešnejšo prihodnost slovenskega tenisa.

Aleš Filipčič

Kazalo

KAZALO	4
SPREMNA BESEDA	6
PREDGOVOR	7
1. UVOD	9
2. TENIS SE SPREMINJA.....	12
3. DOLGOROČNI RAZVOJ TENIŠKEGA IGRALCA	15
3.1 Do različnih ciljev vodijo različne poti.....	15
3.2 Dolgoročni razvoj športnikov.....	16
3.3 Gibalne sposobnosti, veščine in učenje	19
3.4 Načrtovanje in periodizacija	20
3.5 Postavljanje trenažnih ciljev.....	22
3.6 Uspešnost v tenisu	24
3.7 Model dolgočnega razvoja teniškega igralca	25
3.8 Specializacija	26
3.9 Trenažni program za igralce in igralke od 6 do 7 let	28
3.10 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 8 do 10 let.....	30
3.11 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 11 do 12 let.....	33
3.12 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 13 do 14 let.....	37
3.13 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 15 do 16 let.....	42
3.14 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 17 do 19 let.....	45
3.15 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 20 dalje	47
4. TENIŠKI TRIKOTNIK	52

5.	TENIŠKI ZAČETKI	61
5.1	Kdaj pričeti z učenjem tenisa	61
5.2	Kako nadaljevati s tenisom	62
5.3	Kako izbrati teniško šolo in klub	63
6.	TENIŠKA TEKMOVANJA	67
6.1	Teniška tekmovanja? Da ali ne?.....	67
6.2	Kakšna teniška tekmovanja so primerna za mlade teniške igralce?.....	69
6.3	Kako izbrati teniška tekmovanja in pripraviti načrt tekmovanj?	71
7.	POMEMBNI DOGODKI NA POTI MLADEGA TENIŠKEGA IGRALCA	73
7.1	Prvi teniški trening	73
7.2	Prvi nastopi na teniškem tekmovanju.....	74
7.3	Obnašanje pred teniškim dvobojem.....	77
7.4	Obnašanje med teniškim dvobojem.....	79
7.5	Obnašanje po teniškem dvoboju	82
7.6	Prvi teniški kamp	86
8.	TENIS JE DRUŽINSKI ŠPORT.....	88
	ZAKLJUČEK	90
	VIRI	92
	SPLETNE POVEZAVE do linkov	94

Spremna beseda

**“Zmaga pomeni veliko, a bistvo športa je v vrednotah,
ki jih gradi na poti do nje.”**

Priročnik Otroci, starši in tenis prinaša dragocen prispevek k razumevanju vloge staršev pri športnem razvoju otrok. Šport ne oblikuje le gibalnih sposobnosti, temveč tudi značaj, vrednote in odnos do življenja. Otroci na svoji športni poti potrebujejo strokovno vodstvo trenerjev ter podporo in razumevanje staršev, ki pomembno vplivajo na njihovo doživljanje športa in osebno rast.

Publikacija ponuja strokovne usmeritve, praktične nasvete in izkušnje, ki staršem pomagajo otroka spremljati na način, ki spodbuja njegov celoviti razvoj ter ohranja tenis kot vir veselja, motivacije in gradi kulturo gibanja in dobrega počutja.

Tenis Slovenija pozdravlja izid priročnika in ga priporoča vsem, ki želijo bolje razumeti dinamiko med otrokom, starši in športom. Prepričani smo, da bo publikacija prispevala k nadaljnjemu razvoju in kakovosti teniškega okolja v Sloveniji.

Mag. Damjan Kralj,
predsednik Tenis Slovenija

Predgovor

Leta 1996 sva skupaj z Robertom Lorenconom izdala knjigo *Otroci in tenis*, ki jo je založila založba Studio Maya teniškega navdušenca Rajka Tončiča. Spremno besedo je napisal takratni predsednik Teniške zveze Slovenije Janez Erhart, ki je takrat ugotovil, da tenis sodi med športe, ki so se v devetdesetih letih dvajsetega stoletja zelo razširili tako z vidika razvoja infrastrukture, števila teniških navdušencev kot tudi prvih tekmovalnih uspehov, v takrat novo ustanovljeni državi.

Avtorja sta takrat zapisala, da je tenis Slovencem pisan na kožo, saj najbrž ni veliko športov, ki bi se v tako kratkem času uveljavili na rekreativnem, tekmovalnem ter organizacijskem področju. Hiter razvoj tenisa pa je takrat nakazal tudi na nekaj slabosti, kot so slabša strokovna usposobljenost teniških trenerjev, nerazumevanje temeljev dolgoročnega razvoja teniških igralcev ter neobveščenost staršev o svoji vlogi pri razvoju teniškega igralca.

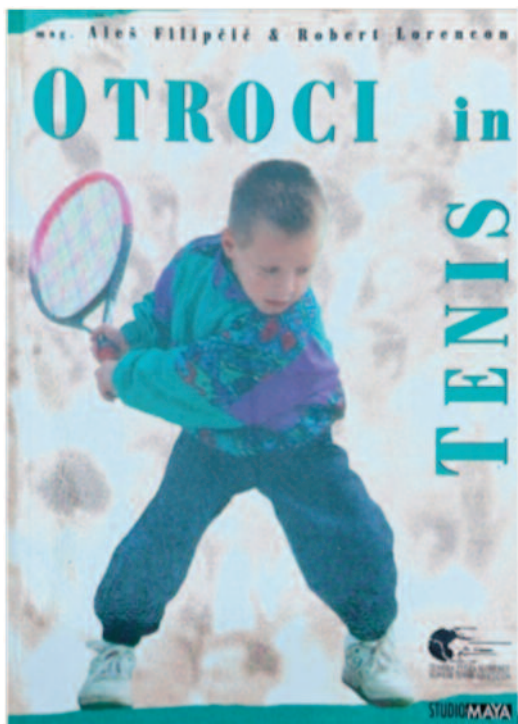
Čeprav je v skoraj treh desetletjih prišlo do napredka tako v usposobljenosti teniških trenerjev, organiziranosti in delovanju klubov, zveze, sodniške ter trener-ske organizacije, številu, kakovosti in razširjenosti teniških tekmovalja, lahko sedaj ponovno ugotavljamo, da se predvsem pri tenisu mladih pojavljajo številni negativni pojavi.

V prvi vrsti gre za pojav, da se vedno manj mladih igralcev odloča za tekmovalni tenis. Zaradi tega je obseg treningov manjši, pristop manj resen in mladi tudi prej zaključijo s tekmovalno potjo. Posledica tega je tudi manj klubov, ki imajo oziroma ponujajo program teniške šole, in ker je te ponudbe manj, najmlajši pričnejo z učenjem individualno, namesto v skupini. Posledica tega je, da se v tenis otrok prehitro in v preveliki meri vključijo starši. To potem vpliva tudi na način dela v starejših kategorijah. Tako ima vedno manj klubov organizirane treninge v skupinah v starostnih kategorijah od 10 do 18 let, kjer večino treningov (skupinskih, individualnih, kondicijskih) igralci opravijo v klubu. Dogaja se ravno obratno, vedno več teniških igralcev in trenerjev se organizira kot družinski projekt, ali pa izvajajo večino treningov individualno, klube pa uporabljajo samo za skupinske treninge. Temu načinu pravimo »delikatesni« program, ki pa dokazano ne vodi k visokim tekmovalnim dosežkom.

Ker so za večino opisanega odgovorni starši mladih teniških igralcev, smo se odločili, da spremenimo naslov predhodne knjige in vanj dodamo še starše. Ker

verjamemo, da smo (so) starši v prvi vrsti odgovorni za vzgojo in razvoj svojih otrok, ker vedno razmišljamo in delujemo tako, da skrbimo za dobrobit svojih otrok ter se na tej pomembni in neponovljivi poti vzgoje otrok, lahko in tudi moramo učiti in kaj naučiti, da bo otrok razvil vse tisto, kar je skrivnostno zapisano v njegovem genskem zapisu.

Knjiga Otroci, starši in tenis ima enak cilj, kot ga je imela predhodna. Želi zapolniti vrzel na področju teniške literature, namenjene staršem mladih teniških igralcev in igralk. Knjiga je namenjena vsem tistim, ki želijo na dolgo pot razvoja teniškega igralca stopiti s kar največ informacijami. Kajti prav prvi koraki, na tej mnogokrat trnovi poti, so za otrokov teniški razvoj najpomembnejši, starši pa pri tem igrajo glavno in odločilno vlogo.



Fotografija 1:
Naslovnica knjige Otroci in tenis iz leta 1996

1. Uvod

Star kitajski pregovor pravi, da bi moral tisti, ki išče pot do cilja, najprej preučiti vse možne poti do cilja in nato vprašati nekoga, ki je tam že bil (Loehr, 1990). V vrhunskem športu le redkim uspe priti na vrh. Športni sociolog in strokovnjak za alpsko smučanje pokojni prof. dr. Krešimir Petrović, oče še bolj znanega Roka Petrovića, je vedno trdil, da je v vrhunskem športu veliko poklicanih, a le malo izbranih. Za uspeh v vrhunskem tenisu velja enako. Tekmovalnost in konkurenčnost sta visoki že v mladinskih starostnih kategorijah tako na nacionalni, regionalni in globalni ravni. Vendar to ne pomeni, da je že v mladinskih kategorijah treba biti najboljši. Ravno obratno, številni uspešni teniški igralci in igralki niso bili tekmovalno izjemno uspešni že na začetku svoje razvojne poti.

Znana je študija o športni odličnosti med uspešnimi teniški igralci in igralkami, ki jo je že leta 1986 izvedel dr. Ron Woods na vzorcu ameriških športnikov. Številne njegove ugotovitve so pomembne za teniške igralce in igralki. Na primer povprečna starost specializacije za najboljše teniške igralce in igralki je bila presenetljivo visoka, 16 let. Vsi športniki so se v zgodnjih najstniških letih ukvarjali še z enim športom. Več kot dve tretjini jih je sodilo v skupino tistih, ki so se telesno in čustveno razvijali počasneje kot vrstniki. Svojo družino je 98 odstotkov športnikov opisalo kot stabilno, kjer so se kot otroci počutili varne in srečne. Petindevetdeset odstotkov športnikov je svoje starše opisalo kot nevsiljive glede ukvarjanja s športom, ki so nudili stalno oporo in podporo. Vsi športniki so ocenili, da so ključni za njihov športni uspeh čustvena stabilnost, nadzor intenzivnosti, predanost ter trud. Šport se je v tem času spreminjal, in se še spreminja, vendar vse to ni zmanjšalo velikega pomena družine, ki tudi danes ostaja ključni dejavnik za uspešnost športnikov.

Teniški trenerji morajo na svoji poti skozi različna usposabljanja. Najprej se razvijajo kot teniški igralci in dosežejo takšno ali drugačno raven teniške igre. Nekateri postanejo vrhunski teniški igralci, nekateri ostanejo le povprečni. Eni in drugi se na določeni točki odločijo, da bodo svoje znanje, veščine in izkušnje prenašali na druge, običajno mlajše teniške igralce. Zato se pričnejo udeleževati usposabljanj za teniške trenerje, ki pri nas potekajo na treh stopnjah – trener tenisa C, B in A in kjer pridobijo strokovni naziv. Na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani lahko študentje pridobijo univerzitetno izobrazbo in postanejo diplomirani.

rani trenerji. Ob tem se večina teniških trenerjev udeležuje licenčnih seminarjev, na katerih pridobijo letno dovoljenje za delo (licenco). Za usposabljanje in izobraževanje teniških in tudi kondicijskih trenerjev je poskrbljeno, ne obstajajo pa usposabljanja za teniške starše.

Učinkovito delovanje vseh deležnikov znotraj teniškega trikotnika je edini možni način, da se športniki razvijajo in izpolnijo svoje sanje. Zato je velik del knjige namenjen staršem in družini, ki tudi na drugih področjih, kot sta šolanje ali šport, želijo imeti velik vpliv. To je po eni strani razumljivo, pa vendar ne smemo zanemariti vpliva institucij na otrokov razvoj. Če pišemo o šolanju, je to šola, če pišemo o športu, so to športni klubi. Tenis je individualen šport, a njem ne moreš uspeti sam. Zato je izjemno pomembno, da se mladi teniški igralci razvijajo znotraj ali v sodelovanju s teniški klubi in zvezo. V tujini in pri nas se zato v zadnjem času pojavljajo tako imenovani družinski projekti, kar pomeni, da se okoli mladega teniškega igralca oblikuje skupina strokovnjakov, od teniškega do kondicijskega trenerja. Tako se dogajajo izjemna odstopanja v obsegu in obliki treniranja, ko desetletni teniški igralec trenira 15 ur tedensko, program pa izvajajo trije bivši vrhunski teniški igralci. Čeravno se zdi, da je takšen razvoj mladega teniškega igralca v mladih letih hitrejši in kakovostnejši, se zelo hitro pokaže, da to ni tako. Zelo kmalu se pokaže, da višja kot je raven teniškega igralca, več teniških igralcev na visoki ravni potrebuje za kakovostne treninge in sparinge. Predvsem, ko gre za pripravo na pomembna tekmovanja, saj takrat teniški igralec potrebuje primerjavo z drugimi športniki v svoji starostni kategoriji. Družinski projekti sami po sebi niso težava, saj gre za obliko razvoja, ki jo športnik potrebuje, če želi postati vrhunski. Pomislek je, kdaj pričiti s takšno obliko dela, ali je takšen način dela dolgoročno vzdržen, ter kako to povezati z dejavnostmi teniških klubov in zveze.

Ob branju knjige boste ugotovili, da je razvoj teniškega igralca dolgotrajen, postopen in ne vedno premočrten proces, pri katerem se pojavljajo vzponi in padci. Zato je potrebno omeniti še pomen postopnega prehoda iz rdečega preko oranžnega do zelenega tenisa. Vpeljava koncepta rdeče-oranžno-zeleno je prav gotovo mala teniška revolucija v poučevanju tenisa. Vendar trenutno pogosto opažamo, da starši, včasih pa tudi trenerji, hitijo in preskakujejo določene faze teniškega razvoja. Hitenje in preskakovanje, namesto širokega in kakovostnega razvoja gibalnih, teniških in psiholoških veščin, ima izjemno negativen vpliv na teniški razvoj in dosežke v poznejših letih. Negativni vplivi so številni: tehnika brez ustreznih temeljev, pomanjkanje taktičnih in igralnih izkušenj, obrambni igralni stil, slabše sposobnosti zaznavanja in predvidevanja so samo nekateri primeri.

Cilj razvoja mladega teniškega igralca ni tekmovanje v tem, kdo bo prvi igral na velikem igrišču z rumeno žogo.

Zelo nazoren je primer dvoboja na oranžnem igrišču z oranžno žogo med Emmo Raducanu in Sonay Kartal, ki sta odigrali fantastično točko in pokazali izjemno raven teniške igre v vseh pogledih, ko sta bili stari 9 let.
[Povezava na video.](#)

Uspeh v tenisu ima različne pojavne oblike. Za nekatere je to, da so sposobni nadzorovati svoja čustva med teniškim dvobojem in prikazati takšno raven igre kot na treningu. Drugi dojemajo uspeh kot zmago nad tekmecem, ki ga še niso uspeli premagati. Tretji želijo osvojiti odprto prvenstvo, za pete pa je uspeh to, da iščejo meje svojih zmožnosti, premagujejo svoje notranje strahove, presegajo ovire, iščejo načine kako postati boljša oseba ter boljši tekmovalec. Za takšne tekmec ni nasprotnik, ampak samo možnost, da poiščejo tisto, kar je skrito v njih oziroma so skrili s trdimi treningi. Predvsem slednji najdejo res pravo zadovoljstvo v tenisu.

V knjigo so vključena tudi razmišljanja avtorja o dogajanjih v tenisu v obliki blogov.

Ali so slovenski trenerji dovolj cenjeni?

*V uvodu bi želeli opozoriti, da v knjigi zelo pogosto uporabljamo termin teniški igralec, ki je zapisan v moški slovnični obliki, vendar v tej obliki pomeni, da gre tako za moške kot tudi ženske športnice.

2. Tenis se spreminja

Tenis je šport za celo življenje. To ni samo izrabljena fraza, ampak dejstvo. Pregledna študija, ki jo leta (2007) opravila nizozemska znanstvenica Babette Pluim s sodelavci, je pokazala številne pozitivne učinke rednega igranja tenisa na zdravje. Teniški igralci in igralk, ki enkrat ali večkrat tedensko igrajo tenis, so bolj vzdržljivi, bolje uravnavajo telesno težo in imajo manj maščevja, večjo kostno gostoto, manj so izpostavljeni tveganjem za pojav srčno-žilnih bolezni, imajo boljše duševno zdravje in tesnejšo socialno vpetost. Telesno so bolje pripravljeni.

Tenis sodi med globalno razširjene športe z več kot 106 milijonov privržencev in izjemno razvejanim tekmovalnim sistemom (posamično, dvojice, ekipno) ter visoko konkurenčnostjo tako v članskih kot tudi mladinskih kategorijah. Podatki iz leta 2024 kažejo, da je v okviru tekmovalnega sistema mednarodne teniške federacije (International Tennis Federation), pri moških v svetovnem merilu nastopalo 6.305 igralcev iz 154 držav na 598 tekmovanjih z nagradnim skladom 11,3 mio dolarjev, pri ženskah 4.699 igralk iz 111 držav na 602 tekmovanjih z nagradnim skladom 17,9 mio dolarjev. Pri mladincih in mladinkah do 18 let je v okviru sistema mladinskih ITF turnirjev nastopalo 10.157 igralcev in 8.34 igralk iz 130 držav na 908 tekmovanjih ter odigralo 131.308 tekem (International Tennis Federation, 2024).

Evropska teniška zveza (Tennis Europe) od leta 1990 organizira serijo tekmovanj za mlade teniške igralce v starostnih kategorijah do 12, 14 in 16 let, in sicer za fante in dekleta. Vsako leto organizirajo tudi evropska prvenstva v kategoriji posameznikov, dvojic in ekip v zimskem in poletnem času. V letu 2023 je v okviru Tennis Europe Junior Tour nastopilo preko 20 tisoč igralcev in igralk iz 110 držav. Odigrali so 69.330 tekem na 490 tekmovanjih, ki so potekala v 46 različnih državah (Tennis Europe, 2022).

Teniška zveza Slovenije je v letu 2023 organizirala preko 300 dogodkov, od tega 18 mednarodnih mladinskih in 14 članskih mednarodnih tekmovanj za poklicne igralce in igralk. V sistemu domačih tekmovanj nastopa 1700 teniških igralcev in igralk ter 300 veteranov. V sodniško organizacijo je vključenih 100 sodnikov, v trenersko organizacijo pa je vključenih preko 200 teniških trenerjev (Teniška zveza Slovenije, 2023), ki se redno udeležujejo rednih in letnih usposabljanj kot so tečaji, konference ali delavnice.



Fotografija 2: Trenerske konference so ustaljena oblika rednega usposabljanja teniških trenerjev. Skupinska fotografija z 20. trenerske konference s preko 200 udeleženci (Otočec, 2015)

Tenis je športna igra z loparjem in zaradi številnih različnih gibanj ga uvrščamo med polistrukturne aciklične športne panoge. Je zelo dinamičen, kompleksen in nepredvidljiv šport, pri katerem so za uspešnost pomembne številne gibalne sposobnosti in veščine (hitrost, koordinacija, agilnost, moč, preciznost, gibljivost), sposobnosti zaznavanja in predvidevanja, funkcionalne kapacitete (vzdržljivost), taktična in tehnična kompetentnost, psihološke značilnosti (samozaupanje, čustvena trdnost ter nadzor čustev in misli, motivacija, koncentracija), telesne značilnosti (vzdolžne mere, obsegi in premeri, telesno maščevje, masa), kognitivne sposobnosti in konativne (osebnostne) značilnosti (Filipčič et al., 2018).

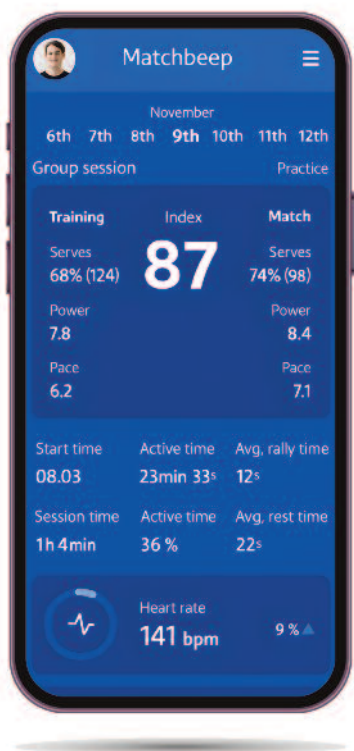
Tenis se stalno razvija in spreminja. Ker je naslednje poglavje namenjeno dolgoročnemu razvoju športnika, bomo predstavili še nekaj pomembnih trendov, ki so povezani s procesom spreminjanja.

Sedaj in tudi v prihodnje bosta zaradi vse višje hitrosti udarcev in postavitve igralcev blizu zadnje črte, imela vse večjo vlogo hitrost gibanja (predvsem na kratki razdalji), optimalno postavljanje na udarce in agilnost (učinkovitost spremembe smeri gibanja).

Teniški igralci in igralki so že nekaj desetletij tudi vrhunski atleti. Do tega pa vodi le celosten (holističen) razvoj teniškega igralca že od prvih faz igralčevega razvoja. Razvoj samo teniških veščin ne bo dovolj za visok tekmovalni dosežek, ampak bo potreben skladen razvoj na psihološkem, kondicijskem, taktičnem in tehničnem področju.

Nove tehnologije, analiza podatkov in umetna inteligenca so in bodo vse bolj del načrtovanja, treniranja in nadzora učinkov tako na teniškem, gibalnem, fiziološkem in psihološkem področju. Temeljni cilji novih tehnologij bodo analiza in načrtovanje treniranja, povečanje učinkovitosti treniranja in preprečevanje poškodb. Vse to bo vplivalo, da se bodo spremenile metode treniranja, ki bodo usmerjene v upoštevanje zahtev teniške igre, uporabo sodobnih metod treniranja, integralnega pristopa, učinkovite regeneracije in preventivnih postopkov. Končen rezultat tega procesa bo, čemur smo že priča, večje število teniških igralcev in igralk, ki bodo dlje časa ostali v vrhunskem tenisu.

Primer Matchbeep



Grafični prikaz 1: Primer orodja za analizo teniških dvobojev in treningov, ki je plod domačega znanja

Ustrezna kombinacija skupinskega in individualnega treninga s ciljem individualnega pristopa, bo najboljši način razvoja teniških igralcev. Tega pa ne smemo enačiti z individualnim treningom. Individualni pristop pomeni, da trenerji postavljajo trenajzne cilje, ki izhajajo iz individualnih in trenutnih zahtev športnika ob upoštevanju zahtev teniške igre ter uporabo različnih organizacijskih oblik treniranja (individualni, skupinski treningi, trening s prijateljem, samoiniciativno učenje, odkrivanje problemov ter reševanje problemov).

Na koncu naj omenimo še pomen teniškega ekosistema. In sicer pomen vpliva staršev, trenerjev in širšega okolja na razvoj športnikov, ki so ključnega pomena za ustvarjanje optimalnih pogojev za dolgoročni razvoj teniškega igralca (Cortela & Kist, 2024). Temu bomo namenili 4. poglavje (Teniški trikotnik).

3. Dolgoročni razvoj teniškega igralca

3.1 Do različnih ciljev vodijo različne poti

S tenisom se lahko ukvarjamo na različne načine, in sicer glede na svoje zmožnosti, cilje in motive. Pomembni dejavniki so tudi okolje v katerem živimo ter pogoji za igranje tenisa. Zato obstaja več skupin teniških igralcev in vsaka skupina ima svoje cilje ter svojo pot.

a) Teniški igralci za življenje

V to skupino sodijo teniški igralci, ki se že v mladosti ukvarjajo s tenisom, napredujejo in razvijajo dobre temelje za igranje tenisa. S tenisom se ukvarjajo po lastni izbiri in za lasten užitek, nekateri v mladosti tekmujejo, drugi ne. Mnogi s tenisom prenehajo v času srednješolskega ali univerzitetnega šolanja. Nekateri se kasneje v tenis vrnejo in v njem tudi ostanejo.

b) Teniški igralci v prostem času

V to skupino sodijo tisti teniški igralci, ki se s tenisom začnejo ukvarjati v zgodnji mladosti ali tudi v času odraslosti in imajo veliko željo nastopati na tekmovanjih. Pri tem običajno ne gre za najvišjo raven tekmovanja. Teniški igralci uživajo v tekmovanjih, želijo ohranjati zdrav življenjski slog, ki omogoča redno treniranje. Pogosto so dejavni v okviru teniških klubov.

c) Vrhunski teniški igralci

V skupino vrhunskih tekmovalcev sodijo tisti, ki so se s tenisom začeli ukvarjati že zgodaj in so v večini že od samega začetka imeli visoke tekmovalne, običajno mednarodne cilje. Zgodaj so začeli tekmovati in ta pot jih je vodila skozi vse starostne kategorije od 12, 14, 16, 18 let, vse do članske. Vključeni so bili v načrtovan in sistematičen proces teniških in kondicijskih treningov ter drugih dejavnosti. Svoje življenje so podredili velikim tekmovalnim dosežkom in zato veliko potujejo. Nekateri od njih od tenisa živijo.

d) Teniški igralci, ki želijo ostati zdravi

V to skupino običajno sodijo tisti, ki so se s tenisom začeli ukvarjati v času odraslosti in so se tenisa naučili dokaj pozno. Tenis igrajo radi in redno, ker jim ta gibalna dejavnost prinaša zadovoljstvo. Pri mnogih tenis ni edini šport, s katerim se ukvarjajo.

e) Teniški igralci, ki jim je tenis poklic

V to skupino lahko sodijo teniški igralci iz prvih treh skupin. To so tisti, ki so se na določeni točki odločili, da bo tenis njihov poklic. S tem mislimo na poklice, ki so za tenis pomembni. Predvsem so to teniški in kondicijski trenerji, fizioterapevti, sodniki, funkcionarji, športni agenti in poslovneži.

3.2 Dolgoročni razvoj športnikov

Dolgoročni razvoj športnikov je sistematičen pristop, ki ga uporabljamo za razvoj prirojenega potenciala športnika, dvig uspešnosti športnika in zagotavljanje zadovoljstva vseh udeležencev, vključenih v razvoj. S tem ciljamo na starše, trenerje, funkcionarje in ostale deležnike v tem procesu (Canadian sport for life, 2005).

Dolgoročni razvoj teniških igralcev je model, ki opisuje optimalen razvojni načrt. Temelji na rasti, razvoju in zorenju športnikov na gibalnem, telesnem, socialnem, psihološkem in osebnostnem področju.



Grafični prikaz 2:
Dolgoročni razvoj
športnika od
začetka do športa
za celo življenje

Model dolgoročnega razvoja športnika ima tri temeljne in enakovredne cilje:

- da je udeleženec aktiven, zdrav in se ukvarja s športno dejavnostjo,
- da se s športno dejavnostjo ukvarja celo življenje,
- da na osebni ravni dosega čim boljše tekmovalne dosežke.

Udeleženci lahko skozi celoten dolgoročni razvoj športnika prehajajo iz bolj tekmovalne usmerjenosti v bolj rekreativno ali obratno, odvisno od njihovih interesov, ciljev, sposobnosti, veščin ter pogojev za razvoj. V obeh primerih si udeleženci zaslužijo kakovostno športno storitev, kar pomeni, da morajo ponudniki (klubi) in izvajalci športnih storitev (trenerji) udeležencem zagotoviti celosten razvoj skozi vsa obdobja razvoja, in sicer tako na osebnostnem, psihološkem, gibalnem, taktičnem in tehničnem področju. To velja tako za zdrave udeležence kot tudi za tiste s posebnimi potrebami, v primeru tenisa to velja za igralce tenisa na vozičku (Tennis Canada, 2005).

Pri modelu dolgoročnega razvoja športnika je treba omeniti tudi kronološko in biološko starost. Prva izhaja iz datuma in določa čas, ki je pretekel od rojstva do določenega datuma (izražena v številu let, mesecev, dni). Številni avtorji (Adrián Agricola et al., 2013; A. Agricola et al., 2013; Brito, 2020; Gerdin et al., 2018; O'Donoghue, 2009) so v študijah prišli do zelo podobnih zaključkov, in sicer, da obstajajo razlike v tekmovalni uspešnosti med mladimi teniški igralci, ki so rojeni v istem letu, vendar so prvi rojeni na začetku (prvo trimesečje ali polovica leta), drugi pa ob koncu leta. Vpliv kronološke starosti je še bolj izražen pri obeh spolih v starostnih kategorijah do 12 in 14 let, pri fantih pa pogosto tudi v starostni kategoriji do 16 let. Vzrok, da so mladi teniški igralci in igralki, rojeni v začetku leta, tekmovalno uspešnejši, je v večji zrelosti in obsegu opravljenih treningov. V nekaterih državah, med katere sodi tudi Slovenija, se zaradi velikega obsega teniških treningov vpliv datuma rojstva na tekmovalno uspešnost zmanjšuje.

Biološko starost imenujemo tudi fiziološka ali funkcionalna starost. Od kronološke starosti se razlikuje po številu dejavnikov, ki jo določajo. Dejavnike ločimo na zunanje (okolje, družina, prehrana, gibalne dejavnosti idr.) in notranje (rasa in spol), na katere pa neodvisno ali skupaj vpliva genski zapis športnika (Luna-Villouta et al., 2021). Do največjih razlik v biološki razvitosti športnikov, zaradi intenzivnega razvoja, prihaja v obdobju adolescence, v katerem je tudi vpliv na tekmovalno uspešnost največji. Vsi mladi športniki ne vstopijo v adolescenco pri isti starosti in tudi trajanje obdobja je zelo različno. Adolescenca se začne pri približno 10. ali 11. letih pri deklicah, pri dečkih pa približno dve leti kasneje in običajno traja tri do štiri leta, pri nekaterih pa lahko traja dve ali štiri leta dlje. V tem obdobju lahko pride do velikih razlik med športniki, kar je izziv za vse vple-

tene deležnike v dolgoročni razvoj, najprej športnike, starše, trenerje, športne klube in zveze.



Fotografija 3: Dekleta in fantje se lahko pri enaki starosti telesno razlikujejo zaradi različno intenzivnega biološkega razvoja (Maša Zec Peškirič in Iztok Kuček, SUN City, Južna Afrika, 2000)

Športniki, ki prehitevajo vrstnike v telesnem in duševnem razvoju, imajo veliko prednost v času treningov (zmorejo opraviti večji obseg treningov z višjo intenzivnostjo) in tekmovanj (imajo višjo raven taktično-tehničnih kompetenc, vseh pojavnih oblik moči, vzdržljivosti, so samozavestnejši in bolj čustveno stabilni). Po drugi strani pa imajo športniki, ki zaostajajo v biološki starosti, lahko višji potencial, ki se bo pokazal kasneje, in bo tudi v tekmovalni uspešnosti presegel vrstnike v članski kategoriji.



Fotografija 4: Nik Jurjevčič in Filip Kaljevič sta oba rojena 2002, na sliki zadaj sta bila stara 14 let, na sliki spredaj 21 let. V sedmih letih se je marsikaj spremenilo (leta 2023 na tečaju za teniške trenerje).

Zadnje analize relativne kronološke starosti na slovenskih mladih teniških igralcih in igralkah v starostnih kategorijah do 12, 14, 16 in 18 let kažejo, da kronološka starost ni več pomemben dejavnik, ki bi na kakršen koli način vplival na tekmovalno uspešnost. Menimo, da je razlog v visokem obsegu teniških treningov, ki jih naši mladi teniški igralci in igralka opravijo od začetka igranja tenisa do 12. leta (Šenica, 2024; Šterman, 2025).

3.3 Gibalne sposobnosti, veščine in učenje

Izraza sposobnost in veščina se pogosto uporabljata kot sopomenki, predvsem ko imamo v mislih gibanje. Gibalne sposobnosti so prirojene, stabilne in trajne. Podpirajo posameznikovo gibanje in jih običajno ni mogoče izboljšati z vadbo. Gibalna veščina je lahko katera koli dejavnost, pri kateri je vključeno gibanje celega telesa ali posameznih delov za doseg določenega cilja (npr. ujeti teniško žogo).

Veščine najprej ločimo na gibalne in miselne (kognitivne), nato pa še glede na organizacijo gibanja, trajanje dejavnosti, raven predvidljivosti, kompleksnosti in porabo energije za izvedbo.

Sposobnosti	Veščine
Prirojene	Razvite z vadbo
Stabilne	Prilagojene skozi vadbo
Majhno število	Veliko število
Osnova za izvajanje številnih različnih veščin	Odvisne od različnih podskupin sposobnosti

Tabela 2: Razlike med gibalnimi sposobnostmi in veščinami

Športniki imajo različno raven gibalnih sposobnosti (prirojenih) in hkrati različno raven razvitih gibalnih veščin (naučenih). Na raven gibalnih veščin vplivajo tudi vrsta, količina in kakovost že naučenih gibalnih veščin, telesne značilnosti, tekmovalnost, motivacija in želja po napredovanju. Na razvoj gibalnih veščin vpliva tudi uspešnost na začetku učenja, kar pa je predvsem povezano z gibalnim

učenjem. To pomeni v kakšnih pogojih in okolju, po katerih metodičnih korakih, s kakšnimi navodili in učnimi pripomočki poučujemo učenca.

Ko smo že zapisali, je ena ključnih razlik med sposobnostmi in veščinami ta, da so veščine neposredno povezane z vadbo in jih je možno izboljšati z gibalnim učenjem. Gibalno učenje je poskus posameznika, da izvede hoteno gibalno nalogo. Tudi pri gibalnem učenju na izvedbo naloge vplivajo številni dejavniki: telesne značilnosti, motivacija, pozornost, utrujenost idr. Z vidika gibalnega učenja pri tenisu je lahko gibalna naloga enostavna (blok volej) ali kompleksna (servis). Pri razvoju teniških gibalnih nalog je treba vključiti štiri ključne procese, in sicer zaznavanje žogice, odločitev in izbiro gibalne naloge, izvedbo gibanja in udarca ter povratne informacije o učinku izvedene gibalne naloge. Sčasoma spremembe, ki vplivajo na posameznikovo sposobnost razvijanja veščin, postanejo del notranjega procesa, ki ga imenujemo gibalno učenje, ki posameznika vodi v smer, da so gibalne naloge vedno bolj stabilne, prilagodljive in ekonomične. Med gibalnim učenjem se oblikujejo gibalni programi, ki jih ločimo na programe zaprte in odprte zanke. Ko posamezniki izvajajo počasne in premišljene gibalne veščine, uporabljajo procese krmiljenja z zaprto zanko, ki vključujejo odkrivanje in popravljanje napak, vključno s povratnimi informacijami, da dosežejo želeni cilj. Vendar pa z manj časa za obdelavo informacij ali ko morajo izvajati gibalne veščine z veliko hitrostjo, uporabljajo procese krmiljenja z odprto zanko. Ti procesi ne uporabljajo povratnih informacij, temveč vključujejo uporabo centralno določenih, vnaprej strukturiranih ukazov, poslanih mišicam. Ta niz gibalnih ukazov določa osnove izvajane gibalne veščine in se imenuje gibalni program. Izvajanje večine teniških udarcev predstavlja primer gibalnega programa odprte zanke. Ko oblikujemo gibalne programe, se ti programi shranijo v dolgoročni spomin in se po potrebi prikličejo. To ima očitno prednost, saj je za izvedbo teniških udarcev treba sorazmerno manj pozornosti, miselnega nadzora in porabljene energije (Crespo & Reid, 2009).

3.4 Načrtovanje in periodizacija

Pomemben del knjige je predstavitev modela dolgoročnega razvoja teniškega igralca. Razvoj športnika bo ustrezen, če ga bomo načrtovali korak za korakom že od samega začetka.

Načrtovanje je bolj splošen koncept, ki se ne nanaša le na igralca, ampak tudi na družino, šolski sistem, pogoje treniranja, strokovno ekipo, razvitost tenisa idr.

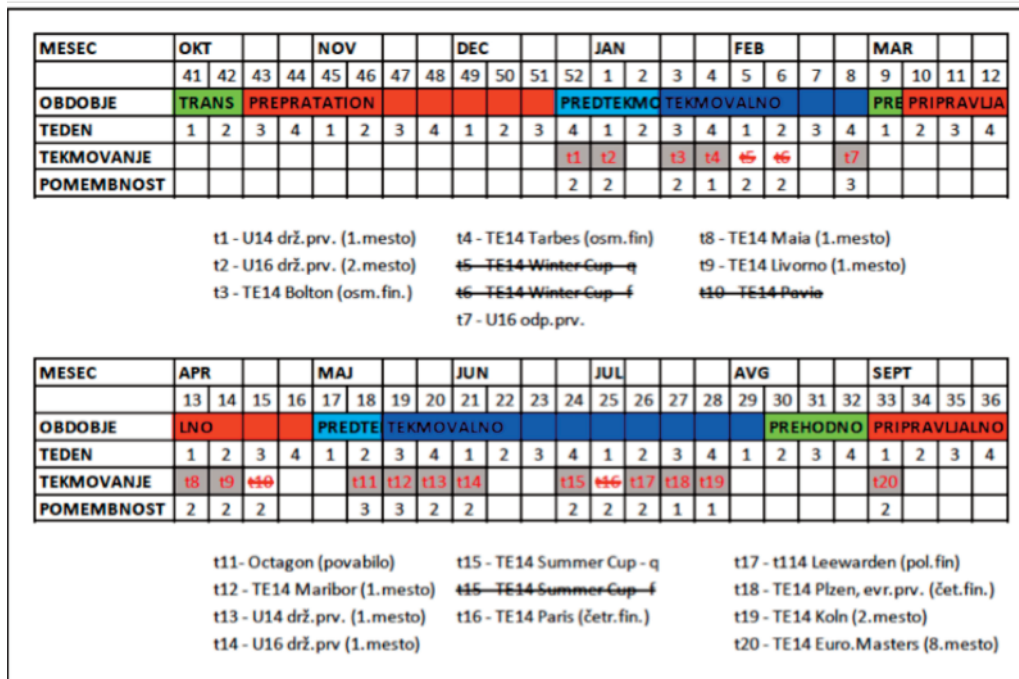
Del načrtovanja je tudi periodizacija, ki je sistem, pri katerem športnik doseže vrhunsko zmogljivost na tekmovanju s sistematičnim načrtom treninga. Glavni cilj periodizacije je uravnotežiti intenzivnost in količino obremenitve z zadostno obnovo zmogljivosti. To omogoča športniku, da trenira z največjim možnim obsegom in intenzivnostjo, hkrati pa ostane pod ravni pretreniranosti. S periodizacijo uravnavamo: obseg, intenzivnost, pogostost in vrsto treninga. Ustrezna periodizacija ima številne prednosti: določi pomembne od manj pomembnih ciljev, opredeli tekmovalni načrt, določa optimalno obremenitev, zmanjšuje

možnost za pretreniranost, zasíčenost, izgorelost ter pojav poškodb, zagotavlja individualiziran program treninga za vsakega igralca, spodbuja celosten in optimalen telesni razvoj ter zagotavlja ustrezno kondicijsko pripravljenost, povečuje motivacijo ter razumevanje igralca o programu treninga (Crespo & Miley, 2002).



Fotografija 5: Nik Razboršek po zmagi na Tennis Europe v Livornu leta 2007

Izdelava letnega načrta tekmovanj in treningov, ki upošteva vsa načela periodizacije, je domena teniškega in kondicijskega trenerja in ne staršev. Primeren čas, da za nadarjene mlade teniške igralce in igralke izdelamo letni načrt tekmovanj in treningov, je okrog 13 leta. Pred tem morajo trenerji določiti individualne ali skupinske trenažne cilje.



Grafični prikaz 3: Primer letnega načrta tekmovanj in treningov za uspešnega 14 letnega igralca (trenažna obdobja, tekmovanja, pomembnost in dosežki)

3.5 Postavljanje trenažnih ciljev

Uspešnost v športu je v veliki meri povezana z motivacijo in vedenjem, kam želite iti in kaj želite doseči. To pa je odvisno od postavljenih ciljev, ki športniku pomagajo izboljšati učinkovitost treniranja tako, da s trenerjem določita, kaj je pomembno, na katerih področjih delovati ter kako doseči cilj (Van Dijk, 2015). Glede na čas ločimo dolgo ročne (1 leto), srednje ročne (3-6 mesecev) in kratko ročne cilje (1 teden). Glede na vrsto cilja pa ločimo tekmovalne in izvedbene cilje. Prvi so vezani na dosežek, zmago ali poraz, uvrstitev na tekmovanju ali jakostni lestvici, drugi pa na izvedbo na treningu ali tekmi. Za mlade teniške igralce so edini primerni izvedbeni trenažni cilji, ki so vezani na taktično namero, tehnično izvedbo ter ob upoštevanju psiholoških in kondicijskih pogojev. Trenažni cilji za mlade igralce morajo izhajati iz ocene igralca v tekmovalnih pogojih in morajo biti individualni. Pri postavljanju trenažnih ciljev je dobro, če upoštevamo naslednja navodila, ki so zbrana v kratici SMARTER. Trenažni cilji naj bodo: specifični, merljivi, sprejeti, realni, časovno določeni in zapisani.

Postavljanje srednjeročnih trenažnih ciljev (3 do 6 mesecev) za mlade teniške igralce je domena teniških trenerjev. Primer trenažnega cilja za 13 letnega igralca je: Povečati napadalnost na osnovni črti, ko gradi točko iz komfortnega območja, z uporabo prenosa teže in rotacijo ramen, s ciljem zadržati ravnotežje v točki (dolžina udarcev) oziroma ustvariti prednost z gibanjem tekmeca po koridorjih.



Fotografija 6: Video analiza je osnova za ustrezno postavljene trenažne cilje (Veronika Erjavec, Novi Vinodolski, 2017)

Trenažne cilje, ki so lahko skupinski (za več teniških igralcev) ali individualni, postavljamo za mlajše teniške igralce, torej do starosti 12 let. V obdobju od začetka igranja tenisa do 12 leta trenerji uporabljajo model dolgoročnega razvoja in vsebine, ki so povezane z začetki poučevanja tenisa (metodični koraki) ali kompetenčnimi modeli za začetnik v različnih igralnih situacijah, kot jih uporabljamo v okviru projekta Tutor.

Tutor - Analiza igre in trenažni cilji za mlado teniško igalko

3.6 Uspešnost v tenisu

Preden se lotimo predstavitve modela dolgoročnega razvoja teniškega igralca moramo pojasniti še vidik uspešnosti v športu. Ločimo dve vrsti uspešnosti, in sicer tekmovalno in potencialno. Tekmovalna uspešnost meri neposredno in trenutno uspešnost teniškega igralca. Tenis ima izjemno razvejan tekmovalni sistem tako z vidika kakovosti, starosti, spola, tekmovalnih sistemov in nagradnih skladov. Ob upoštevanju specifičnosti tekmovalnega sistema pri tenisu lahko določimo tekmovalno uspešnost teniškega igralca na različne načine. Najpogostejše je to v obliki jakostnih lestvic, ki so lahko nacionalne (TZS), regionalne (Tennis Europe ali globalne (ITF, UTR, ATP, WTA) in so vezane na različna časovna obdobja (najpogostejše 52 tednov). Tekmovalno uspešnost lahko določimo kot razmerje zmag in porazov v eni tekmovalni sezoni, kot posamičen dosežek (npr. zmaga na državnem prvenstvu) ali z analizo tekme (npr. odstotek dobljenih točk po drugem servisu, število dobljenih točk zapored).

Potencialna uspešnost meri posredno ali predvideno uspešnost športnika, ki jo merimo v netekmovalnih, običajno laboratorijskih pogojih. Izmerimo jo z različnimi testi in meritvami na različnih področjih, kot so zdravstveno stanje, morfološke značilnosti, gibalne, funkcionalne in fiziološke sposobnosti, biomehanska učinkovitost, psihološke, kognitivne sposobnosti in osebne značilnosti. Skratka na določenih ožjih področjih želimo ugotoviti raven športnikovega potenciala in s tem še bolj natančno določiti stanje športnika in trenajzne cilje (Lindor in Ziv, 2010).

S primerjavo obeh uspešnosti dobimo informacije o trenutnem in predvidenem rezultatu športnika. Primerjava rezultatov med tekmovalno in potencialno uspešnostjo trenerjem daje koristne informacije o napredku, možnosti za uspeh in talentu športnika.

Kot smo že zapisali, je model dolgoročen razvoj teniškega igralca in celovit okvir za določanje postopnega in usmerjenega razvoja športnika od njegovih začetkov pa do vrhunstva. Ker gre športnik na tej poti skozi številna razvojna obdobja, od otroka, preko mladostnika do odraslega, ga razdelimo na več faz. Model je zasnovan tako, da pomaga igralcem, staršem, trenerjem in ostalim deležnikom razumeti postopnost, specifičnost in značilnosti vsake razvojne faze.

3.7 Specializacija

Z modelom dolgoročnega razvoja športnika je tesno povezan pojem specializacija, ki je lahko zgodnja ali pozna. Pogosto je to odvisno od narave športa, na to pa lahko vplivajo tudi drugi dejavniki. Športi zgodnje specializacije so najpogostejše športi z izraženo umetniško in akrobatsko komponento gibanja ter včasih tudi nižjo telesno težo in višino, kot so gimnastika, umetnostno drsanje in skoki v vodo. Gre za izjemno kompleksne gibalne veščine, ki jih je težje razviti v obdobju adolescence. Seveda se tudi v teh športih, s spremembo pravil, borijo proti (pre)zgodnji specializaciji. Dober primer tovrstnih naprežanj je gimnastika, v kateri želijo doseči, da so lahko tudi starejše športnice uspešne na vrhunski ravni.

Model zgodnje specializacije je najpogostejše sestavljen iz štirih razvojnih faz:

1. treniranje za trening,
2. treniranje za tekmovalje,
3. treniranje za zmago,
4. ohranjanje in zaključek športne kariere.

Med športi pozne specializacije sodijo atletika, borilni športi, kolesarjenje, športne igre z loparjem, veslanje in vsi ekipni športi, ki zahtevajo daljše uvodno obdobje treniranja. Pri teh športih mora biti večji poudarek na razvoju splošnih gibalnih in drugih specifičnih sposobnosti (zaznavanje, anticipacija ipd.) in taktično-tehničnih veščin.

Model pozne specializacije je sestavljen iz šestih razvojnih faz:

1. uvodna,
2. učenje za trening,
3. treniranje za trening,
4. treniranje za tekmovalje,
5. treniranje za zmago,
6. ohranjanje in zaključek športne kariere.

Oba modela sta zelo splošna in ju moramo prilagoditi specifičnosti športa. Za športe pozne specializacije, med katere sodi tudi tenis, prezgodnja specializacija, pred desetim letom starosti ni priporočljiva. Prezgodnja specializacija v tenisu ima lahko številne negativne posledice:

- ozka in prenizka raven gibalnih sposobnosti in veščin,
- večja možnost pojava teniških poškodb in okvar,
- neuravnotežen telesni razvoj,
- zgodnja izgorelost in znižanje ravni motivacije,
- prehitro prenehanje ukvarjanja s tenisom.

Tenis sodi med športe, ki se jih otroci lahko začnejo učiti že zelo zgodaj, vendar je ključnega pomena, da pride do postopnega razvoja vseh gibalnih sposobnosti in veščin že na začetku. Predvsem to velja za vse pojavne oblike koordinacije. Pri tem pa je pomembno, da ujamemo pravo okno priložnosti, ki je v primeru koordinacije od rojstva pa do 12 leta starosti. Pri tenisu je izjemno pomembno, da se v prvih treh fazah dolgoročnega razvoja razvijejo široki ter trdni gibalni in teniški temelji, na katerih bo možna nadgradnja. Torej je za mlade teniške igralce pomembno, da se v zgodnji mladosti ukvarjajo z različnimi gibalnimi dejavnostmi in športi.

Dolgoročni razvoj športnika poteka v različnih fazah, pri čemer vsaka faza pomeni razliko v programu, pristopu in nalogah trenerja, teniškega igralca in staršev. V nadaljevanju bomo predstavili konkreten program dolgoročnega razvoja v sedmih fazah, ki je sinteza programov različno teniško razvitih držav (Belgija, Francija, Velika Britanija, Kanada) in vključuje različne informacije, kot so obseg ter število teniških in kondicijskih (gibalnih) treningov, raven in število tekmovanj, pogoji treniranja, urnik treningov, kompetence teniškega trenerja, filozofija treniranja in drugo (LTA, 2010).

3.8 Model dolgoročnega razvoja teniškega igralca

Model dolgoročnega razvoja teniškega igralca, ki bo predstavljen v nadaljevanju, ima sedem razvojnih faz.

1. Odkrivanje teniške igre (6-7 let),
2. Razumevanje teniške igre (8-10 let),
3. Razvoj osnov teniške igre (11-12 let),
4. Celosten teniški razvoj (13-14 let),
5. Razvoj osebnega igralnega stila (15-16 let),
6. Prehod v vrhunski tenis (17-19 let),
7. Življenje kot vrhunski teniški igralec (20+ let)

Pri tem je treba omeniti, da se vsak teniški igralec razvija po svoji, lastni poti, saj ima vsak športnik različna izhodišča na telesnem, gibalnem, psihološkem, socialnem in osebnostnem področju, še bolj pa se razlikujejo okoljski dejavniki teniškega razvoja. Pri tem ciljamo na začetek igranja tenisa, način in kakovost poučevanja, teniški klub in trenerja, tekmece, pogoje treniranja, finančne pogoje, organiziranost teniške zveze in druge dejavnike.

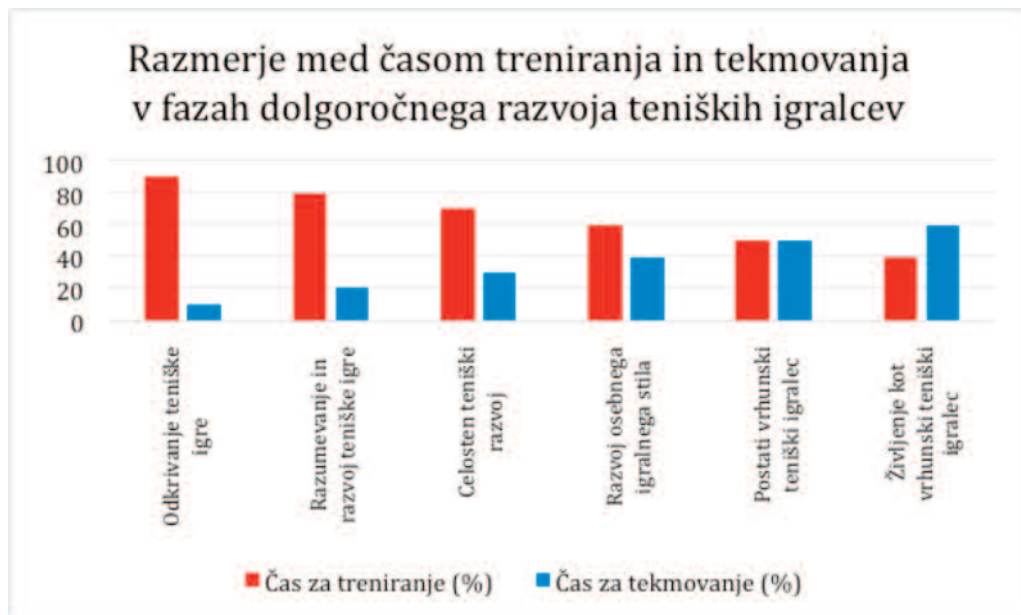


Tabela 1: Razmerje med časom treniranja in tekmovanj v fazah dolgoročnega razvoja (povzet po Tennis Canada)

Če si na začetku dolgoročnega razvoja teniškega igralca zadamo cilj, da želimo vstopiti med 100 najboljših teniških igralcev, potem se lahko zgodi, da se bodo tudi teniški igralci v isti državi razvijali po različnih poteh. V nadaljevanju so opisane 4 različne razvojne poti (Tennis Canada, 2023).

Pot A: Igralec je začel igrati tenis pri 5 ali 6 letih in družina je tenis že zgodaj opredelila kot svoj primarni šport. Z drugimi športi se niso veliko ukvarjali. Igralec se je uvrstil med 100 najboljših med 19. in 21. letom starosti in nekaj let kasneje med 50 najboljših.

Pot B: Igralec je začel igrati tenis pri 6 ali 7 letih in se je z drugimi športi ukvarjal do 12. ali 13. leta starosti, ko se je posvetil tenisu. Imel je več izkušenj v drugih športih, s katerimi se je ukvarjal tekmovalno. Igralec se je uvrstil med 100 najboljših med 19. in 21. letom starosti in nekaj let kasneje med 50 najboljših.

Pot C: Igralec je začel igrati tenis pozneje kot igralca A in B, in sicer med 9. in 11. letom. Tekmovalno se je ukvarjal z drugimi športi in se pri 13. do 15. letu starosti posvetil tenisu. Igralec se je pri 22. ali 23. letu starosti uvrstil med najboljših 100 in nekaj let kasneje med najboljših 50.

Pot D: Igralec je sprva sledil poti igralcev A, B ali C in nato dlje časa obstal pri razvoju osebnega igralnega stila ali prehodu v vrhunski tenis. Možni razlogi so bili poškodba, psihološke težave ali pa študij. Igralec se je med 22. in 25. letom uvrstil med 100 najboljših, nekaj let kasneje pa med 50 najboljših.

Športna stroka je že pred več desetletji oblikovala pravilo 10 let in 10.000 ur resnega treninga, da športnik doseže mednarodno primerljivo raven športne pripravljenosti. Tenis je z vidika dolgoročnega razvoja poseben, predvsem ker razvoj pogosto traja več kot 10 let, hkrati pa je tudi obseg treniranja večji. Za tenis velja, da ni bližnjic in hitenja, da je pomembno ustrezno načrtovanje in programiranje treninga ter stalno spremljanje in nadzorovanje športnikovega razvoja (Balyi & Hamilton, 2003).

3.9 Trenažni program za igralce in igralke od 6 do 7 let

To obdobje je namenjeno razvoju gibalnih in teniških osnov (ang. FUNdamentals) ter zabavi. Med temeljne gibalne veščine sodijo lokomocije (npr. tek, skakanje, plezanje, premikanje v različnih smereh) in manipulacije (npr. metanje in lovljenje, udarjanje z loparjem ali žogo, potiskanje, vlečenje). Poleg teh se razvijajo tudi osnovne stabilizacijske sposobnosti, kot so agilnost, ravnotežje in koordinacija. Te veščine se lahko razvijajo spontano, skozi igro v domačem okolju ali pa v okviru vodenih gibalnih programov, kot so gibalne urice. Razvoj gibalnih veščin se nadaljuje tudi v naslednjem obdobju (od 8 do 10 let), ko postajajo igre in vaje bolj strukturirane.

Učenje taktičnih in tehničnih teniških veščin poteka skladno in istočasno z razvojem osnovnih gibalnih sposobnosti. V tem in naslednjem obdobju pa je izjemno pomemben tudi razvoj zaznavanja, odločanja in predvidevanja, ki otrokom omogočajo uspešnejše reševanje situacij v igri in na tekmovanjih.

Tabela 2: Trenažni in razvojni program za teniške igralce in igralke, stare od 6 do 7 let

Starost	6-7 let
Raven tekmovanj	Turnirji TZS - mini tenis /rdeča žoga
Teniški trening + prosto igranje (št., skupno/teden)	3-5
Drugi športi (št., skupno/teden)	2-5
Razmerje na letni ravni	80 % treniranje – 20 % tekmovanje
Regeneracija in počitek	Minimalno 2 dneva brez treninga.

Min/Max število tekem in sparingov (št., skupno/leto)		70-100 mini teniških tekem (vključene tekme na tekmovanjih, treningih, sparingih)
Kondicijski (gibalni) trening (št./skupno/teden)		1-2
Urnik kondicijskega (gibalnega) treninga (priporočljivo kot del teniškega programa)		1-2 x 30 min.
Pogoji treniranja		Prijetno in zabavno vzdušje skupaj z dobro organizacijo in disciplino.
Teniški trener		Izkušeni trenerji z ustreznim znanjem za delo z U10 igralci - kompetentni pri razvoju veščin.
Načrtovanje		Kratkoročni trenažni cilji zanjbolj sposobne igralce. Letno načrtovanje z menjavo vsebin za razvoj taktike, tehnike, gibalnih sposobnosti in veščin ter igre v tekmovalnih pogojih.
Trenažni sklopi (Teniški/Kondicijski – gibalni)		Razvoj tenisa skozi igro, celostno, taktično-tehnični in gibalni razvoj
Filozofija in etika treniranja		Doslednost pri izvajanju taktično-tehničnih temeljev (RTR – ravnotežje, timing, ritem in PAS)
Naloge in pomoč staršem		Redni sestanki s starši, kratka ustna poročila o igralcih, povezave na vsebine za starše.
Taktika in tehnika	Temeljni cilji tenisa	Razumevanje taktičnih osnov (pokrivanje igrišča, začetni in ostati v točki) in izvajanje teniških udarcev in gibanj na osnovi ustrezne ocene žoge in ob upoštevanju tehničnih osnove (RTR, PAS).
	Razvoj	Razvoj razumevanja in uporabe geometrije igrišča, gibalnih veščin, zaznavanja, odločanja, predvidevanja, taktično-tehničnih osnov (RTR, PAS) in teniških gibalnih vzorcev.
Kondicijska (gibalna) priprava	Temeljni cilji	Široki temelji splošnih in specifičnih gibalnih veščin.
	Razvoj	Razvoj zaznavanja, odločanja in predvidevanja, temeljnih gibalnih veščin (tek, skakanje, metanje in lovljenje, udarjanje, vrtenje in druge) ter specifičnih gibalnih veščin, kot so agilnost, ravnotežje in koordinacija.

Psihološka priprava	Temeljni cilji	Uživanje v igranju tenisa, druženju, primerjanju in učenju novih veščin.
	Razvoj	Razumevanje pomena sodelovanja z vrstniki, sprejemanja in upoštevanja navodil trenerja ter spoštovanje pravil.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Pozitiven odnos do športa (tenisa), vrstnikov, tekmecev, trenerjev, opreme in kluba.
	Razvoj	Razvoj zanimanja za šport (tenis), ogled teniških dvobojev in posnemanje vzornikov.



Fotografija 7: Uporaba prilagojenih teniških loparjev in žogic omogoča trenerjem hitrejšo in kakovostnejšo učenje, učencem pa bistveno več zabave (Skopje, Severna Makedonija, 2012)

Športne vrednote in obnašanje so etični temelji vsakega uspešnega teniškega igralca. Primer spoštovanja športnih vrednot je tudi Blaž Kavčič, ki je bil prvi slovenski igralec, ki je prebil "nedosegljivo" mejo 100. mesta na ATP jakostni lestvici. Blaž je pri šestih letih obiskoval teniško šolo TK Olimpija Ljubljana in je po vsakem treningu preoblekel majico in nogavice, v torbi je imel steklenico z vodo in banano.

3.10 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 8 do 10 let

Tudi v tem obdobju se nadaljuje z razvojem gibalnih in teniških osnov (ang. Fundamentals) ter ustvarjanju zabavnega vzdušja. Učenje taktičnih in tehničnih teniških veščin zaradi višje ravni, večjega obsega treningov in tekmovanj ter

biološkega razvoja poteka bistveno bolj intenzivno in hitreje. V tem obdobju ni treba hiteti s preходом na običajno igrišče in žoge, ampak je ključen širok razvoj teniških veščin na mini (rdeča žoga) in predvsem na midi teniškem igrišču (oranžna žoga). Širok teniški razvoj bo mladim teniškim igralcem po desetem letu omogočil tekoč in hiter prehod na običajno teniško igrišče. Pomemben del razvoja postanejo primerjanje in tekmovanje.

Tabela 3: Trenažni in razvojni program za teniške igralce in igralkе, stare od 8 do 10 let

Starost	8-10 let		
Raven tekmovanj	Turnirji TZS - midi tenis / oranžna žoga in maxi tenis / zelena žoga		
Teniški trening + prosto igranje (št./skupno/teden)	8 let	9 let	10 let
	3-6	4-7	5-9
Drugi športi (št./skupno/teden)	2-4		
Razmerje na letni ravni	70 % treniranje – 30 % tekmovanje		
Regeneracija in počitek	Minimalno 2 dneva/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez treninga.		
Min/Max število tekem in sparingov (št./skupno/leto)	8 let	9 let	10 let
	60-100	80-120	50-80
Kondicijski trening (ur/skupno/teden)	2	3	4
Urnik kondicijskega (gibalnega) treninga (priporočljivo kot del teniškega programa)	2 x 30 min.	3 x 30 min.	4 x 30 min.
Pogoji treniranja	Prijetno in zabavno vzdušje skupaj z dobro organizacijo in disciplino.		
Trener	Izkušeni trenerji z ustreznim znanjem za delo z U10 igralci - kompetentni pri razvoju veščin.		
Načrtovanje	Kratkoročni trenažni cilji za najbolj sposobne igralce. Letno načrtovanje z menjavo vsebin za razvoj taktike, tehnike, gibalnih sposobnosti in veščin ter igre v tekmovalnih pogojih. Večji obseg v času počitnic.		
Trenažni sklopi (Teniški/Kondicijski)	Razvoj tenisa skozi igro, celostno, taktično-tehnični in gibalni razvoj v igralnih in tekmovalnih pogojih.		

Filozofija in etika treniranja		Doslednost pri izvajanju taktično-tehničnih temeljev (RTR – ravnotežje, timing, ritem in PAS), teniških gibalnih vzorcev ter postopnem (ne prehitrem) prehodu iz rdečega na oranžnega in zeleno igrišče.
Naloge in pomoč staršem		Redni sestanki s starši, kratka ustna poročila o igralcih, povezave na vsebine za starše.
Taktika in tehnika tenisa	Temeljni cilji	Igrati v skladu z načeli procentnega tenisa ter upoštevanju taktičnih namer v 5 igralnih situacijah, izvajanje teniških udarcev in gibanj na osnovi ustrezne ocene žoge ob upoštevanju tehničnih osnov (RTR, BIOMECH, PAS).
	Razvoj	Razvoj procentnega tenisa in različnih taktičnih namer v 5 igralnih situacijah, razvoj tehničnih kompetenc za reševanje različnih igralnih situacij, s ciljem prilagajanja, raznolikosti in učinkovitosti.
Kondicijska priprava	Temeljni cilji	Široki temelji splošnih in specifičnih gibalnih veščin.
	Razvoj	Razvoj zaznavanja, odločanja in predvidevanja, temeljnih in specifičnih gibalnih veščin, kot so agilnost, ravnotežje, koordinacija in hitrost (vse pojavne oblike).
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Razumevanje tenisa kot igre napak, osredotočenost na doseganje trenajznih ciljev ter športno sprejemanje porazov in zmag.
	Razvoj	Razvoj koncentracije, motivacije, nadzora čustev in obnašanja, samozaupanja, rutin in ritualov.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Pozitiven odnos do športa (tenisa), vrstnikov, tekmecev, trenerjev, opreme in kluba.
	Razvoj	Razvoj zanimanja za šport (tenis), ogled teniških dvobojev in posnemanje vzornikov.

[Blog: Teniško kolobarjenje – znova aktualno](#)



Fotografija 8: S tehničnega vidika je potrebno pri najmlajših razviti RTR - ravnotežje, timing, ritem in PAS - ustrezno pot, kot in hitrost loparja (Skopje, Severna Makedonija, 2012)

Obdobje od 8 do 10 leta je čas, kjer se otroci izjemno hitro učijo. Zato je treba ta čas izkoristiti čim bolje. To pomeni naslednje: 1) ukvarjati se različnimi športi in gibalnimi dejavnostmi, 2) razviti čim širši nabor teniških veščin v vseh igralnih situacijah in otrokom dati možnost, da se vsak dan na tenisu naučijo nekaj novega, 3) omogočiti, da otroci igrajo tenis vsak dan oziroma, ko to želijo. Slednje ne pomeni, da trenirajo, ampak da sami igrajo tenis vsak dan (prosto igranje). Igranje s trdžo na celém igrišču čim prej je NAPAČEN trenažni cilj.

3.11 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 11 do 12 let

To je prvo obdobje, katerem igralci začnejo igrati na običajnem teniškem igrišču. Če imajo dobre taktične, tehnične, gibalne in psihološke temelje, potem bo prehod hiter, v nasprotnem primeru pa lahko pride do zastoja v teniškem razvoju. Obdobje je izjemno pomembno za taktično-tehničen razvoj, pri katerem mora biti cilj učenje novih vsebin ter ponavljanje že naučenih. Na vsakem treningu se morajo mladi teniški igralci naučiti kaj novega. Izjemno pomembna je vloga teniškega trenerja, ki mora imeti kompetence teniškega trenerja – razvijalca.

[Blog: Veliko vprašanj, trenerji smo rešitev](#)

Tabela 4: Trenažni in razvojni program za teniške igralce in igralkе, stare od 11 do 12 let

Starost	11-12 let	
Raven tekmovalj	Turnirji TZS do 11 in 12 let, Tennis Europe 12&under	
	11 let	12 let
Teniški trening + prosto igranje (ur/skupno/teden)	8-10	9-12
Drugi športi (št./skupno/teden)	2-4	2-3
Kondicijski trening (št./skupno/teden)	3-5	5-6
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	3-6 treningov/teden	
Razmerje na letni ravni	60 % treniranje – 40 % tekmovalje	
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.	
Min/Max število tekem in sparingov (št./skupno/leto)	60-150	
Pogoji treniranja	Delovni pogoji za resno in stalno delo ter miselnost "trdo delo za razvoj" v povezavi z zabavo v skupini.	
Trener	Nadaljevanje treniranja s trenerjem, ki je kompetenten za razvoj veščin in ustvarjanje zabavnega vzdušja.	
Načrtovanje	Individualni, srednjeročni trenažni cilji za igralca skupaj z grobim letnim načrtom tekmovalj in treningov za razvoj taktike, tehnike, gibalnih sposobnosti in veščin ter igre v tekmovalnih pogojih. Večji obseg v času počitnic.	
Trenažni sklopi (Teniški/Kondicijski)	Dva pripravljalna trenažna sklopa (najmanj 8 tednov vsak).	
Filozofija in etika treniranja	Nadaljevanje intenzivnega razvoja na vseh področjih - taktično, tehnično (BIOMECH, PAS), psihološko/osebnostno in kondicijsko z zelenimi in/ali rumenimi žogami na običajnem teniškem igrišču.	
Naloge in pomoč staršem	Stalne povratne informacije in individualni sestanki s starši, usmerjeni k predstavitvi pozitivnih dosežkov in ciljev, potrebnih za tekmovalni tenis.	

Taktika in tehnika	Temeljni cilji	Igrati v skladu z načeli procentnega tenisa ob upoštevanju taktičnih namer v 5 igralnih situacijah, imeti tehnične temelje za izvedbo udarcev z uporabo celega telesa in gibanj brez napora ter s čim manj možnosti poškodbe.
	Razvoj	Razvoj taktičnih in tehničnih kompetenc za reševanje različnih igralnih situacij s ciljem prilagajanja, raznolikosti in učinkovitosti. Analiza in notacija tekem s specifičnimi trenažnimi cilji ter uporabo sodobnih pripomočkov.
Kondicijska priprava	Temeljni cilji	Priprava individualnih programov treniranja s splošnimi in specifičnimi cilji na temelju rednih testiranj kondicijskih sposobnosti. Spremljanje in prilagajanje prehranjevalnih navad.
	Razvoj	Razvoj agilnosti, ravnotežja, koordinacije, hitrosti, različnih oblik gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje ...) na in izven teniškega igrišča.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Razviti odgovornost in samostojnost pri treniranju in razvoju. S pomočjo visoko postavljenih ciljev razviti in ohraniti samozaupanje.
	Razvoj	Uporaba podatkov analiz in notacij tekem. Razvoj ustrezne komunikacije pred in po tekmi. Usmeritev v reševanje problemov in nadzor čustev, govorice telesa, dihanja, imaginacije in pozitivnega samogovora med tekmo.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Določanje osebnih trenažnih ciljev in skrb za šolske obveznosti.
	Razvoj	Razvoj ljubezni do teniških tekmovalj in napredka skozi vsakodnevne izzive.

Blog: [Teniških klubov ni več, odšli so drugam](#)

V obdobju intenzivnega taktično-tehničnega razvoja je najboljša rešitev trener - razvijalec, ki je kompetenten za stalen razvoj učenje. Roger Federer je imel od 9 leta dalje odličnega trenerja, Avstralce Petra Carterja, ki je razvil odlične teniške temelje. Roger je izjavil: "Peter je bil neverjetno navdihujoča in pomembna oseba v mojem življenju. Naučil me je spoštovati vsakega človeka. Nikoli se mu ne bom uspel dovolj zahvaliti.« Peter je bil leta 1985 zmagovalec odprtega prvenstva Avstralije v igri dvojic skupaj z Darrenom Cahillom in se je leta 2002 ponesrečil v prometni nesreči.



Fotografija 9: Igralci, ki zaostajajo v biološkem razvoju, potrebujejo več časa za teniški razvoj in predvsem večje potrpljenje staršev (Filip Kaljevič, Ljubljana, 2016)



Fotografija 10: Uspešen trening za najmlajše pomeni, da se otroci zabavajo in napredujejo (Ljubljana, 2016)

Kot smo že zapisali, tenis je individualen šport, a za napredovanje potrebuje vrstnike, ki ti pomagajo, da se razvijaš. Od začetka igranja tenisa pa do mladinskega tenisa morajo biti skupinski treningi najbolj pogosta oblika treniranja.

Prednosti skupinskih treningov so številne: cena treningov je nižja, teniški igralci in igralkе se družijo, zabavajo ter med seboj tekmujejo, trener pa, lahko izvaja treninge z različnimi cilji. Pri skupinskem treningu se vedno pojavi enaka težava, ki jo predvsem opazijo starši. V vsaki, še tako homogeni skupini je en teniški igralec, najboljši in en najslabši. To je stanje, ki ga je treba sprejeti. Vendar ravno raznolikost skupine je lahko prednost za vse njene člane.

To je primer razmišljanja teniškega starša, ki na igranje s slabšimi teniški igralci gleda takole. To ima lahko tudi pozitivne učinke, kot so: dvig samozaupanja, učenje napadalnejše igre in preizkušanje različnih taktik, ki jih ni mogoče izpeljati proti boljšemu igralcu. Glede na to, da se otroci razvijajo različno, se lahko zgodi, da bo tisti, ki je bil najslabši v skupini, če nekaj časa postal najboljši. In takrat bo lahko slabši vrnil »uslugo«.

3.12 Trenažni program in pristop za igralce in igralkе od 13 do 14 let

V tem obdobju nekateri mladi teniški igralci in igralkе dosežejo že zelo visoko raven igre. Tudi raven mednarodnih tekmovanj je visoka in pri nekaterih že pomeni, da bodo uspešni vrhunski teniški igralci. Tak primer je Rafael Nadal, ki je bil že pri teh letih izjemno uspešen v svetovnem merilu. Vendar brez panike. Če

teniški igralec ne izstopa v tej starostni kategoriji, to vsekakor ne pomeni, da ne more postati vrhunski teniški igralec. V tem obdobju se naj nadaljuje intenziven taktično-tehnični razvoj, ki se dopolnjuje s pravimi kondicijskimi treningi. Lahko se zgodi, da nekatere teniški igralci in igralka že vstopijo v obdobje pubertete, kar lahko tudi upočasni teniški razvoj.

Tabela 5: Trenažni in razvojni program za teniške igralce in igralka, stare od 13 do 14 let

Starost	13-14 let
Igralna raven	Turnirji TZS do 14 let, Tennis Europe Junior Tour 14&under
Teniški trening + prosto igranje (ur/skupno/teden)	10-14
Drugi športi (št./skupno/teden)	1-2
Razmerje na letni ravni	60 % treniranje – 40 % tekmovanje
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.
Min/Max število tekem, sparingov, dvojic	70-120
Kondicijski trening (št./skupno/teden)	4-6
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	4-6 treningov/teden
Pogoji treniranja	Delovni pogoji za resno, kakovostno razvojno delo in ustreznim razmerjem individualnih in skupinskih treningov.
Trener	Trener je kompetenten za razvoj teniških igralcev z mednarodnimi cilji, pozna raven igre najboljših mladih igralcev in je pripravljen potovati z igralcem.
Načrtovanje	Individualni trenažni cilji za igralca skupaj s podrobnim letnim načrtom tekmovanj in treningov za celosten razvoj teniškega igralca. Večje število tekmovanj v času počitnic.
Trenažni sklopi (Teniški/Kondicijski)	2-3 pripravljalni trenažni sklopi (najmanj 6-8 tednov vsak).
Filozofija in etika treniranja	Nadaljevanje intenzivnega razvoja na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebno in kondicijsko) z upoštevanjem individualnih značilnosti in lastnosti (razvoj lastnega igralnega stila).

Filozofija in etika treniranja		Nadaljevanje intenzivnega razvoja na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebnostno in kondicijsko) z upoštevanjem individualnih značilnosti in lastnosti (razvoj lastnega igralnega stila).
Naloge in pomoč staršem		Stalna, odprta komunikacija znotraj teniškegatrikotnika, ki jo usmerja teniški trener.
Taktika in tehnika tenisa	Temeljni cilji	Določiti in razviti osnove lastnega igralnega stila (dekleta). Poskušanje različnih igralnih stilov (fantje). Tehnična kompetentnost je brez odstopanj, kar omogoča razvoj prilagodljivosti, raznolikosti in učinkovitosti.
	Razvoj	Analiza in notacija tekem za določanje specifičnih trenažnih ciljev ter razvoj učinkovitih individualnih igralnih vzorcev na osnovi principov BIOMECHANICS in PAS.
Kondicijska priprava	Temeljni cilji	Priprava individualnih programov treniranja s specifičnimi cilji na temelju rednih testiranj kondicijskih sposobnosti. Vključitev preventivnih in regeneracijskih dejavnosti. Spremljanje in prilagajanje prehranjevalnih navad.
	Razvoj	Razvoj agilnosti, ravnotežja, koordinacije, hitrosti, moči, jakosti in vzdržljivosti na in izven teniškega igrišča.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Reševanje problemov in nadzor čustev, govornice telesa, dihanja, imaginacije in pozitivnega samogovora med tekmo.
	Razvoj	Razvoj odgovornosti in samostojnosti pri treniranju in na tekmovanjih. Skozi visoko postavljene cilje razviti in ohraniti samozaupanje ter ustrezno komunikacijo pred in po tekmi.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Določanje osebnih trenažnih ciljev, samostojno organiziranje treningov (kondicijski, preventivni in regeneracijski) in skrb za šolske obveznosti.
	Razvoj	Razvoj ljubezni do teniških tekmovanj in napredka skozi vsakodnevne izzive ter začeti razumevati vpliv tenisa na družabno življenje v prihodnje (odrekanje).



Fotografija 11: Ustrezne taktične in tehnične osnove je potrebno razviti v mladih letih (Iztok Kuček pri 14 letih v Kranju leta 2002)

Tabela 6: Primer tedenskega urnika 14 letnega igralca

Urnik: Nik Razboršek, 14 let, Teden : 05.-11.02.2007, Obdobje: pripravljajno						
Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
			07.30-08.00		16.30-17.00	
			Ogrevanje + aktivacija		Ogrevanje + aktivacija	
			08.00-11.00		dopoldan	
			Teniski - integrativni		Sparing	
			10' FB (PT)		30' ogrevanje	
			20' FB (mednarodna + spin voljo)		90' 2 niza	
			30' FB (building + 1 tempo)			
			30' 5-R vzorec			
			30' 3 gibanje (dril igral)			
14.00-14.30	16.30-17.00	16.15-16.45	16.30-17.00	15.30-16.00		
Ogrevanje + aktivacija	Ogrevanje + aktivacija	Kondicijski - vzdržljivost	Ogrevanje + aktivacija	Ogrevanje + aktivacija		
5' lahkoten tek	5' lahkoten tek	10' lahkoten tek	5' lahkoten tek	5' lahkoten tek		
5' kolesnica	5' kolesnica	20' 20x125m (30 sek tek/	5' kolesnica	5' kolesnica		
20' skoki, brce, skipi,	20' skoki, brce, skipi,	30 sek počitek)	20' skoki, brce, skipi,	20' skoki, brce, skipi,		
spremembe smeri	spremembe smeri		spremembe smeri	spremembe smeri		
14.30-16.00	17.00-18.00					
Teniski - dual (Blaz)	Teniski - integrativni					
10' kakovost TK (Roger Federer)	20' FB (PT)					
20' FB ritem (leg drive)	20' FB (mednarodna + spin voljo)					
45' 5-R + 2 (F vzorec)	30' FB building + 1 tempo					
15' FB 321						
	18.00-19.30	17.00-19.00	17.00-18.30	16.00-18.00	popoldan	
	Teniski - dual (Tim)	Teniski - individualni	Teniski - dual (Anja)	Teniski - dual (I)	Kondicijski - vzdržljivost	
	10' FB spin voljo	10' FB (PT)	10' FB FB + V	10' FB slajd v 5 polju	10' lahkoten tek	
	20' FB spreminjanje	30' FB building + 1 tempo	20' FB ritem (R + KV)	20' FB sredina +	20' 20x125m (30 sek tek/	
	višine + gibanje	50' 5-R vzorec	30' 5-R - 3 servisu	odpranje	30 sek počitek)	
	30' 5-R + kakovost	30' X gibanje	30' 5-R vzorec 1-2	60 2 Setta (brez prednosti)	15' iztekanje	
	30' Set + rituali	(kolana+igralni)	ustavev			
15.00-15.45		19.00-19.45		18.00-18.45		
Kondicijski - jakost		Kondicijski - jakost		Kondicijski - jakost		
Sklop 1 (3 ser./do		Sklop 2 (4 ser./do		Sklop 3 (3 ser./do		
odpovedi/3 min.		odpovedi/3 min.		odpovedi/3 min.		
odmora)		odmora)		odmora)		

Blog: Kondicijski trening – rak rana slovenskega tenisa

Rafael Nadal je že pri 11 letih osvojil Nike Junior Tour Masters v kategoriji do 12 let. Enako je dosegel pri 13 letih v višji kategoriji. Torej, ko je bil leto mlajši je v svetovnem merilu brez večjih težav premagoval starejše tekmece. Pri 19 letih je osvojil svoj prvi turnir za Grand Slam v Parizu. To je le ena od poti. Po drugi poti je šel Stan Wawrinka, ki se je med 4 najboljših na ATP lestvici uvrstil šele pri svojih 28 letih in trenutno še vedno tekmuje (2025).

Samostojnost in neodvisnost sta dve vrednoti, ki jih imajo uspešni športniki. Dober primer teh vrednot so tri zgodbe o Novaku Djokoviću, ki so vse povezane z Nikijem Pilićem, najbolj uspešnim teniškim trenerjem. Pri štirinajstih letih je Novak treniral v Pilićevi akademiji in se je že pol ure pred začetkom treninga odpravil na trening, mimo Nikija Pilića, ko je ta ravno kosil s svojo soprogo. Ko ga je ta vprašala, kam gre tako zgodaj, ji je Novak odgovoril, da se bo pred treningom dobro ogrel, ker se ne želi poškodovati. Ker je Niki Pilić Dalmatinec, je pogosto na trening prišel malo kasneje in ko je enkrat zamudil, ga Novak prosil, naj ne zamuja, ker sicer on ne bo postal najboljši na svetu. In v tretji zgodbi nastopa še Goran Ivanišević, ki je prišel na trening samo z loparji in vodo. Ker je trening trajal že več kot uro in pol, mu je Novak prinesel na igrišče banano, da bi lahko zadržal enako raven treninga.



Fotografija 12: Servisu in serviranju je potrebno posvetiti veliko pozornosti še preden jih teniški igralec lahko zares uporabi v teniškem dvoboju (Nik Krapež, Kranj, 2014)

Načini treniranja uspešnih teniških igralcev so različni. Blaž Rola je dosegel visoko 80. mesto na ATP jakostni lestvici. Po njegovem pripovedovanju do svojega 14 leta ni imel individualnih treningov, ampak je v TK Ptuj treniral samo v skupini. Torej je možno tudi z manj intenzivnim pristopom v mladih letih doseči izjemne rezultate v svetovnem merilu.

3.13 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 15 do 16 let

To obdobje je najbolje nameniti celostnemu razvoju. Zaradi intenzivnega biološkega razvoja in rasti je to čas, ki ni najbolj primeren za velike tekmovalne dosežke. To je čas, kjer lahko postopoma povečujemo obseg in intenzivnost teniških in kondicijskih treningov ter dodajamo različne športne vsebine. Najbolje je to obdobje nameniti razvoju širokih teniških in gibalnih temeljev, na katerih bomo lahko gradili v prihodnje. Teniški igralci naj tekmujejo, vendar ni nič narobe, če ne dosega odmevnih dosežkov.

Tabela 7: Trenažni in razvojni program za teniške igralce in igralke, stare od 15 do 16 let

Starost	15-16 let
Igralna raven	Turnirji TZS do 16, 18 let, Tennis Europe Junior Tour 16&under, ITF World Tennis Junior Tour 18&under
Teniški trening (ur/skupno/teden)	12-16
Drugi športi (št./skupno/teden)	1
Razmerje na letni ravni	40 % treniranje – 60 % tekmovanje
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.
Min/Max število tekem, sparingov, dvojic (št./skupno/leto)	80-90
Kondicijski trening (št./skupno/teden)	6-8
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	10+ treningov/teden
Pogoji treniranja	Pogoji za kakovostno delo z miselnostjo "trdo delo zmaguje". Visoka stopnja tolerantnosti ob porazih.

Trener		Kombinacija izkušenega trenerja in "potovalnega" trenerja. Mora biti pozitiven, dober motivator in izkušen na področju razvoja iz mladega v vrhunskega igralca.
Načrtovanje		Podroben letni načrt treniranja in tekmovalni vključuje tudi trenažne cilje za "potovalnega" trenerja. Načrt vključuje tudi dnevne cilje na področju razvoja osebnostnih kvalitete, potrebnih za prehod mladega igralca v vrhunskega.
Trenažni sklopi (Teniški/Kondicijski)		4 pripravljalni trenažni sklopi/letno (najmanj 1 x 6 tednov), skupaj 12 tednov/letno.
Filozofija in etika treniranja		Nadaljevanje intenzivnega razvoja na vseh področjih (poudarek na psihološkem/osebnostnem in kondicijskem področju vezano na razvoj lastnega igralnega stila).
Naloge in pomoč staršem		Stalne, povratne informacije staršem, ki nudijo podporo pri šolskih obveznostih ter usklajevanju teniških in družabnih dejavnosti.
Taktika in tehnika tenisa	Temeljni cilji	Lasten igralni stil, ki temelji na individualnih značilnostih in lastnostih ter tehnična kompetentnost brez odstopanj, ki omogoča razvoj prilagodljivosti, raznolikosti in učinkovitosti.
	Razvoj	Analiza in notacija tekem za določanje specifičnih trenažnih ciljev ter razvoj učinkovitih individualnih igralnih vzorcev na osnovi tekmovalnih pogojev (podlaga, tekme).
Kondicijska priprava	Temeljni cilji	Izvedba individualnega kondicijskega programa na treningih in tekmovalnih je prilagojena tekmovalnemu načrtu.
	Razvoj	Razvoj agilnosti, ravnotežja, koordinacije, hitrosti, moči, jakosti in vzdržljivosti na in izven teniškega igrišča.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Učinkovito upravljanje s časom, organizacija in načrtovanje športnih in družabnih dejavnosti. Natančna analiza tekmecev in rezultatov tekem. Ustvarjanje pogojev, podobnih tekmi.

	Razvoj	Razvoj in ohranjanje visoke ravni samozaupanja in samopodobe. Razvoj zrelih čustvenih odzivov ob porazih in razočaranjih.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Trenerska ekipa usmerja igralca k odgovornemu in samostojnemu delovanju.
	Razvoj	Razvoj veščin, potrebnih za potovanja, ustrezno komunikacijo, vodenje financ in skrb za izvedbo letnega načrta.



Fotografija 13: Od 14 leta dalje, se morajo teniški igralci razvijati v tekmovalnem okolju, v katerem si vsakodnevno pomagajo dvigovati meje svojih zmožnosti (udeleženci evropskega prvenstva do 16 let leta 2018 v Moskvi; Jovan Ilić (Hrvaška), Nik Jurjevčič (Slovenija), Lazar Miličević (Srbija))



Fotografija 14: Pozitiven pristop, razmišljanje in delovanje sta ključ do tekmovalnih uspehov v tenisu (Veronika Erajvec, Kranj, 2014)

3.14 Trenažni program in pristop za igralce in igralke od 17 do 19 let

Najbrž je to obdobje najbolj zahtevno v času dolgoročnega razvoja, saj se tukaj mladi teniški igralci in igralke srečajo s svojimi odraslimi kolegi. Kar naenkrat ne tekmujejo samo znotraj svoje starostne kategorije, pač pa se starostno obdobje in prostor razširita na ves svet. Zato je preboj v svetovnem tenisu zahteven in dolgotrajen proces. V tem obdobju se obseg in intenzivnost treningov približata maksimalnim obremenitvam. Zahtevnost treningov se poveča, saj je treba veliko treningov opraviti na potovanjih (seriji več zaporednih tekmovalj). Število tekmovalj in dvobojev se mora drastično povečati. Tukaj ni več v ospredju treniranje, pač pa tekmovalje, kar pomeni, da je okoli 25 tednov v letu treba preživeti na tekmovaljih. To pa zahteva veliko odrekanih, poseben življenjski slog, način šolanja in velika finančna vlaganja, ki pa prinesejo tudi visoka pričakovanja ter psihološki pritisk.

Tabela 8: Trenažni in razvojni program za teniške igralce in igralke, stare od 17 do 19 let

Starost in raven	17-19 let
Igralna raven	Turnirji TZS, ITF World Tennis Junior Tour 18&under, ITF Men's World Tennis Tour (moški), ITF Women's World Tennis Tour (ženske)
Teniški trening (št./skupno/teden)	16-20
Drugi športi (skupno/teden)	1
Razmerje na letni ravni	30 % treniranje – 70 % tekmovalje
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/letu brez tenisa.
Min/Max število tekem, sparingov, dvojic (skupno/letu)	80-90
Kondicijski trening (skupno/teden)	8 - 12
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	10+ treningov/teden
Pogoji treniranja	Pogoji za kakovostno delo za izvedbo teniškega, kondicijskega in regeneracijskega programa s široko strokovno oskrbo (teniški, kondicijski, potovalni trenerji, fizioterapevti, zdravniki idr.).

Trener		Kombinacija izkušenega trenerja in "potovalnega" trenerja. Mora biti pozitiven, dober motivator in izkušen na področju razvoja iz mladega v vrhunškega igralca.
Načrtovanje		Podroben, letni načrt treniranja in tekmovanj vključuje tudi trenažne cilje za "potovalnega" trenerja. Načrt vključuje tudi dnevne cilje na področju razvoja osebnostnih kvalitete, potrebnih za prehod mladega igralca v vrhunškega.
Trenažni sklopi (Teniški/Kondicijski)		4 pripravljalni trenažni sklopi/letno (najmanj 1 x 6 tednov), skupaj 12 tednov/letno.
Filozofija in etika treniranja		Skupen razvoj teniških, kondicijskih, psiholoških in osebnostnih kompetenc v oteženih tekmovalnih pogojih.
Naloge in pomoč staršem		Stalne, povratne informacije staršem, ki nudijo podporo pri šolskih obveznostih in usklajevanju teniških in družabnih dejavnosti.
Taktika in tehnika tenisa	Temeljni cilji	Kompleten igralni stil brez taktičnih in tehničnih odstopanj ter čim manjšo možnostjo poškodb.
	Razvoj	Piljenje in prilagajanje igralnega stila zahtevam igre in specifičnim pogojem (raven tekmovanja, podlaga, tekme, drugi pogoji).
Kondicijska priprava	Temeljni cilji	Priprava in izvedba individualnega kondicijskega programa, ki je usklajen s tekmovalnim načrtom in dviguje vse kapacitete teniškega igralca.
	Razvoj	Razvoj specifičnih kondicijskih sposobnosti in veščin, ki so vezane na individualne značilnosti in lastnosti teniškega igralca.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Kakovostno treniranje in tekmovanje na potovanjih. Natančna analiza tekmecev in rezultatov tekem. Ustvarjanje pogojev, podobnih tekmi.
	Razvoj	Razvoj in ohranjanje visoke ravni samozaupanja in samopodobe. Razvoj zrelih čustvenih odzivov ob porazih in razočaranjih. Visoka tolerantnost ob porazih na pomembnih teniških dvobojih.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Trenerska ekipa usmerja igralca k odgovornemu in samostojnemu delovanju.
	Razvoj	Razvoj veščin, potrebnih za potovanja, ustrezno komunikacijo, vodenje financ in skrb za izvedbo letnega načrta.



Fotografija 15: Skupni treningih uspešnih teniških igralk in igralcev znotraj domačega okolja prinaša napredek (Veronika Erjavec in Kaja Juvan s trenerji v Medvodah leta 2018)

3.15 Trenažni program in pristop za igralce in igralkе od 20 dalje

To je zadnje obdobje v dolgoročnem razvoju teniškega igralca, pa vendar še ne pomeni konca. Uvrstitev med 500., 250. ali med 100. najboljših na svetovni jakostni lestvici ATP ali WTA še ne pomeni konca. Tukaj se pogosto šele pokažejo kompetence, ki so jih teniški igralci in igralkе razvili v prejšnjih obdobjih. In to v pozitivnem ali negativnem smislu. Zato je uvrstitev na vrh teniških lestvic tako zahtevna. V tem obdobju se je treba približati svojim prirojenim potencialom in sicer s kakovostnim, načrtnim in trdim delom, ki pogosto temelji na strokovnih in znanstvenih temeljih, sodelovanju široke ekipe strokovnjakov ter stalni osebni rasti športnika. Pogosto ne gre le za "forhend in bekend", ampak mnogo več. Kaj je ta več, pa mora vsak odkriti sam.

Tabela 9: Trenažni in razvojni program za teniške igralce in igralkе, stare od 20 leta dalje

Igralna raven		ITF Men's World Tennis Tour, ATP Tour (moški), ITF Women's World Tennis Tour, WTATour (ženske)
Teniški trening (ur/skupno/teden)		20+
Drugi športi (št./skupno/teden)		0
Razmerje na letni ravni		20 % treniranje – 80 % tekmovanje
Regeneracija in počitek		Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.
Min/Max število tekem, sparingov, dvojic (št/skupno/leto)		70+
Kondicijski trening (št/skupno/teden)		10
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)		10+ treningov/teden
Pogoji treniranja		Pogoji za kakovostno delo za izvedbo teniškega, kondicijskega in regeneracijskega programa s široko strokovno oskrbo (teniški, kondicijski, potovalni trenerji, fizioterapevti, zdravniki idr.).
Trener		Nadaljevanje usmeritve: najboljši teniški trenerji delajo z najboljšimi teniškimi igralci.
Načrtovanje		Individualno načrtovanje z uporabo interdisciplinarnih analiz.
Trenažni sklopi (Teniški/Kondicijski)		Trije pripravljalni trenažni sklopi (najmanj 3-6 tednov).
Filozofija in etika treniranja		Kakovostno delo, učinkovito načrtovanje, postavljanje prioritet. Postati vzornik mlajšim teniškimi igralcem.
Naloge in pomoč staršem		Svetovanje ob razvoju kariere, upravljanju financ in poklicni poti v prihodnje.
Taktika in tehnika tenisa	Temeljni cilji	Izpopolniti igralni stil do popolnosti. Skrb za manjše taktično-tehnične prilagoditve glede na cilje igre.
	Razvoj	Stalno iskanje prostora za napredek in razvoj igralnega stila skozi razvoj pomembnih podrobnosti.

Kondicijska priprava	Temeljni cilji	Priprava in izvedba individualnega kondicijskega programa, ki je usklajen s tekmovalnim načrtom s ciljem, da je teniški igralec sposoben igrati na najvišji ravni več dni zapored.
	Razvoj	Izvedba kondicijskega programa na tekmovanjih z vključenimi pripravljalnimi trenajznimi sklopi.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Nenehno prizadevanje za napredovanje in uspeh. Dvigovanje samozaupanja ob neuspehih.
	Razvoj	Razvoj vseh kapacitet teniškega igralca ob uporabi podatkov testiranja in analiz, znanstvene podpore, dnevnega načrtovanja športnika in strokovne ekipe.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Pozitivno komuniciranje z mediji in razumeti vlogo agentov in managerskih agencij.
	Razvoj	Stalen razvoj ob pomoči trenerske ekipe ter bivših, uspešnih teniških igralcev.

Predstavljeni dolgoročni razvoj teniškega igralca je samo eden od možnih modelov razvoja. Vsaka teniška zveza ima svoj pristop in ga želi tudi bolj ali manj uveljaviti v praksi. Kakšen model uporabljajo nacionalne teniške zveze, in koliko so dosledne pri tem, je zelo odvisno od finančnih sredstev, ravni organizacije zveze in klubov, organiziranosti trenerjev ter kulturnih in socialnih okoliščin. Prostora za analizo razvojnih modelov drugih držav v tej knjigi nimamo, je pa jasno, da pri nas vlada nekakšen odpor do enotnega, skupnega in usklajenega razvoja teniških igralcev. Pri nas vsak klub, trener in starš želi na novo »izumiti« tenis in sam najti svojo pot do uspeha. To je izjemno težko, drago in zahtevno.

Iz izkušenj lahko ugotovimo, da tisto, kar povečuje mednarodno uspešnost naših teniških igralcev in igralk, so na eni strani zdrava tekmovalnost in konkurenčnost ter na drugi strani sodelovanje in povezovanje. Konkretni primeri so uspešne generacije igralk, kot so Katarina Srebotnik, Tina Pisnik in Maja Matevžič, in igralcev Grega Žemlja, Blaž Kavčič, Aljaž Bedene in Blaž Rola, kasneje pri ženskah Tamara Zidanšek, Kaja Juvan in Veronika Erjavec. Teniški igralci in igralk, ki niso bili del takšnih skupin, so se težje razvijali (Borut Urh, Polona Hercog). Ti primeri dokazujejo, da je tudi za uspeh v mednarodnem merilu treba imeti konkurenco doma.



Fotografija 16: Sanje mnogih teniških igralcev so nastop za državno reprezentanco v Davisovem pokalu (Jaka Božič v Portorožu leta 1995)

Model dolgoročnega razvoja teniških igralcev vključuje veliko števil, ki pa jih ne smemo brati samo kot številke, ampak tudi kot okvir za doseganje trenažnih in tekmovalnih ciljev. Obseg je v veliki meri odvisen od nadarjenosti športnika, pogojev za treniranje in tekmovanje, okolja (klub, zveza), finančnih sredstev, biološkega razvoja in drugih dejavnikov. Zato mora biti vsak dolgoročni razvoj v celoti prilagojen športniku. Dosledno upoštevanje števil ali preslikava uspešnih programov ni možna. V vsakem trenutku morajo teniški trener, igralec in starši iskati najboljšo možnost za svojega otroka oz. igralca.

Tenis je individualni šport, vendar je za celosten razvoj smiselno trenirati različnih organizacijskih oblikah. V zadnjem času se nekateri odločajo in že zelo zgodaj začnejo trenirati individualno, tudi znotraj družinskih projektov. V tem primeru so mladi teniški igralci lahko zelo uspešni v mlajših kategorijah. Vendar se v starejših kategorijah pokaže velik in pozitiven vpliv treniranja in primerjanja znotraj skupine. Znan je pregovor: »Igralci razvijajo igralce«. To potrjuje tudi primer Andy Murraya, ki je pri 14 letih odšel trenirat v špansko akademijo, da bi razvil igro na pesku. Torej skupina španskih igralcev je pomagala Andyju izboljšati igro na peščeni podlagi.

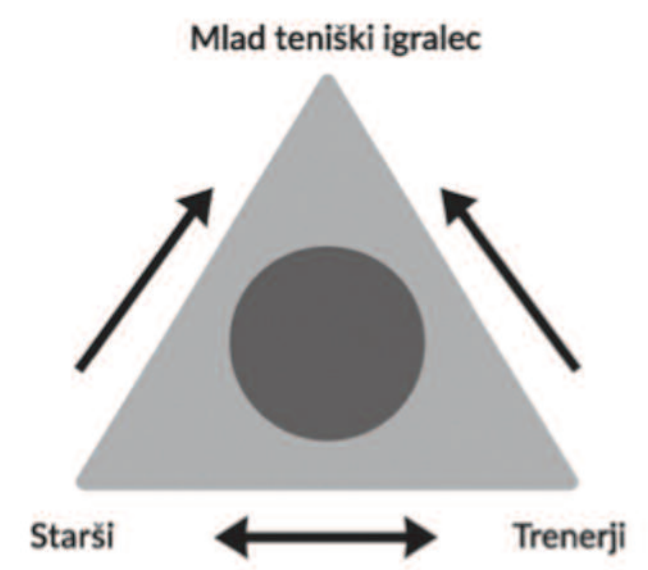
Vsekakor moramo na koncu poglavja o dolgoročnem razvoju teniškega igralca omeniti tudi denar. Na določeni točki razvoja stroški treningov, tekmovalj,

opreme in vsega, kar spada zraven, narastejo preko meja, ki jih lahko prenese družinski proračun. Nekateri teniški starši gledajo na finančni vložek v otrokov teniški razvoj kot na naložbo ali donacijo. Visoki finančni vložki pogosto vplivajo na starše tako, da se njihova pričakovanja dvignejo in s tem tudi poveča pritisk na otroka. Razmišljanje teniškega starša z izkušnjami gre v smer uvida, da ukvarjanje s tenisom (lahko tudi drugim športom) pomeni bistveno več pozitivnih učinkov in izkušenj za življenje, kot je samo raven tenisa. Zato izpostavlja naslednje pozitivne učinke:

- razvoj neodvisnosti in samostojnosti,
- učenje tujih jezikov,
- spoznavanje vrstnikov, širjenje socialne mreže, ki se ohrani tudi v odraslosti,
- potovanja omogočajo spoznavanje sveta in različnih kultur,
- premagovanje strahu in sramežljivosti,
- Prilagajanje na različne, tudi nepredvidljive življenjske položaje.

4. Teniški trikotnik

V tretjem poglavju smo predstavili model dolgoročnega razvoja teniškega igralca, ki je trenerski pogled na razvoj športnika. V tem poglavju bomo dodali še vidik, vlogo in naloge teniškega igralca in predvsem družine. V uvodu smo omenili pomen teniškega ekosistema za razvoj teniškega igralca. Pri tem gre za teniški trikotnik, v katerega so vključeni teniški igralec, trener in starši oziroma družina. Pri dolgoročnem razvoju teniškega igralca ima družina odločilno vlogo. Tenis prav gotovo sodi med športe, v katerem doseganje mednarodno primerljivih tekmovalnih rezultatov, brez pomoči družine, ni možno. Zato obstajajo številni primeri tako imenovanih družinskih projektov, ki so uspeli tudi v okoljih, ki so imela, ali pa tudi ne, dolgo teniško tradicijo doseganja vrhunskih teniških dosežkov. Naj naštejemo nekaj takšnih primerov uspešnih teniških igralcev (Goran Ivanišević, Novak Djoković, Rafeal Nadal, Andy Murray, Janick Sinner, Andre Agassi, Stefanos Tsitsipas) in igralk (Iva Majoli, Serena in Venus Williams, Martina Hingis). Neredki pa so primeri, ko starši redno spremljajo nastope svojih že popolnoma odraslih otrok, kot je bil to primer z Rogerjem Federerjem, ki so ga starši dokaj redno spremljali do konca njegove kariere.



Grafični prikaz 3: Teniški trikotnik ali ekosistem, ki omogoča teniškim igralcem ustrezen razvoj

Kot smo zapisali, ima družina pomembno vlogo pri razvoju teniškega igralca, vendar pa obstajata še dva pomembna deležnika, in sicer teniški igralec, ki je osrednji del ekosistema, in teniški trener oziroma kasneje strokovna ekipa. Mnogokrat se vloge v teniškem trikotniku predstavlja ločeno za vsakega deležnika posebej. Tokrat bomo delovanje teniškega trikotnika predstavili povezano. Samo povezano, usklajeno in uravnoteženo delovanje vseh elementov teniškega trikotnika, ki temelji na odprti, odkriti in upoštevajoči komunikaciji, omogoča napredek in na koncu vodi k športnim dosežkom teniškega igralca (Gowling, 2023) (Tagliavini et al., 2025).

V nadaljevanju bomo predstavili načela in poslanstvo teniških staršev, trenerjev in igralcev v različnih obdobjih dolgoročnega razvoja športnika.

Odkrivanje in razumevanje teniške igre (6-10 let)

V tem obdobju so načela za starše in trenerje vezana na ustvarjanje prijetnega okolja za otrokov razvoj postopnosti in hkrati progresivnosti pri učenju novih veščin ter ustreznem vključevanju prvih tekmovalnih izkušenj. V tem obdobju:

- mora biti sodelovanje v teniškem trikotniku zabavno in prijetno,
- vzpostaviti moramo varno in spodbudno učno okolje,
- uporabiti moramo ustrezne pogoje (igrišča), prilagojene rekvizite (žoge, loparji), metodične postopke ter organizacijske oblike (razvoj tenisa skozi igro),
- skupinski teniški treningi morajo vključevati razvoj različnih gibalnih veščin tudi iz drugih športov,
- teniške veščine razvijamo s kakovostnimi skupinskimi in individualnimi treningi,
- del teniških treningov vključevati tudi točkovanje in tekmovanja,
- teniški trener mora imeti znanja, veščine in izkušnje za poučevanje najmlajših teniških igralcev.

[Blog: Magični teniški trikotnik](#)

Razvoj osnov in celosten razvoj teniške igre (11-14 let)

V tem obdobju so naloge za starše in trenerje vezane na postopno povečevanje obsega in zahtevnosti treningov s ciljem celostnega razvoja teniške igre, povečanju števila ter dvigu ravni tekmovanj (glede na interes teniškega igralca),

vključevanju drugih športov in kondicijskih treningov, začetek načrtovanja z določanjem izvedbenih ciljev. Naloge so:

- teniškemu igralcu nuditi podporo in omogočiti prijetno in pozitivno teniško izkušnjo,
- razumeti in delovati kot, da je tenis samo polje, v katerem se teniški igralec razvija in lahko napreduje v športu,
- trener in starši morajo ohraniti dolgoročno perspektivo glede razvoja teniškega igralca z usmeritvijo na razvoj (proces) in ne tekmovalne rezultate,
- nadaljevati celosten razvoj teniške igre v vseh igralnih situacijah s psihološkega, kondicijskega, taktičnega in tehničnega vidika,
- določiti kratko in srednje ročne individualne trenažne cilje,
- pripraviti letni načrt tekmovalj in treningov, pri čemer je treba izbrati ustrezno število in raven teniških tekmovalj,
- vzpodbujati neorganizirano in samoiniciativno igranje tenisa z vrstniki,
- vključiti načrtovan in tudi specifičen kondicijski trening s preventivnimi in regeneracijskimi vsebinami,
- vsaj enkrat letno opraviti meritve telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti ter veščin,



Fotografija 17: Širok gibalni razvoj mladega teniškega igralca je osnova za kasnejše tekmovalne dosežke (telovadnica flamskega nacionalnega teniškega centra).

- spodbujati sodelovanje v drugih športih,
- na tekmovanjih vedno ohranjati mirnost in pokazati nevtralno govorico telesa, tudi ko teniški igralec izgublja, ali igra slabše,
- spodbujati druženje in socialno povezanost s teniškiimi igralci ali športniki iz drugih športov.

Blog: Opolnomočiti teniške starše za nadzor kakovosti treniranja

Ker športnik raste, se razvija in zori, se spreminjajo tudi naloge teniškega igralca. V tem obdobju mora športnik:

- razvijati veščine, ki dokazujejo, da je športnik sposoben obvladovati in prevzemati odgovornosti za določene vidike »teniškega življenja« (priprava športne opreme in skrb zanjodogovor za sparringe ali samoiniciativno igranje),
- samostojno in kakovostno se ogreti, raztegniti in ohladiti,
- skrbeti za ustrezno hidracijo in prehrano,
- skrbeti za osebno higieno s tuširanjem in preoblačenjem po vsakem treningu ali tekmi.

Blog: Trenerske kompetence

Študije kažejo, da kar 70 % športnikov do 13 leta zaključí s športom zato, ker se ne zabavajo (Tennis Canada, 2025)

Razvoj osebnega igralnega stila (15-16 let)

V tem obdobju smo naloge za starše in trenerja ločili. Gre za sicer zelo kratko, vendar zelo pomembno obdobje, ki je včasih lahko tudi prelomno. To je čas, ko športnik prehaja iz osnovne v srednjo šolo. Kažejo se višje zahteve na izobraževalnem področju. V tem času je športnik tudi v fazi pubertete, v kateri se dogajajo intenziven telesni razvoj, hormonske spremembe, nihanje razpoloženja, bolj neodvisno razmišljanje in še marsikaj. Znano je, da veliko teniških igralcev v tem obdobju zaključí s tekmovalnim tenisom, ali pa tisti, ki so bili uspešni, začnejo nazadovati, tisti, ki so v biološkem razvoju zamujali, pa postajajo vedno bolj uspešni. Starši morajo še vedno nadzorovati teniškega igralca, pa vendar mu tudi postopoma tudi predajati vedno večjo odgovornost. Vloga staršev je v tem obdobju izjemno pomembna. Naloge staršev so:

- biti morajo teniškega igralca v oporo, da ohranja pozitiven odnos do tenisa in tekmovanj ter se zavedati, da se pritisk, vezan na tekmovalno uspešnost povečuje
- določiti okvir in smernice dela (klub, teniški trener, program) ter zagotoviti, da se jih teniški igralec drži ter se prijetno počuti
- imeti stalno in odprto komunikacijo s teniškim igralcem o poteku treningov, dogajanjih na tekmovanjih, v šoli, zasebnem življenju
- razumeti, da dolgoročni razvoj teniškega igralca ni premočrten ter da se lahko pojavijo težave ali stagnacija
- spodbujati teniškega igralca, da prevzema vedno večjo odgovornost za svoj tenis
- krepiti vrednote (kakovosten trening, trdo delo, osebna odličnost, žrtvovanje), ki so potrebne za tekmovalni uspeh
- zagotoviti tak sistem šolanja, da lahko teniški igralec opravlja vse obveznosti in ima tudi čas za druženje
- podpreti odločitev teniškega igralca, če želi prenehati tekrovati.



Fotografija 18: Skupinska fotografija ITF potovalne ekipe na centralnem igrišču na Roland Garrosu. Tudi Grigor Dimitrov je bil leta 2006 šest tednov vključen v razvojni program ITF

Spremenijo se tudi naloge teniškega igralca oziroma se tistim iz prejšnjih obdobjih dodajajo nove, in sicer:

- biti mora dobro pripravljen na treninge in tekmovanja, vključno z dobro usklajenostjo med športnimi, šolskimi ter družabnimi dejavnostmi,
- postati mora vedno bolj samostojen in odgovoren za svoj tenis, imeti tenis rad ter sprejemati izzive,
- imeti jasne cilje, kaj želi doseči v tenisu.

Tako kot pri starših se naloge teniškega trenerja v tem obdobju spremenijo, saj se raven športne priprave izrazito dvigne. Naloge teniškega trenerja so:

- pripraviti podroben letni načrt tekmovanj in treningov za skupino ali posameznega teniškega igralca,
- usklajeno delovati s kondicijskim trenerjem ter drugimi strokovnjaki, vključenimi v razvoj teniškega igralca (nacionalni trener, fizioterapevt, šolski učitelj),
- dvigovati raven teniške igre in povečevati vse zmogljivosti teniškega igralca,
- pripraviti teniškega igralca na pomembno tekmovanje ali serijo tekmovanj z načrtovanjem forme,
- spodbujati vključevanje teniškega igralca v treninge in tekmovanja ter povečati raven odgovornosti.



Fotografija 19: Za teniškega igralca je nabolje, da se razvija čim bližje domačemu okolju. Odhod na trening v tujino je izziv za igralca, družino in trenerje (Lazar Milićević v Beogradu leta 2018).

[Blog: Permisivnost v tenisu](#)

Prehod v vrhunski tenis (17-19 let)

V tem obdobju se starši manj ukvarjajo z nalogami, ki so vezane na tenis, ampak mu pomagajo in ga podpirajo pri usklajevanju vseh obveznosti, ki jih ima. Naloge staršev so:

- pomagati teniškem igralcu pri usklajevanju teniških in šolskih obveznosti in ga usmerjati pri iskanju ustreznih načinov izobraževanja,
- spodbujati teniškega igralca, da ohranja stike s prijatelji in ohrani »uravnotežen« življenjski slog,
- podpirati teniškega igralca, da se sam odloča glede tenisa, upravljanja prostega časa ter izpolnjevanja šolskih obveznosti,
- pomagati teniškem igralcu poiskati primeren klub, trenersko in igralsko ekipo ter način delovanja (v skupini ali individualno),
- spremljati ali teniški igralec še vedno uživa v tenisu in kakšni so njegovi cilji,
- razmišljati in iskati možnost, da se teniški igralec odloči za študij v tujini.

Teniški igralec je vedno bolj neodvisen, samostojen in odgovoren. V tem obdobju so njegove naloge:

- biti mora neodvisen, samostojen in odgovoren, ko upravlja čas namenjen tenisu, izobraževanju in druženju,
- skrbeti za ustrezno prehrano, hidracijo in samostojno izvajati preventivne, individualne kondicijske in regeneracijske dejavnosti,
- odkrito se pogovoriti s starši in trenersko ekipo v primeru, da ima težave
- biti v popolnosti odgovoren za svoje izobraževanje,
- v svoj prosti čas vključiti različne dejavnosti (hobije), ki ga zanimajo poleg tenisa,
- izpolnjevati pogodbene obveznosti do kluba, zveze in pokroviteljev,
- razmišljati o možnosti, da bo njegov poklic vrhunski teniški igralec.

Tudi naloge trenerja se v tem obdobju spremenijo, predvsem v smeri sodelovanja s širšo strokovno ekipo inustvarjanja pogojev, da teniški igralec prevzema vedno več odgovornosti za teniški razvoj. Naloge trenerja so:

- Sodelovati z razširjeno strokovno ekipo (drugi teniški trenerji, nacionalni teniški trener, kondicijski trener, fizioterapevt, športni psiholog, agent), ki bodo igralcu pomagali pripraviti se na trening in tekmovanje.
- Poiskati vse dovoljene načine in metode, ki bodo teniškem igralcu pomagali doseči visoke mednarodno primerljive tekmovalne rezultate.

- Teniškemu igralcu postavljati visoke psihološke, kondicijske, taktične in tehnične cilje ter ga usmerjati k iskanju osebne odličnosti ter razvoju profesionalnega pristopa.
- Teniškega igralca še naprej spodbujati k samostojnemu odločanju, neodvisnosti in odgovornosti treniranje in tekmovanja.

[Blog: Odhod na študij v ZDA, da ali ne.](#)

Življenje vrhunskega teniškega igralca (20+ let)

V tem obdobju imajo starši manj pomembno vlogo. Naloge staršev so:

- pomagati teniškemu igralcu pri načrtovanju življenja po tenisu, vključno s finančnim in kariernim načrtovanjem,
- spodbujati teniškega igralca, da ima čim bolj uravnotežen življenjski slog.

V tem obdobju je očitno, da se je teniški igralec odločil, da bo biti teniški igralec njegov poklic. Njegove naloge so:

- biti športnik 24 ur na dan, 7 dni v tednu in biti 100 odstotno predan treningom in tekmovanjem,
- skupaj s trenersko ekipo iskati dovoljene načine in metode, kako dvigniti svoje zmogljivosti na najvišjo možno raven ter dosegati najvišje rezultate na najvišjih tekmovanjih,
- biti vzor mladim teniškim igralcem v vseh pogledih, tako na teniškem igrišču kot izven njega,
- zavedati se odgovornost za svoj osebni razvoj
- med odmori poskrbeti za ravnovesje in raznolikost med poklicnimi in družabnimi obveznostmi,
- biti ambasador tenisa po svetu in poskrbeti za svojo javno podobo kot poklicni teniški igralec,
- izpolnjevati pogodbene obveznosti do kluba, zveze in pokroviteljev ter izpolnjevati medijske obveznosti.

Tudi naloge trenerja so v tem obdobju drugačne kot v preteklih letih. Naloge trenerja so:

- spodbujati teniškega igralca k osebni odličnosti, osebni rasti in iskanju meja svojih zmogljivosti,
- biti zgled v pristopu pri izvajanju vseh dejavnosti športnega treniranja,
- iskati načine, znotraj športnega treniranja ali izven njega, kako bo športniku pomagal dvigniti meje njegovih zmogljivosti.

Teniški trikotnik: igralec, trener in družina postavljajo pomemben okvir za razvoj teniškega igralca. Vendar je treba omeniti, da je razvoj vsakega teniškega igralca poseben in drugačen. Zato preslikava uspešnih poti teniških igralcev in igralk ni možna. Iz naše okolice sta najbolj znana primera Novaka Djokovića in Janka Tipsarevića. Janko je leto 2001 zaključil kot najboljši mladinec na svetu, potem ko je osvojil mladinski Australian Open. Slednji je sicer 3 leta starejši in bi bil lahko vzor Novaku. Vendar Novak kot mladinec ni sledil poti Janka, ampak se je že pri šestnajstih letih odločil, da ne bo igral mladinskih, ampak profesionalne turnirje. Njegova najboljša uvrstitev na ITF mladinski jakostni lestvici je 24. mesto. Pri šestnajstih letih je osvojil svoje prve ATP točke, pri 19. letih svoj prvi ATP turnir v Amersfortu in pri enaindvajsetih svoj prvi Grand Slam v Avstraliji.

[Blog: Kako načrtovati skok iz mladinskega v profesionalni tenis](#)

Vsak teniški igralec in igralka ima svoje sanjske cilje in prav je, da je tako. In tudi vsak teniški igralec in igralka ima svojo razvojno pot. Na tej poti je pomembno, da sledi svojim sanjam, tako da vsak dan naredi vsako stvar čim boljše, čim večkrat in z vedenjem zakaj to počne. Zato nalog, kot je raztezanje po treningu ali izvajanje preventivnih vaj za ramena, ne prenaša na jutri, ampak jih naredi danes.

Preberite teniško kolumno: Procesni cilji so ključ do uspeha

[Video: Pogovor s Saško in Borisom Pisnikom.](#)

[Video: Pogovor z družino Bedene.](#)

5. Teniški začetki

5.1 Kdaj začeti z učenjem tenisa?

Teniški začetki so lahko zelo različni in zato je težko določiti, kakšen pristop je za posameznega otroka najbolj primeren. Kar pa vsekakor drži, je, da mora imeti otrok naravno željo po gibanju, ki mu jo je treba omogočiti in spodbujati. Pomembno je, da otrok spoznava čim več različnih oblik gibanja in športov v raznolikih naravnih okoljih – na snegu, v vodi, v gozdu ali planinah. Ključno vlogo pri tem imajo osnovne lokomocije (hoja, tek, poskoki, plezanje) ter različne manipulacije (metanje, lovljenje, odbijanje, udarjanje žoge), saj predstavljajo trden temelj za kasnejše učenje tenisa. Te dejavnosti se lahko izvajajo v domačem okolju, še širše in bolj raznoliko pa jih otroci spoznavaajo v predšolskem obdobju v slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Tenis je šport, ki zahteva nekoliko več časa, da lahko otrok izmenja nekaj žogic. Zato je priporočljivo uporabiti ustrezne (prilagojene) žoge, loparje ter prilagoditi pogoje za učenje. Pri tem so najbolj pomembni igralni pogoji (teniško igrišče, lopar) in žoga. Za res prve udarce oziroma igranje tenisa zato priporočamo bele tako imenovane balonaste žoge, ki so velike kot nogometna žoga, vendar zelo lahke. Za začetek tudi priporočamo, da igramo tenis po tleh. To pomeni, da označimo širino igrišča (npr. 2 do 3 metre) in z otrokom igramo tenis po tleh z belo žogo. Če bele žoge nimamo, lahko z rižem napolnimo balon in s tem balonom igramo tenis po tleh, lahko tudi na hodniku v stanovanju.

Priporočljivo je, da z otrokom, ki še ne hodi v šolo, igramo tenis sami. Učenje tenisa zahteva, da otroci razumejo pomen sodelovanja, kar pa je v predšolskem obdobju, zaradi egocentričnosti otroka, oteženo. Zato še enkrat, najbolje je, da do vstopa v šolo z otrokom igrajo starši, takrat ko si otrok želi. Mogoče bo to vsak dan po nekaj minut, lahko nekajkrat tedensko, lahko igramo na dvorišču in toliko časa, da se otrok ne naveliča.

S tenisom po tleh bomo razvijali štiri najbolj pomembne veščine, in sicer: zaznavanje in oceno leta žoge, odločitev o vrsti udarca, samo mehaniko udarca ter povratno informacijo o učinku udarca. Tenis po tleh je za otroka bolj primerna dejavnost kot pa metanje žog po zraku, ki jih otrok poskuša odbiti. To je sicer bližje teniški igri, vendar je to za otroka pretežko. S tem razvijamo zgolj mehaniko udarca, ne pa celostne igre, ki je sodoben pristop razvoja in vključuje tudi taktičen vidik igre.

Tenis po tleh je najbolj primeren način za začetka igranja tenisa. Pri tem uporabljamo belo balonasto žogo in kratek lopar, ki je lahko tudi lesen. Pred vstopom v šolo naj tenis po tleh igrajo starši, lahko doma ali na dvorišču. Tenis po tleh lahko igramo vsak dan nekaj minut, toliko časa, dokler se otrok ne naveliča.

5.2 Kako nadaljevati s tenisom

Ko otrok vstopi v osnovno šolo, torej v okolje, v katerem se srečuje s svojimi vrstniki, učitelji ter organiziranim poukom, je primeren čas tudi za organizirano in učno naravnano športno dejavnost. Tenis je šport, ki je primeren, da se ga otroci lahko učijo organizirano od šestega leta dalje.

Teniški klubi ponujajo različne učne programe, ki se najpogosteje imenujejo teniška šola. Najbolj primeren program teniške šole poteka dvakrat tedensko po 60 ali 90 minut. V manjših krajih, kjer je dostop do teniškega kluba lažji, lahko poteka tudi trikrat tedensko 60 minut. Program teniške šole poleg učenja teniških veščin vključuje tudi razvoj drugih športnih gibanj in veščin.



Fotografija 20: Teniška šola mora poleg treningov vključevati tudi druženje otrok (Ljubljana, 2016)

Ko otrok vstopi v teniško šolo, to ne pomeni, da je treba prekiniti z igranjem tenisa doma ali na dvorišču. Ne, pomemben del učenja tenisa je prosto igranje, ki ga lahko otrok izvaja s starši ali pa vrstniki. Prosto igranje je lahko tenis po tleh ali tenis na mini igrišču, na katerem naj bo mreža na začetku čim nižja, ali pa mrežo nadomeščajo vrstica ali trak ali pa igranje tenisa v steno. Nekateri klubi imajo teniški zid, če tega ni, lahko otrok najde kateri koli zid, kamor lahko odbija žogico. Pri tem je pomembno, da ima primeren lopar (najbolje 23 palčni) in rdečo ali gobasto žogo.

5.3 Kako izbrati teniško šolo in klub?

V mestih, kjer je teniških klubov več, lahko izbiramo med različnimi teniškimi šolami. Seveda je najbolj praktično, da izberemo teniško šolo, ki je najbližja kraju, v katerem živimo. S tem bodo starši izgubili manj časa za prevoze oziroma bo mogoče, ko bo otrok starejši, v teniško šolo odšel sam. To je sicer v današnjem času prava redkost, pa vendar sta samostojnost in neodvisnost nujni za uspešno tekmovanje v tenisu, kjer je teniški igralec sam odgovoren za to, kar počne na teniškem igrišču.

Naslednji pomemben kriterij za izbiro teniške šole so vrstniki. Primerno je, da se v teniško šolo vpišejo tudi otrokovi prijatelji ali prijateljice. Otroka sicer igranje tenisa veseli, pa vendar, pri najmlajših, ne smemo pozabiti vidika druženja. To pri deklicah še bolj velja. Če ima otrok v teniški šoli prijatelje in prijateljice, potem bo lažje organizirati tudi prosto igranje.

Tretji pomemben kriterij sta program teniške šole in trenerska ekipa. Pri tem je najbolj pomembno, da je obseg teniške šole primeren (npr. enkrat tedensko ni primeren obseg). To pomeni, da program poleg učenja teniških veščin vključuje tudi druge gibalne dejavnosti, da uporabljajo primerne žoge (bele, gobaste, rdeče, oranžne in zelene) in da imajo na voljo otroške teniške loparje (23, 25, 26 inčne). Nenazadnje je pomembna tudi trenerska ekipa, ki mora imeti ustrezne trenerske nazive. Najnižji naziv strokovne usposobljenosti je trener tenisa C (strokovni delavec 1. stopnje na področju športnega treniranja pri tenisu). V teniški šoli ni primerno, da se teniški trenerji preveč menjavajo in da ima otrok na vsaki uri drugega trenerja. Menjavanje trenerjev je dobro, če teniška šola deluje v obliki postaj, kar pomeni, da se na eni postaji otroci učijo servisa, na drugi igrajo na osnovni črti ter na tretji delajo vaje za razvoj ravnotežja.

Najbolj znan teniški igralec, ki je začel s tenisom tako, da je igral na zid, točneje garažna vrata je Bjorn Borg, ki je kar šestkrat osvojil odprto prvenstvo Francije in petkrat Wimbedon. Igranje na zid je za otroka izjemno pomembno, saj razvija veščine zaznavanja, odločanja, udarjanja in prilagajanja ter vadi vse vrste udarcev in gibanj. Otrok bo v zelo kratkem času izvedel izjemno veliko število udarcev, pokazal veliko mero notranje motivacije in samoiniciativnosti.



Fotografija 21: Naloga teniškega trenerja je zagotoviti celosten teniški razvoj mladega igralca, ki mora vključevati vse igralne situacije (Mark Svoljšak, Otočec, 1997)

[Blog: Teniški klub osnovna celica razvoja igralcev pri nas](#)

Primerno je tudi, da ima teniška šola svoj program v pisni obliki, v katerem so opisani: načina delovanja, metode in postopki poučevanja, razvoj skozi starostne skupine, ostale dejavnosti (tekmovanja, teniške počitnice idr.). Smiselno se je pozanimati, ali teniška šola organizira dejavnosti v času počitnic in, ali trenerji spremljajo otroke na tekmovanja oziroma tekmovanja organizirajo znotraj kluba.

Za delovanje teniške šole so pomembni tudi pogoji. Teniške šole, ki delujejo v teniških dvoranah ali balonih, lahko izvajajo program vse leto, kar pomeni stalne in predvidljive pogoje. Teniške šole, ki potekajo v osnovnih šolah, takoj po pouku, so primerne za začetek (mogoče prvo leto), potem pa postajajo pogoji neprimerni za napredovanje (premalo prostora in neprimerna podlaga).

Študije kažejo, da so uspešni športniki obiskovali športni klub, ki je bil blizu doma, da so v mladih letih imeli samo enega trenerja ter da so veliko trenirali tudi sami.



Fotografija 22: Veronika Erjavec v mladih letih ni zamenjala veliko teniških trenerjev (Novi Vinodolski, 2017)

Pri izbiri teniške šole je dobro, da se o delovanju teniške šole pozanimamo pri drugih teniških starših ali trenerjih. Za izbiro teniške šole si je treba vzeti čas, saj za otroka ni dobro, da ga bomo vsakih nekaj mesecev vpisovali v drugo teniško šolo.

Pri izbiri teniške šole je primerno, da je čim bližje domu, da ima ustrezno obsežen program učenja, da uporablja ustrezne in prilagojene rekvizite ter ima strokovno in preverjeno ekipo trenerjev.

Za razvoj mladih teniških igralcev je na začetku pomembno načrtno, kakovostno in usmerjeno delo, kjer ima kompetenten trener osrednjo vlogo. Pozitiven primer takšnega trenerja je Tony Nadal, ki je v teniškem klubu Manacor treniral mlade igralce. Večino svoje trenerske kariere je bil trener svojega nečaka Rafeala Nadala s katerim je osvojil 16 Grand Slam naslovov. Bil je znan po svoji doslednosti in strogosti. Zelo redko je pohvalil svoje igralce.

6. Teniška tekmovanja

6.1 Teniška tekmovanja. Da ali ne?

V drugem poglavju Tenis se spreminja smo že nakazali, da se število mladih teniških igralcev in igralk, ki se odločajo za tekmovalni tenis, zmanjšuje. To je pojav, ki ni nov in tudi ni značilen le za Slovenijo. Leta 2006 sem potoval z ekipo mladih teniških igralcev in igralk do 16 let, ki so bili izbrani v okviru ITF potovalnih ekip. Med drugim smo nastopali na Tennis Europe tekmovanjih v okolici Stuttgarta, kjer ima nemška teniška zveza svoj regijski center v Stainheimu. Pogoji za treniranje v centru so bili odlični, saj imajo pokrita igrišča s tepihom in trdo podlago, sobe za športnike, telovadnice za kondicijski trening, restavracijo in 5 zaposlenih teniških trenerjev. Čeprav so imeli prostor za 24 teniških igralcev, ki bi lahko tam bivali in trenirali, tam v rednem teniškem programu, ni bilo niti enega teniškega igralca ali igralk. V tistem času sta bila v rednem programu treningov samo 2 teniška igralca, ki sta vsak dan prihajala na treninge. Še nekaj deset teniških igralcev in igralk je v center prihajalo na treninge nekajkrat na teden. Ko sem se pozanimal, zakaj je tako, mi je glavni trener odgovoril: »Imamo ogromno skupin »hobi« teniških igralcev in igralk, ki hodijo na tenis enkrat ali dvakrat tedensko, izjemoma trikrat. Na drugi strani imamo peščico tistih, ki so si sami organizirali svoj »družinski projekt.«

Fotografija 23: Otroci naj teniška tekmovanja obiskujejo z vrstniki (Ljubljana, 2015)



Uvod v podpoglavje Teniška tekmovanja je naravnano negativno, pa vendar to ne pomeni, da so teniška tekmovanja nekaj slabega. Ravno nasprotno, tekmovanja so zelo pomembna in so nujna za razvoj teniškega igralca, tudi če njegovi cilji niso visoko tekmovalni. Teniška tekmovanja dajejo smisel ukvarjanju s tenisom. Če teniški igralec nekaj ur tedensko in že nekaj let trenira, so teniška tekmovanja del tega procesa. In to ne v smislu zmagovanja in osvajanja pokalov, pač pa s ciljem, da pokaže svojo raven tenisa in se primerja z vrstniki.

Tekmovanje je neke vrste preverjanje kompetenc teniškega igralca, to pomeni, kaj zna (znanje), kakšna je raven njegovih veščin (veščine) ter kako rešuje različne situacije (izkušnje). Na tekmovanju se bo mlad teniški igralec ali igralka soočil s psihološkim pritiskom, situacijami, ki jih na treningih ni, odigral več tekem zapored proti tekmeccem, ki jih ne pozna, igral tudi, ko bo utrujen, ko je igrišče razmočeno ter žoga počasna, se prilagodil na veter in visoko vročino. Zgodilo se bo, da bo izgubil v prvem kolu, ali pa da bo premagal prvega nosilca ter osvojil svoj prvi turnir. Na tekmovanjih bo moral poskrbeti za prehrano, napenjanje loparjev, ogrevanje, najti bo moral soigralca za igro dvojic ter se soočiti z nešportnim vedenjem tekmecev ali njihovih staršev. Na vsakem turnirju se bo moral prilagoditi na igralno podlago, žoge in pogoje igranja. Skratka nastopal bo v pogojih, ki so drugačni od tistih na treningu. Ker je psihološki pritisk del tenisa, je tekmovanje odlična priprava za večino življenjskih situacij, kot so šolska naloga iz matematike, nastop v glasbeni šoli, zunanje preverjanje znanja, maturitetni izpit ali sprejemni izpit za vpis na fakulteto.

Zaključimo lahko, da so teniška tekmovanja smiselna in primerna.

Pozitiven primer vključevanja tekmovanj v proces učenja je nogomet. Ne glede na popularnost in razširjenost športa je za nogomet znano, da je tekma del treniranja. Zakaj tega ne bi uporabili tudi pri tenisu. Vsak petek ali soboto otroci eno ali dve uri tekmujejo. Na ta način jih pripravimo na tekmovanja. Naučimo jih šteti, soočiti se pritiskom in športno sprejemati poraz ali zmago. Nekateri teniške zveze v kategorijah najmlajših organizirajo tudi ekipna tekmovanja. Na ekipnih tekmovanjih je pritisk na posameznika manjši, klube pa spodbujajo, da vzgajajo skupine teniških igralcev.

6.2 Kakšna teniška tekmovanja so primerna za mlade teniške igralce?

Postavlja se vprašanje, kakšna so primerna teniška tekmovanja za mlade teniške igralce, predvsem, ko začnejo s tekmovanjem. Točkovanje, kot del tekmovanja, mora biti del poučevanja tenisa. S ciljem, da pri otroku dvignemo pozornost, motivacijo in vključimo zabavo, je treba že od prvih udarcev vključiti točkovanje. Pri tem gre za štetje uspešnih zaporednih udarcev pri igranju s samim seboj, kateri par bo prvi odigral 10 izmenjav z belo žogo po tleh skozi označen gol, ali pa kateri par bo prvi dosegel 10 točk, ko servira, reternira in odigra še en udarec. Skratka točkovanje je prvi korak k tekmovanju.

Najbolj primerno je, da otroci začnejo s tekmami že na treningih. Ko je raven teniških veščin primerna, mora trener, kot del poučevanja, vključiti tudi igranje tekem. Seveda mora trener pred tem otroke naučiti šteti. Ker gre za otroke, ki že hodijo v šolo, to ne bi smel biti problem. Obstajajo načini, kako otroke naučiti šteti in menjavati servise, ko gre za sistem podaljšane igre. To lahko trener ali pa tudi starši naredijo tako, da postavijo stožce dveh barv v dve koloni tako, da barva označuje, kateri igralec servira. Primerno je, da otroke na začetku navadimo, da igrajo podaljšano igro do 7 ali 10 dobljenih točk.

Naslednji korak na otrokovi tekmovani poti je nastop na klubskem ali regijskem tekmovanju. Nekatere teniške šole in klubi nekajkrat letno organizirajo klubski teniški turnir v mini tenisu. To je zelo primeren način, da se otrok prvič sooči s tekmami, ki lahko prinašajo določene manj prijetne občutke in ustvarjajo negativne izkušnje. Zato je najbolje, da so prva tekmovanja organizirana tako, da otrok igra več tekem, ali pa tekme igrajo na čas, ter, da otrok igra z različnimi in čim bolj enakovrednimi tekmeci. Kot dobra prva tekmovalna izkušnja so ekipna tekmovanja, na katerih igra skupina igralcev proti drugi skupini, in sicer tako dvoboje posameznikov kot dvojic. Pomembno je, da na ekipnem tekmovanju igrajo vsi teniški igralci in igralke, ne glede na raven igre. Dober primer takšnega pristopa so tekmovanja mladih v nogometu, na katerih mora na tekmi v enem polčasu nastopiti ena ekipa, v drugem polčasu druga. Na koncu šteje skupni rezultat.

Kakšna je prva izkušnja otroka na tekmi, je predvsem odvisno od trenerjev in staršev. Najprej je treba otroka naučiti šteti, ga seznaniti s pravili tekmovanja ter mu razložiti, da nič ne more iti narobe, ne glede na to, kakšen bo rezultat. Pojasnimo mu, da je tekma za to, da pokaže, kako igra, da ves čas nastopa v skladu s svojimi zmožnostmi, da šteje, se na glas vzpodbuja.

V veliki meri je od teniških trenerjev in staršev odvisno, ali se bo otrok navdušil za teniška tekmovanja. Otroka se mora najprej naučiti šteti, seznaniti s pravili in ga seznaniti, da so teniška tekmovanja, dogodek, kjer bo počel tisto, kar rad počne, igral tenis, se družil in pokazal, kaj zna.

Zelo pomemben del, vezan na teniška tekmovanja, je izbira ustreznega tenisa, kar pomeni, kdaj igrati na mini rdečem, midi oranžnem in zelenem teniskem igrišču s pripadajočimi žogami. To je sicer odločitev, ki je v domeni teniških trenerjev, vendar se v zadnjem času zelo pogosto dogaja, da starši mladih teniških igralcev vrsto tenisa izbirajo sami. To je nedopustno, saj to zavira otrokov teniški razvoj. Če otrok prehitro začne igrati z zelenimi, ali celo običajnimi žogami, to pomeni veliko nevarnost, da ne bo napredoval. Zakaj?

Razlog je zelo preprost, ker se višina in hitrost odskoka žoge zelo razlikujeta med rdečo, oranžno, zeleno in običajno žogo, se bo moral otrok temu prilagoditi. To bo imelo negativne posledice na njegovo taktično in tehnično raven igre. Ker ima devetleten otrok določeno telesno višino, na primer 120 cm, se mu bodo zelene ali običajne žoge pri udarcih na osnovni črti odbijale veliko višje. Posledica tega bo, da bo otrok ob prilagajanju odkril ekstremni prijem, da zaradi višine ne bo uspel pospeševati in se bo pogosto gibal proč od žoge in imel slabo ravnotežje, ko bo ob udarcu padal na hrbet. Torej bo to vplivalo, ne le na tehnično izvedbo, ampak tudi na taktični vidik igre, kar pomeni obrambno igro. Uporaba neustreznih žog bo vplivala tudi na slabše zaznavanje, predvidevanje, gibalne vzorce in še marsikaj. Torej prehitel prehod na običajno teniško igrišče in žoge ni prednost, ampak pomeni korak nazaj in nazadovanje.

Negativen primer prehitrega prehoda na običajno teniško igrišče in žoge lahko primerjamo s situacijo, če bi vrhunske teniške igralce poslali, da igrajo teniški dvoboj na nogometnem igrišču. Si lahko predstavljate, kako bi bil videti takšen tenis? Menite, da bi bil zanimiv za gledalce? Ga bi prenašala televizija?

Zato smo pripravili tabelo, pri kateri starosti trenirati in tekrovati na katerem igrišču in s katerimi žogami.

Nekatere razvite teniške zveze (Belgija, Velika Britanija, Francija idr.) se dosledno držijo navedenih priporočil. Tako ne dovolijo, da devetletni teniški igralci igrajo z zeleno žogo na običajnem teniške igrišču, ne glede na to, kakšna je njihova raven igre.

Tabela 10: Starost otrok in priporočljive teniške žoge, loparji in velikosti igrišč

Starost otroka (leta)	Teniška žoga (vrsta)	Teniški lopar	Teniško igrišče (m)
3-4	Bela	19 palcev	Mikro (2-4)
4-5	Vijolična	21 palcev	Mini (6-8)
6-8	Rdeča	23 palcev	Mini (12)
9-10	Oranžna	25 palcev	Midi (18)
10-11	Zelena/Rumena	26 palcev	Maxi (24)

Ustrezna velikost loparja je ob uporabi primerne žoge pomembna za otrokov teniški razvoj. Prehiter prehod na prevelik lopar ali igranje s premajhnim loparjem imata lahko negativne posledice za otrokov teniški napredek.

6.3 Kako izbrati teniška tekmovanja in pripraviti načrt tekmovanj?

Kaj je namen teniških tekmovanj in kako otroka pripraviti na tekmovanja, smo na kratko opisali v prejšnjem poglavju. V tretjem poglavju smo predstavili dokaj podroben model dolgoročnega razvoja športnika. Tam je navedeno tudi nekaj podatkov o številu tekem, ki naj bi jih otrok odigral v enem letu. Še enkrat je nujno poudariti, da gre za vse tekme, tudi tiste, ki se igrajo na treningih, kot sparingi in uradne tekme. Seveda gre za kratke tekme na dve dobljeni podaljšani igri, torej do 7 ali 10 točk.

Na teniških tekmovanjih v kategorijah od 8 do 11 let naj otroci tekmujejo samo v eni kategoriji in na tistem igrišču in s tisto žogo, s katero trenirajo. Preskakovanje kategorij in igrišč ima dolgoročne in trajne negativne posledice na otrokovo igro.

V prvih letih (do 9 leta) ni treba v naprej načrtovati odhodov na tekmovanja. Naj bo ta odločitev čim bolj spontana, naj pri tem sodeluje tudi otrok. Primerno je, da gredo na prvo tekmo otroci iz istega kluba skupaj. Tako bo odhod na tekmovanje tudi druženje in zabava. Za prva tekmovanja je pomembno, da so tam starši

in teniški trener. Teniški trener bo poskrbel za ogrevanje, razlago pravil in pripravo na tekmo, starši za podporo in pomoč otroku. Če gre na tekmovanje skupina otrok, jih vzpodbujamo, da navijajo drug za drugega. Pri določanju tekmovanj je treba opozoriti, da če so tekmovanja v koledarju teniške zveze, to ne pomeni, da je nujno nastopiti na vseh. Skupaj s trenerjem je smiselno najprej izbrati tiste, ki so bližja in tiste, na katera bodo otroci odšli kot skupina.

V koledarju tekmovanj boste našli turnirje, kot so teniški satelit ali teniška tekmovanja za otroke od 8 do 11 let. Na teh tekmovanjih se tekmuje v treh kategorijah: mini tenis (rdeča žoga in igrišče), midi tenis (oranžna žoga in igrišče), tenis (zelena žoga in igrišče). Starost igralcev se lahko razlikuje. Praviloma otroci stari do 8 let igrajo mini rdeči tenis, do 9 let igrajo midi oranžni tenis in do 11 let zeleni tenis. Pomembno je, da otroci nastopijo na tisti velikosti igrišča, na kateri tudi trenirajo. Preskakovanje starostnih kategorij in igrišč ni priporočljivo, ker to zelo negativno vpliva na teniški razvoj.

Belgijski igralki Kim Clijsters in Justine Henin sta bili izjemno nadarjeni in že v mladih letih in premagovali bistveno starejše tekmice. Pri devetih letih sta že igrali na velikem igrišču, vendar jima teniška zveza do 9. leta ni dovolila tekmovati na večjem igrišču, kot je oranžno in seveda z oranžnimi žogami. Navkljub temu sta postali najboljši teniški igralki na svetu.

Od 9 leta dalje je obdobje, ko morajo teniški trener in starši uskladiti družinske, šolske in druge obveznosti ter narediti načrt tekmovanj za celo leto vnaprej. Zopet je priporočljivo, da na čim več tekmovanj otroci odidejo skupaj, in če je možno s trenerjem. Načrt tekmovanj naj ima teniški igralec na steni v svoji sobi, tako da se lahko na vsako tekmovanje vnaprej pripravi.

7. Pomembni dogodki na poti mladega teniškega igralca

Pot teniškega igralca, ki bo dlje časa ostal v tenisu, bo vključevala tudi določene prelomne dogodke, ki bodo, predvsem na začetku poti, lahko tudi stresni. Na te dogodke morajo starši, in včasih tudi trenerji, otroke pripraviti.

7.1 Prvi teniški trening

Prvi takšen dogodek je odhod na prvi teniški trening. Kot smo že zapisali, je primerno, da otrok začne obiskovati teniško šolo, ko vstopi v prvi razred osnovne šole. Če se otrok odloči, da ga zanima tenis, je začetek šolskega leta najbolj primeren trenutek za vpis v teniško šolo. V tistem času se bo v teniško šolo vpisalo več novih otrok in zato bo otrok vadil s sebi enakimi, torej začetniki.

Tako kot pri tekmovaljih tudi tukaj velja, da je primerno, da otrok teniško šolo prične obiskovati skupaj s prijateljem ali prijateljico. Tako bodo začetki manj stresni, otrok pa se bo hitreje vključil v skupino. Če ima otrok težavo z vključevanjem, je primerno, da so na prvih urah v teniški šoli prisotni tudi starši (vsaj eden), ki potem iz ure v uro postopoma skrajšujejo čas prisotnosti. Dobro je, da otroka vnaprej seznani, da boste po določenem času odšli. Tako se bo otrok postopoma navadil na novo okolje, otroke, trenerje in sistem dela.

Večina teniških šol ima na voljo teniške loparje, zato običajno ni treba, da ima na začetku otrok svoj lopar. Predvsem na začetku se lahko zgodi, da bo otrok po nekaj tednih potreboval daljši lopar. Zato otroku kupimo lopar, ko že nekaj časa hodi v teniško šolo in teniški trener oceni, da bo lahko isti lopar uporabljal dlje časa. Po drugi strani so otroški loparji danes cenovno dostopni, tako da otrok lahko dobi svoj lopar že na začetku. Tudi zato, da lahko z njim starši igrajo doma ali na dvorišču.

Na prve treninge v teniško šolo gremo skupaj z otrokom in ostanemo do konca. Potem pa z vsakim treningom ostajamo vedno manj časa, dokler otroka na trening samo pripeljemo in ga pridemo iskat. Na treningu ostanemo, ko si otrok res želi naše prisotnosti. V nobenem primeru pa med treningi otrokom ne dajemo navodil, saj s tem posegamo v potek treninga, motimo trenerja, svojega in druge otroke.

7.2 Prvi nastopi na teniškem tekmovanju

Prvi nastop na teniškem turnirju, ne glede na raven tekmovanja, je za otroka posebna in pogosto tudi stresna situacija. Zato ga moramo na to posebej pripraviti. Kot smo že zapisali, je treba otroka naučiti šteti, seznaniti s pravili serviranja in tudi obnašanja. To je skupna naloga teniških trenerjev in staršev. Starši naj si na spletni strani Teniške zveze preberejo Pravila tenisa in Pravila teniških tekmovanj TZS. To sta dva pomembna dokumenta, ki ju morajo vsi, ki so neposredno (teniški igralci in sodniki) ali posredno (teniški trenerji, starši in gledalci) vpleteni v teniška tekmovanja, poznati vsaj v grobem.

Na prvo teniško tekmo naj otroka spremljajo starši (čustvena opora) in teniški trenerji (priprava na tekmo, ogrevanje, analiza po tekmi). Pomembno je, da tako teniški trenerji in starši otroka med teniškim dvobojem čim manj motijo. Svetovanje (ang. coaching) med teniški dvobojem ni dovoljeno. Priporočljivo je vzpodbujanje, pa še to brez pretiranega čustvenega izziva, glasnega navijanja in nešportnega obnašanja.



Fotografija 24: Otroci naj tekmujejo sami, starši in trenerji jih opazujejo od daleč (Ljubljana, 2010)

Med teniškim dvobojem je pomembno, da so teniški trenerji in starši čim bolj mirni. Otrok bo med dvobojem stalno opazoval predvsem starše. Pogostejše kot teniškega trenerja. Zato je nadzor obnašanja s strani staršev izjemnega pomena. Otrok bo predvsem opazil neverbalni del komunikacije, kar pomeni:

- obrazna mimika (npr. zavijanje z očmi ob napaki),
- geste (npr. kriljenje z rokami ob zgrešenem udarcu),
- gibanje (npr. nervozna hoja ob igrišču v času podaljšanje igre),

- telesna drža (npr. napet, skrčen položaj in prekrížane roke),
- dotik (npr. otroku ne damo »petke«, če je teniški dvoboj izgubil),
- prostorska oddaljenost (npr. ko otrok v teniškem dvoboju vodi, smo ob igrišču, ko začne izgubljati, se oddaljimo).

Zato naj starši na prvih tekmovanjih in dvobojih pokažejo čim bolj nevtralno držo in naj se čim manj vpletajo v potek teniškega dvoboja. Poleg tega naj ne oponašajo teniških staršev, ki svojim otrokom dajejo najrazličnejše nasvete, ki so jih slišali pri drugih starših. Na primer nasveti, »Koncentriraj se«, »Zberi se«, »Glej žogo«, otroku ne bodo pomagali, ker jih otrok ne razume, poleg tega pa jih tudi ne more izpolniti, ker nimajo nobenega smisla.

Na svoji trenerski poti sem srečal različne starše, ki so imeli zelo različno akademsko izobrazbo, raven športnih izkušenj in socialni status. Ne glede na zgoraj naštet, imamo starše, ki se na teniških tekmovanjih obnašajo primerno in tiste, ki se obnašajo zelo neprimerno. Nekateri teniški starši imajo na otroka pozitiven vpliv in ta igra veliko bolje, če so prisotni, nekateri starši imajo na otroka negativen vpliv in ta igra slabše ter ne pokaže tistega, kar zna. Nekateri starši zavzeto spremljajo vse dvoboje, vsako igro in točko, nekateri tekme na skrivaj opazujejo izza grma, nekateri pa otroka pripeljejo ter se vrnejo, ko je dvoboj konec.

Ne glede na to, kako so se starši obnašali na prvih teniških tekmovanjih, so sčasoma sprejeli pravila igre in obnašanja. Zato je pomembno, da se tudi starši na tej poti učijo in spreminjajo, seveda na bolje. Tako, da bodo otroku pomagali na teniški poti in mu bodo v oporo, ko tekmuje, ko izgublja ter zmaguje. Starši se morajo zavedati, da so prav oni tisti, ki so na začetku teniške poti vir samozaupanja, zanesljivosti in varnosti.

Potem ko ste se s teniškim trenerjem dogovorili za načrt tekmovanj, mora odgovorna oseba v teniškem klubu izvesti prijavo na teniško tekmovanje. Prijava na tekmovanje je v domeni teniškega kluba. Vse o prijavah in plačilu prijavnine za nacionalne turnirje Teniške zveze Slovenija lahko najdete na spletni strani zveze.

Priprava na teniško tekmovanje se prične že nekaj dni pred samim tekmovanjem. Teniški trenerji bodo poskrbeli, da bodo, na zadnjih teniških treningih pred tekmovanjem, otroci odigrali nekaj sparing tekem, preverili ali poznajo osnovna teniška pravila in štetje. Na teh treningih je treba biti pozoren tudi na obnašanje, kot je primerna reakcija, ko otrok točko izgubi, dobi, ko ne ve, ali je bila žoga v



igrišču ali ne, ko ne ve, koliko je rezultat ter kaj naredi, ko je teniškega dvoboja konec. Vse te situacije so v domeni teniškega trenerja in jih je treba preizkusiti na treningih pred tekmovanjem.

Fotografija 25: Na teniških tekmovanjih naj imajo otroci možnost izvajati tudi druge dejavnosti (Ljubljana, 2010)

Vse informacije o prijavi, plačilu prijavnine, organizaciji in poteku tekmovanj lahko najdete na spletni strani Teniške zveze Slovenija. Povezava: <https://www.tenis-slovenija.si>

Priprava teniške torbe je naloga staršev in otroka. Dan ali dva pred tekmovanjem preverijo, ali je lopar primeren za igro. Če je napetje že staro, je bolje, da lopar napnemo na novo in zamenjamo grip na loparju. V teniški torbi naj bodo še brisača, plastenka z vodo, energijska ploščica ali banana, rezervna majica, hlačke in nogavice. V primeru, da je hladneje, pa seveda trenirka, bunda in kapa. Na začetku lahko pri pripravi teniške torbe sodelujejo starši, nato pa naj si otrok pripravi spisek in sam pripravi teniško torbo. Otroku naj si naredi spisek stvari, ki jih potrebuje za teniško tekmovanje.

Za teniški turnir potrebujem:

- teniške loparje (na novo napete),
- gripe,
- strune,
- plastenko z vodo,

- energijsko ploščico,
- 2 rezervni majici za turnir (brez reklamnih napisov),
- 2 rezervne kratke hlačke,
- 2 para nogavic,
- trenirko,
- knjigo ...

Starši naj večer pred tekmovanjem opazujejo otroka. Včasih se bo otrok večer pred tekmovanjem obnašal drugače in pokazal večjo napetost. Lahko se zgodi, da bo otrok imel težave s spanjem, ali pa bo na drugačen način pokazal, da ga nekaj muči. Ko starši opazijo razliko v obnašanju, je najbolje, da se z otrokom pogovorijo in poskušajo odkriti, kaj je vzrok za napetost. Včasih pomaga že pogovor, v katerem otroku razložimo, da je napetost večer pred tekmovanjem nekaj običajnega in pozitivnega. Tako se športnik lahko lažje pripravi na nastop in lahko zato na tekmovanju nastopa bolje.

Ko so teniški igralci starejši, se lahko ob pomoči športnih psihologov naučijo tehnik in rutin, ki jim bodo pomagale, da se bodo na tekmovanje pripravili in tam pokazali tisto, kar znajo. Rituali med točkami in rutine dan pred tekmovanjem, dvobojem ali med dvema dvobojema so del psihološke priprave teniških igralcev in so nujne za uspešno nastopanje.

7.3 Obnašanje pred teniškim dvobojem

V kolikor je otrok na teniško tekmovanje prišel skupaj s trenerjem ali, kar je najbolje, z vrstniki, potem starši nimajo posebnih zadolžitev. V primeru, da gredo starši sami z otrokom na teniško tekmovanje, potem naj poskušajo slediti enakemu postopku, kot ga je otrok opravil, ko je bil na tekmovanju s trenerjem.

Ko prispete na teniško tekmovanje, lahko sledite naslednjemu postopku:

- najprej se prijavite pri teniškem sodniku,
- potem si ogledate oglasno desko, na kateri sta objavljena žreb in razpored teniških dvobojev,
- če so na voljo teniška igrišča si otrok poišče soigralca, s katerim se bo teniško ogrel (soigralca lahko poiščete skupaj že nekaj dni prej),
- glede na to, kdaj je predvidena tekma vašega otroka, naredite načrt dejavnosti

- približno pol ure pred tekmo otroka opomnite, da se še enkrat ogreje (če je že opravil teniško ogrevanje, potem naredi samo neteniško),
- pred teniškim dvobojem skupaj z otrokom še enkrat preverite, ali ima v teniški torbi vse kar potrebuje; predvsem plastenko z vodo,
- otroku poveste nekaj vzpodbudnih besed kot na primer: »Uživaj v igri«, »Igraj tako kot na treningu« ali »Vzpodbujaj se«.

Pred teniškim dvobojem je dobro, da se z otrokom pogovorimo in ga vprašamo, ali želi, da smo na dvoboju prisotni, ali ne. Ne glede na njegovo odločitev, jo v celoti spoštujemo. Se pa seveda otrokovi odgovori od dvoboja do dvoboja spreminjajo. Včasih bo želel, da smo prisotni, včasih ne. Otroci so različni in nekateri se, ko nastopajo, počutijo dobro in igrajo celo bolje kot na treningih, nekateri pa se počutijo slabše in zato tudi tekmujejo slabše. Zato moramo razumeti, da teniški dvoboj ni samo tekma, ampak javni nastop. Javnega nastopanja se moramo naučiti, tako kot drugih veščin. To velja tako za odrasle kot tudi otroke.



Fotografija 26: Teniški igralci in igralke naj čim pogosteje na tekmovanja oddidejo skupaj in s tem zmanjšajo napetost pred dvobojem (Sun City, Južna Afrika, 2000)

Priporočljivo je, da teniški trener in starši teniškega igralca usmerjamo, da si sam oblikuje rutino, ki jo vedno izvaja pred vsakim dvobojem. To pomeni, kako in kdaj se ogreva, kaj počne, kaj je in pije, bere, posluša glasbo ali igra igrice. Rutina naj bo pred vsakim teniškim dvobojem čim bolj podobna. To bo teniškemu igralcu pomagalo, da se bo tako telesno kot tudi psihično pripravil na teniški dvoboj.

7.4 Obnašanje med teniškim dvobojem

Teniška pravila natančno opisujejo potek igre, kaj je dovoljeno in kaj ne, ter kako se morajo obnašati teniški igralci, trenerji, sodniki in gledalci, med katere sodijo tudi starši. Pomembno je, da razumemo, da za vse zgoraj naštetih udeležence, ko pridejo na prizorišče teniškega tekmovanja, veljajo pravila in se morajo obnašati v skladu s Pravili teniških tekmovanj.

Kot priprava za nastop na teniškem dvoboju so primerni tudi drugi dogodki, kot so kratek pogovor z otrokom po treningu, kjer nastopa pred skupino in mora oceniti svoj teniški trening, ali kot nastop na praznovanju novega leta v teniškem klubu, ali pa odločilni dvoboj dvojic, ko vsi ostali v ekipi navijajo za nastopajoče.

V času teniškega dvoboja je za dogajanje na teniškem igrišču odgovoren le teniški sodnik. Edino on lahko posreduje v primeru težav ali posebnih situacij, ki se pojavijo v času dvoboja. Za reševanje težav ali posebnih situacij niso odgovorni niti teniški trenerji še manj pa starši. Seveda pa lahko tako eni kot drugi zmanjšajo možnost težav, če otroka na teniško tekmovanje ustrezno pripravijo. O tem smo pisali v prejšnjem podpoglavju. Poleg tega pa je nujno, da se tudi teniški trenerji in starši v času dvoboja obnašamo primerno, kar pomeni, da se spoštljivo vedemo do vseh udeležencev, sprejemamo sodniške odločitve in navodila, upoštevamo teniška pravila in pravila »fair-play« in smo otroku vzgled. Še enkrat moramo opozoriti, da na to, kako nas otrok dojema med teniškim dvobojem, ne vpliva samo tisto, kar mi izrečemo, ampak predvsem tisto, kar mi počnemo (obrazna mimika, geste, gibanja in položaj telesa). Na nek način je ogled teniškega dvoboja tudi preizkus za nas, in sicer kako dobro lahko nadzorujemo svoja čustva, obnašanje in delovanje. In to v situaciji, ko naš otrok igra slabo, izgublja, se ne bori in podobno. Ravno v takšnih trenutkih mu moramo pokazati, da ga podpiramo, saj razumemo, da tega ne počne namenoma, ampak je to splet okoliščin, ki so v tistem trenutku močnejše od njega.

Pomemben del na teniških tekmovanjih je spoštovanje vseh udeležencev (teniški igralci, trenerji, starši, sodniki, gledalci). Najprej so to tekmeči, do katerih se morajo vsi vesti spoštljivo in v skladu s teniškimi pravili in pravili »fair-play«. Tukaj imamo teniški trenerji in starši pomembno vlogo. Zato v svojih izjavah ne uporabljamo govora, ki bi žalil tekmeca, njegovega trenerja in starše. Primer neprimernega govora je poniževanje tekmeca, ki je mogoče teniško na nižji ravni. To velja tudi za podcenjevanje tekmeca ali na drugi strani za precenjevanje kakovosti tekmeca. Ustrezen pristop je, da teniškega igralca usmerjamo v to, da se vsakega teniškega dvoboja loti na enak način, ne glede na tekmečevo uvrstitev na jakostni lestvici. Matjaž Kek pogosto pravi: »Vse tekmece spoštujemo, nikogar se ne bojimo.«

Primer, kako teniški igralec v času teniškega dvoboja čuti okolico opisuje naslednje zgodba. Dvanajstletna teniška igralka je igrala pomemben dvoboj na državnem prvenstvu. Skupaj z očetom sva opazovala dvoboj nekaj metrov za osnovno črto, ko je bila teniška igralka obrnjena s hrbtom proti nama. Ob zgrešeni žogi je oče zavil z očmi, ona pa je komentirala: »Oče, prosim ne zavijaj z očmi!«

Najbolj primerno za otroka v času teniškega dvoboja je, da v kolikor želi, da smo prisotni, da dvoboj opazujemo čim bolj mirno, vedno s pozitivnimi odzivi (Npr. »Dobro igraš, samo tako naprej«) ter telesno govorico, da ga v celoti podpiramo.

Primer, kako se teniški igralec počuti, ko mu starši med točko govorijo, kaj naj naredi, je podobno igri z igralno konzolo. Seveda navodila med točko zelo motijo igralca. Navodila kot na primer: »Odigraj mu na bek-end«, »Pazi kratka« ali »Igraš preveč za telesom« so moteča, nekoristna in igralcu niso v pomoč. Za lažjo predstavo si zamislimo situacijo, da greste s svojim šefom, ki je sovoznik na novoletno zabavo, in sicer skozi nakupovalno središče, kjer je ogromno prometa, rahlo naletava sneg in vsi so nekoliko živčni. Vaš šef je seveda odličen voznik in vam stalno daje navodila »Zamenjaj vozni pas«, »Vozi hitreje« ali »Kaj, vendar delaš, a ne znaš voziti?«. Natančno tako, kot bi se vi počutili v tej situaciji, se počuti vaš otrok, ko mu dajete navodila med teniškim dvobojem.

Bolje kot z verbalnimi odzivi je, da mu ob dobri igri pokažemo pozitivno gesto na primer stisnjeno pest, ali mu zaploskamo.

Za starše, ki imajo težave z obvladovanjem svojih čustev in obnašanja, imamo nasvet, da si na svoj mobilni telefon naložijo eno od aplikacij za spremljanje teniških dvobojev. Tako se bodo v času dvoboja zamotili, na koncu pa za teniškega trenerja in igralca zbrali podatke za analizo igre.

Starši lahko preizkusijo različne strategije spremljanja teniških dvobojev svojega otroka. Tako, da teniški dvoboj spremljajo od začetka do konca, ali pa občasno odidejo in dvoboj opazujejo bolj od daleč, ali pa dvoboja sploh ne spremljajo. Starši naj opazujejo, kaj počne njihov otrok, ko dobi ali izgubi točko. Pogosto se dogaja, da otrok po končani točki vedno preveri, kakšen bo odziv staršev. Vsekakor je to moteče in na takšen način otrok ne bo uspel igrati, tako kot zna. V tem primeru je bolje, da starši dvoboja ne spremljajo, saj očitno motijo otroka.



Fotografija 27: Obnašanje staršev med teniškim dvobojem lahko pomembno vpliva na otrokovo obnašanje, igro in tudi dosežek (Strunjan, 1993)

Primer očeta, ki je po izgubljenem prvem nizu svojega sina odšel. Dvoboj je opazoval od daleč, tako da ga sin ni videl. To se je odrazilo tudi v rezultatu. Naslednja dva niza je teniški igralec gladko dobil. Po tekmi je potrdil, da ga je prisotnost očeta motila.

7.5 Obnašanje po teniškem dvoboju

Obnašanje po teniškem dvoboju je izjemno pomembno, kar velja za teniškega igralca, trenerja in starše. Čeprav se zdi razlika med teniškim dvobojem, ki ga bo otrok zmagal ali izgubil, ogromna, pri ustreznem obnašanju po dvoboju to ne bi smelo biti tako. Prevelika evforija, veselje in navdušenje ob zmagi ter žalost, nezadovoljstvo in obup, so neustrezni odzivi po teniškem dvoboju. Še enkrat, to velja za teniškega igralca, trenerja in starše.

Zato je najboljši odziv vseh vpletenih čim bolj nevtralen, tak, ki se ne razlikuje in ne spreminja ob zmagi ali porazu. Na ta način bomo že s prvim odzivom po dvoboju pokazali, da izid dvoboja ni najbolj pomemben in ne bo vplival na to, kako se bomo počutili, ali obnašali po dvoboju. Bolj kot to, kaj bodo prve naše besede po dvoboju so pomembni naša govorica telesa, obrazna mimika, geste in naš ton govora. Torej ne kaj, ampak kako bomo nekaj povedali. Če bo naš glas ob tem, ko bomo po tekmi izrekli: »Dobro si igral« ali »Res si se boril do konca« zamolkel, bo to otrok prepoznal. In bo kljub pozitivnemu sporočilu, to razumel, kot da nismo zadovoljni z njegovim nastopom. Zelo dramatične in čustveno nabite reakcije po teniških dvobojih niso priporočljive. Najbolje je, da po teniškem dvoboju, še posebej, če ga je igralec izgubil, pokažemo, da ga imamo radi, ne glede na to, kakšen je rezultat.

Ko starši po teniškem dvoboju sprašujejo druge starše, kako je otrok igral, pogosto slišimo naslednje. Če je otrok teniški dvoboj zmagal, potem slišimo »Zmagali smo!«, če je dvoboj izgubil pa: »Izgubil je.« Najbolj primeren odziv je, da otroka po tekmi objamemo in mu namenimo nekaj vzpodbudnih besed, ne glede na izid dvoboja. Potem je najbolje, da se otrok preobleče, stušira, naredi ohlajanje in je nekaj časa sam. Teniški trener in starši otroka vzpodbujamo, da čim prej razvije rutino, ki jo izvaja vedno po vsakem dvoboju. Podobno, kot to velja za ogrevanje in pripravo na teniški dvoboj. Čas, takoj, po končanem dvoboju ni primeren za poglobljene analize in pogovore.

Pozitiven primer, kako k problematiki odzivov po tekmi pristopajo v italijanski teniški zvezi, bi lahko najbolje opisali z besedami: »Brez drame«. To pomeni, da teniški trenerji po porazu ne »dovolijo« teniškim igralcem in igralkam preveč

čustvenih odzivov s solzami in pretirano slabo voljo. Razmišljanje gre v smer procesa in ne dosežka. Zato teniškega igralca ali igralko vprašajo: Kaj si se naučil«, »Kaj bi naredil drugače« in »Kako boš to naredil naslednjič«. Jutri je nov dan, nova tekma in nova priložnost.



Fotografija 28: Zmage so pomemben del razvoj mladega teniškega igralca, vendar je učenje ob porazih še pomembnejše (Veronika Erjavec, Milano, 2014)

Blog: Procesni cilji so ključ do uspeha

Pogovor o poteku teniškega dvoboja ali analizo igre je najbolje opraviti naslednji dan, pred teniškim treningom. To je domena teniškega trenerja in ne staršev. Če teniški trener na dvoboju ni bil prisoten, je dobro, da mu starši opišejo dogajanje, pošljejo kakšen video posnetek ali analizo, ki so jo opravili s programom za spremljanje teniškega dvoboja. Teniški trener bo s teniškim igralcem opravil pogovor in s tem zbral pomembne informacije o tem, kaj se je na dvoboju dogajalo in na osnovi ugotovitev pripravil oziroma prilagodil trenažne cilje.

Imajo pa starši pomembnejšo vlogo kot teniški trener, ko gre za obnašanje, predvsem neprimerno, kot je metanje loparja, preklinjanje, kričanje, zmerjanje tekmece, goljufanje in podobno. Otrokovo obnašanje je tisto vzgojno področje, ki je v prvi vrsti domena staršev in šele na to teniškega trenerja. In tukaj mora biti pristop zelo dosleden, torej ničelna toleranca do neprimernega obnašanja. Starši in teniški trener morajo biti pri tem zelo dosledni in delovati skupaj. Teniški trener na treningih usmerja, pomaga in, po potrebi tudi opozori in ustrezno kaznuje, v primeru, da se teniški igralec ne obnaša športno. Starši pa, da to podpirajo in otroku pomagajo zmanjšati stres ter napetost na tekmi.

Tanja Kajtna in Tina Jeromen sta športni psihologinji, ki sta napisali odličen priročnik za športnike, trenerje in starše – [povezava](#).

Primer, ki kaže na popolno nerazumevanje, kaj je vloga starša in kako ni primerno postopati po končanem teniškem dvoboju, opisuje tale zgodba. Mlada teniška igralka je v treh nizih izgubila dvoboj na turnirju v Milanu. Po končanem dvoboju sta se z očetom takoj odpeljala proti domu. Nato je v času nekaj urne vožnje sledila podrobna analiza vseh napak, ki jih je naredila teniška igralka. Očetu je uspelo analizo teniškega dvoboja, ki je trajal 2 uri razširiti na nekaj ur. Vsekakor takšen način analize takoj po teniškem dvoboju in s tako negativnim pristopom ne bo pripomogel k temu, da bo teniška igralka boljša in se bo raven njenega samozaupanja dvignila.

Tenis je samo igra. Tisti, ki tenis doživljajo tako so bistveno bolj uspešni kot tisti, ki šport doživljajo zelo resno in kot obveznost, že skoraj kot službo oziroma najbolj pomembno stvar v svojem življenju.

Zelo povedni so primeri naših izjemnih športnikov in športnic, ki pogosto pred ali po tekmi komentirajo svoj nastop z besedami, da so med tekmo uživali in se zabavali. Takšne izjave pogosto lahko slišimo pri Janji Garnbret in Tadeju Pogačarju. V preteklosti smo takšne komentarje skoraj vedno slišali pri Tini Maze ali Anžetu Kopitarju, in to na najbolj pomembnih tekmovanjih, kot so svetovna prvenstva ali olimpijske igre. Dober primer igrivosti je Luka Dončić, ki košarko v ligi NBA igra na način, kot bi to počel na šolskem igrišču v Šiški.

Kot smo že zapisali, je dolgoročni razvoj teniškega igralca dolga pot, ki je bolj podobna maratonu kot pa teku na 100 metrov. Zmage in porazi na tekmovanjih so pomemben del na poti razvoja teniškega igralca, zato jih je smiselno uporabiti v pozitivni smeri. Starši in trener naj otroka vzpodbujajo, da čim prej začne pisati teniški dnevnik, v katerem lahko izrazi svoje občutke in razmišljanja s treningov in tekmovanj, zapiše rezultate teniških dvobojev ter svoje komentarje. Skratka teniški dnevnik je lahko dober sopotnik na tej dolgi poti.

Primer kako se starši različno odzivajo na poraz otroka pripoveduje naslednja zgodba. Enajst letni teniški igralec je imel težave z obnašanjem med teniškim dvobojem. Pogosto je v trenutkih, ko je izgubljal, metal loparje, preklinjal in tudi med igro jokal. To se je dogajalo v vseh bolj izenačenih dvobojih. Oče teniškega igralca je po dobljenem dvoboju otroka nagradil in ga nešportno obnašanje otroka ni motilo. Ko je otrok izenačen teniški dvoboj izgubil in se tudi ni obnašal športno, mu je vzel loparje in mu ni pustil trenirati nekaj dni.



Fotografija 29: Starši naj bodo največji podporniki svojih otrok; ob zmagah in še bolj ob porazih (Poreč, 1999)

Zelo pogosto se dogaja, da starši znotraj družine ali z drugimi starši komentirajo delo teniških trenerjev. Takšno komentiranje lahko označimo za obrekovanje. To je za starše najbrž sproščujoče početje, saj lahko drugim zaupajo vse težave, ki jih imajo s trenerjem. Največja težava se pojavi, ko to starši počnejo vpričo teniških igralcev, ki vse to poslušajo. In tukaj se pojavi zanka, ki se je najbrž ne zavedajo. Teniški igralec bi moral imeti v svojega trenerja visoko mero zaupanja, ki se bo skozi treniranje preneslo tudi na nanj. Vendar se to ne bo zgodilo, saj starši ne zaupajo teniškemu trenerju.

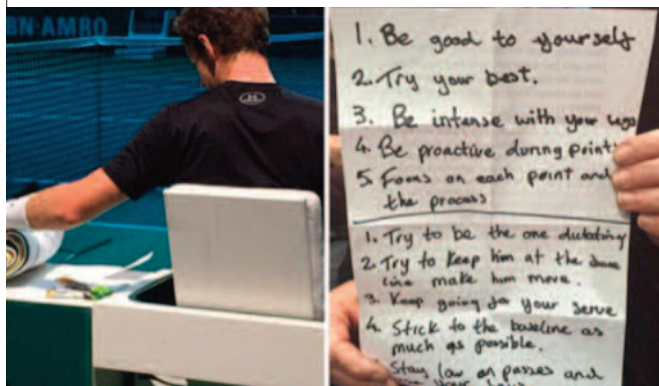
Plonk listek za tekmo

Med točkami:

1. Bodi pozitivna in se vzpodbujaj.
2. Vedno imej plan.
3. Osredotoči se na točko in pravi pristop.
4. Razmišljaj o naslednji točki.
5. Aktivno delaj z nogami in izdihuj.

Med menjavo strani:

1. Poišči zmagovalni vzorec.
2. Vizualiziraj si uspešne udarce in točke.
3. Umiri se z gobokim in mirnim dihanjem skozi nos.
4. Naredi plan za prvo točko.
5. Porabi ves čas za menjavo.



Fotografija 30: Uspešni teniški igralci in igralke si za teniški dvboj naredijo »plonk listek«. Primer Veronike Erjavec in Andy Murreya, da bi med dvbojem ostala zbrana.

7.6 Prvi teniški kamp

Treniranje tenisa je sestavljano iz različnih oblik treniranja. Teniški kamp ali priprave so pomemben del razvoja mladega teniškega igralca. Po eni strani pomenijo večji obseg treningov, različne oblike treniranja, kot so predavanja ter video analize, povezava teniških, kondicijskih treningov ter sparingov, igro posameznikov in dvojic, po drugi strani pa pri teniških igralcih razvijajo samostojnost, neodvisnost, samostojno reševanje problemov, poglobljajo odnose med teniški igralci in trenerji ter dvigujejo samozaupanje.



Fotografija 31: Teniški kamp je pomembna oblika treniranja, saj ima pozitiven vpliv na teniški, psihološki in tudi osebnostni razvoj teniškega igralca (Otočec, 1997)

Teniški kamp je pomemben del dolgoročnega razvoja mladega teniškega igralca, saj povečuje obseg treningov, zahteva osredotočenost samo na tenis, vključuje druge vsebine ter razvija samostojnost, neodvisnost in samozaupanje.

Zato morajo biti teniški kampi del letnega načrta vsakega resnega teniškega kluba. Najbolj pogosto teniški klubi organizirajo teniški kamp v spomladanskem času kot pripravo na sezono tekmovanj na pesku. Namen teniškega kampa je igranje sparingov kot priprava na prihajajoča tekmovanja. Zelo pomemben učinek teniškega kampa je osredotočenost samo na tenis, saj teniški igralec v tem času nima drugih dejavnosti (npr. šolskih). Nekateri teniški klubi so organizirali tudi jesenske kondicijske priprave, ki so bile neke vrste prehodno obdobje, v katerem ni bilo teniških treningov, ali pa jih je bilo manj.

Ko gre otrok prvič na teniški kamp, je pomembno, da ga na ta dogodek pripravimo. Predvsem je pomembno, da si otrok želi na priprave in da je sposoben samostojnega opravljanja osnovnih dnevnih dejavnosti. S psihološkega vidika morajo starši in teniški trener otroka seznaniti s tem, kako bo teniški kamp potekal. Zelo primerno je, da na teniški kamp odide cela skupina, v kateri otrok trenira. Podobno kot za teniško tekmovanje je treba pripraviti spisek opreme, ki jo otrok potrebuje za udeležbo na teniškem kampu.

8. *Tenis je družinski šport*

Tenis je tudi družinski šport. Tukaj ne ciljamo le na tekmovalni tenis, pač pa tudi na manj tekmovalne oblike ukvarjanja s tenisom. Prvič se lahko s tenisom ukvarjamo skoraj celo življenje, drugič pa lahko skupaj igrajo teniški igralci različnih spolov in ravni igre. Družina lahko v tenisu najde izjemno zanimivo, prijetno in vključujočo športno dejavnost, pri kateri so oblike lahko za vsakogar različne. Mlajši sin obiskuje teniško šolo, hči trenira v tekmovalni skupini, mama obiskuje skupino s prijateljicami in oče nastopa v teniški ligi. V tenisu lahko vsak najde sebi primerno obliko in lahko dosega svoje cilje.

Tenis, predvsem če se igra na prostem, je dostopen in ni predrag šport. Predvsem, če se ljubitelji tenisa ustrezno organizirajo in igrajo dvojice, ali vadijo v skupini. Razširjenost in urejenost teniških igrišč pri nas je dobra, večja težava so pokrita teniška igrišča v določenih krajih. Poleg tega je možno igranje tenisa ob urah, ko so termini cenejši, kot velja za jutranje, opoldanske ali termine v času vikendov.

V kolikor se družina odloči za bolj tekmovalno ukvarjanje s tenisom, še v veliko večji meri velja, da je tenis družinski šport. V tem primeru mora družina tenisu oziroma teniškemu igralcu ali igralki prilagoditi svoj način življenja, dnevne urnike, dejavnosti v času vikendov in način preživljanja počitnic. Vse naštetje je treba prilagoditi teniškemu igralcu in igralki. Vse to pa s seboj prinese številne izzive in težave. Težave nastopijo, če oba starša tenisa ne dojemata na enak način, če je v družini še eden ali več otrok, ki ne igrajo tenisa, ali pa če se teniški cilji znotraj družine razlikujejo. Vse to so izzivi, ki jih mora teniška družina reševati v posameznih obdobjih.

Teniška družina mora v času dolgoročnega razvoja ostati temeljna, trdna in topla celica, v katero se lahko športnik vedno vrača. To velja predvsem po porazih, razočaranjih in poškodbah. Ravno v teh situacijah teniški igralec potrebuje oporo teniške družine. Po drugi strani pa teniška družina ni samozadostna in ne sme biti zaprta pred drugimi pomembnimi deležniki, kot so teniški klubi, zveza ali agencije.



Fotografija 32: Tenis omo-
goča, da družina skupaj
aktivno preživlja prosti čas
(Ljubljana, 2016)

Podajamo primer družine, ki je primer odličnih teniških staršev. Starši so se s trenerjem dogovorili za program treningov in tekmovanj in ga izpolnjevali v celoti. Imeli so zelo odprto in odkrito komunikacijo s teniškim trenerjem in tudi igralcem. Če teniški igralec ni izpolnjeval svojega dela obveznosti, so se postavili na stran trenerja. V vsakem trenutku so v celoti izžarevali in tudi glasno izrekli: »Mi bomo najboljši!« In res jim je uspelo.

Kot smo predstavili v prejšnjih poglavjih, se vloga teniške družine v času dolgoročnega razvoja teniškega igralca spreminja. Zato je pomembno, da se prava vloga družine ves čas prilagaja starosti, potrebam in ciljem teniškega igralca. Veliko težav bodo na tej poti rešili z odprto in odkrito komunikacijo med teniškim igralcem, trenerjem, klubom in starši, stalnim iskanjem ravnovesja med tenisom in drugimi dejavnostmi, pravilno postavljeni trenažnimi in kasneje tekmovalnimi cilji ter skrbjo za celosten otrokov razvoj. Teniška družina je v veliki meri odgovorna za vzgojni vidik otrokovega razvoja, ko mora privzgojiti prave športne vrednote, kot so: delavnost, poštenost, odločnost, odkritosrčnost, nepopustljivost, hrabrost, prijateljstvo in samozaupanje.

Zaključek

Temeljni cilj knjige *Otroci, starši in tenis* je, da teoretični okvir razvoja športnika na čim bolj enostaven, poljuben in hkrati celovit način predstavi teniškim staršem in igralcem ter, nenazadnje, teniškim trenerjem, ki še niso dosegli najvišje strokovne ravni. Knjiga predstavlja različne vsebine, ki pa so vse povezane z dolgoročnim razvojem teniškega igralca.

Tako najprej predstavimo tenis in tudi nakažemo, kako se tenis spreminja in se bo spreminjal tudi v prihodnje. Osrednje poglavje je Model dolgoročnega razvoja teniškega igralca, ki smo ga osvetlili z vidika različnih poti razvoja, gibalnih sposobnosti, veščin in učenja. Dodali smo načrtovanje in periodizacijo, postavljanje trenajžnih ciljev, uspešnost v tenisu, specializacijo ter opredelili trenajžne programe za igralce in igralke različnih starosti.

Posebna pozornost je v knjigi namenjena teniškem trikotniku, v katerega so vključeni teniški igralec, starši in trener. Ravno od delovanja teniškega trikotnika so odvisni pot, razvoj in uspešnost športnika. Naloge vseh deležnikov v teniškem trikotniku smo predstavili skupaj ter v smislu povezovanja in sodelovanja.

Ker je knjiga namenjena tudi mladim teniškim igralcem, smo se dotaknili tudi teniških začetkov, in sicer kdaj pričeti in kako nadaljevati z učenjem tenisa, kako izbrati teniško šolo in klub. Kot pomembno temo smo naslovili tudi dilemo, vezano na teniška tekmovanja. Danes se veliko otrok, staršev in trenerjev ukvarja z vprašanjem: »Teniška tekmovanja? Da ali ne. Zato smo za vse vključene poskušali najti primerne načine vključevanja v teniška tekmovanja, kakšna teniška tekmovanja so primerna, kako izbrati tekmovanja in kako pripraviti načrt tekmovanj.

Za mlade teniške igralce in njihove starše smo pripravili tudi nekaj konkretnih nasvetov, kako se pripraviti na določene pomembne dogodke, kot so prvi nastopi na teniškem tekmovanju, prva udeležba na teniškem kampu in predvsem, kako se obnašamo pred, med in po teniškem dvoboju. Ravno slednje je izjemnega pomena za to, kakšna bo izkušnja otrok na tekmovanjih, in ali bodo ostali v tenisu. Na koncu se še enkrat dotaknemo pomena družine in odgovorimo na vprašanje, zakaj je lahko tenis družinski šport.

Knjiga vsebuje poleg velikaga števila informacij tudi kar nekaj praktičnih zgodb, s katerimi smo želeli povečati zanimivost in povečati raven uporabniške izkušnje. Predvsem, ko gre za zgodbe, ob katerih se lahko nekaj naučimo in si s tem prihranimo lastno negativno izkušnjo. Vsekakor pa je knjigo Otroci, starši in tenis treba uporabiti na ustrezen način, kar pomeni, da nam je pomoč pri učenju, razvoju in samoizpraševanju. To velja za teniške starše, trenerje in tudi igralce.

Agricola, A., Polách, M., Válek, T., Nykodým, J., & Zháněl, J. (2013). The Relative Age Effect of Participants in the World Junior Tennis Finals in 2012–2016. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion*, 51, 955–961.

Agricola, A., Zháněl, J., & Hubáček, O. (2013). Relative age effect in Junior Tennis (male). *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica*, 43(1), 27–33. <https://doi.org/10.5507/ag.2013.003>

Balyi, I., & Hamilton, A. (2003). Long term athlete development trainability in childhood and adolescence. *Scottish Strength and Conditioning Seminar*, Largs.

Brito, V. A. (2020). Biological age vs. chronological age: the impact on the development of the young tennis athlete. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 28(80), 38–41. <https://doi.org/10.52383/itf-coaching.v28i80.69>

Canadian sport for life. (2005). *Long-Term Athlete Development 2.1*.

Cortela, C. C., & Kist, A. C. (2024). Developing tennis players for high performance – are we looking at the context? *ITF Coaching & Sport Science Review*, 32(93), 5–11. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v32i93.595>

Crespo, M., & Miley, D. (2002). *Advanced coaches manual*. International Tennis Federation.

Crespo, M., & Reid, M. (2009). *Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players*. International Tennis Federation.

Filipčić, A., Filipčić, T., & Vodica, J. (2018). *Expert modelling in tennis*. Verlag Dr. Kovač, Hamburg.

Gerdin, G., Hedberg, M., & Hageskog, C. A. (2018). Relative age effect in swedish male and female tennis players born in 1998–2001. *Sports*, 6(2). <https://doi.org/10.3390/sports6020038>

Gowling, C. (2023). What is it like to be a parent of an elite junior tennis player? *ITF Coaching & Sport Science Review*, 32(91), 37–40. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v32i91.394>

International Tennis Federation. (2024). *2024 ITF Annual Review*.

Loehr, J. E. (1990). *The mental game*. Penguin Group.

LTA. (2010). *Training programme and principles*. In.

Luna-Villouta, P., Paredes-Arias, M., Flores-Rivera, C., Hernandez-Mosqueira, C., Souza de Carvalho, R., Faundez-Casanova, C., Vasquez-Gomez, J., & Vargas-Vitoria, R. (2021). Anthropometric Characterization and Physical Performance by Age and Biological Maturation in Young Tennis Players. *Int J Environ Res Public Health*, 18(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph182010893>

O'Donoghue, P. G. (2009). Relative age in elite tennis. *Studies in physical culture and tourism*, 16(4), 379–388.

Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760-768. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.034967>

Šenica, A. (2024). Vpliv relativne kronološke starosti na tekmovalno uspešnost slovenskih teniških igralcev Univerza v Ljubljani]. Ljubljana.

Šterman, A. (2025). Vpliv relativne kronološke starosti na tekmovalno uspešnost slovenskih teniških igralcev Univerza v Ljubljani]. Ljubljana.

Tagliavini, E., Harwood, C., Jowett, S., & Thrower, S. (2025). Understanding the Interpersonal Dynamics Between Parents and Coaches in Youth Tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 33(95). <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v33i95.660>

Teniška zveza Slovenije. (2023). Lerno poročilo TZS 2023.

Tennis Canada. (2005). Long term athlete development plan for sport of tennis in Canada.

Tennis Canada. (2023). The whole player development pathway.

Tennis Canada. (2025). Sports Parenting in 10 Sentences. <https://www.tenniscanada.com/resources-hub/etre-un-parent-de-sportif-en-10-phrases>

Tennis Europe. (2022). European Tennis Report 2022.

Van Dijk, Y. (2015). Developing a career strategy for tennis talents. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 23(66), 13-15. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v23i66.135>

Spletne povezave

- STRAN 11/1 Povezava na video
<https://www.youtube.com/watch?v=P4RC6JoglrE>
- STRAN 11/2 Ali so slovenski trenerji dovolj cenjeni?
https://www.youtube.com/supported_browsers?next_url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DP4RC6JoglrE
- STRAN 23 Tutor - Analiza igre in trenažni cilji za mlado teniško igralko
<https://www.youtube.com/watch?v=iD2h2PJPj7M>
- STRAN 32 Blog: Teniško kolobarjenje – znova aktualno
<https://www.aftennis.si/blog/tenisko-kolobarjenje-znova-aktualno>
- STRAN 33 Blog: Veliko vprašanj, trenerji smo rešitev
<https://www.aftennis.si/blog/veliko-vprasanj-trenerji-smo-resitev>
- STRAN 35 Blog: Teniških klubov ni več, odšli so drugam
<https://www.aftennis.si/blog/teniskih-klubov-ni-vec-odšli-so-drugam>
- STRAN 40 Blog: Kondicijski trening – rak rana slovenskega tenisa
<https://www.aftennis.si/blog/kondicijski-trening-rak-rana-slovenskega-tenisa>
- STRAN 53 Blog: Magični teniški trikotnik
<https://www.aftennis.si/blog/magicni-teniski-trikotnik>
- STRAN 55/1 Blog: Opolnomočiti teniške starše za nadzor kakovosti treniranja
<https://www.aftennis.si/blog/opolnomociti-teniske-starse-za-nadzor-kakovosti-treniranja>
- STRAN 55/2 Blog: Trenerske kompetence
<https://www.aftennis.si/blog/trenerske-kompetence>
- STRAN 57 Blog: Permisivnost v tenisu
<https://www.aftennis.si/blog/permisivnost-v-tenisu>
- STRAN 59 Blog: Odhod na študij v ZDA, da ali ne.
<https://www.aftennis.si/blog/odhod-na-studij-v-zda-da-ali-ne>
- STRAN 60/1 Blog: Kako načrtovati skok iz mladinskega v profesionalni tenis
<https://www.aftennis.si/blog/kako-nacrtovati-skok-iz-mladinskega-v-profesionalni-tenis>
- STRAN 60/2 Video: Pogovor s Saško in Borisom Pisnikom.
<https://www.youtube.com/watch?v=pYa6YMQjNDs>
- STRAN 60/3 Video: Pogovor z družino Bedene.
https://www.youtube.com/watch?v=d5poBR_5ER8
- STRAN 62 Video: Prvi metodični koraki za igro na osnovni črti
<https://www.youtube.com/watch?v=TrTjkB7cSzQ>
- STRAN 64 Blog: Teniški klub osnovna celica razvoja igralcev pri nas
<https://www.aftennis.si/blog/teniski-klub-osnovna-celica-razvoja-igralcev-pri-nas>
- STRAN 76 Povezava: <https://www.tenis-slovenija.si>
- STRAN 83 Blog: Procesni cilji so ključ do uspeha
<https://www.aftennis.si/blog/procesni-cilji-so-kljuc-do-uspeha>
- STRAN 84 povezava
<https://www.biblos.si/isbn/9789610705048>