

DOLGOROČNI RAZVOJ TENIŠKIH IGRALCEV

V tej predstavitvi bomo...

- Predstavili pomen dolgoročnega načrtovanja in razvoja teniških igralcev
- Predstavili obdobja, faze, principe in proces dolgoročnega razvoja
- Predstavili model(e) dolgoročnega razvoja s temeljnimi usmeritvami
- Predstavili informacije o dolgoročnem razvoju na kondicijskem področju.

Dolgoročni razvoj teniških igralcev

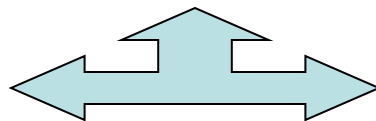


Kaj je dolgoročno načrtovanje?

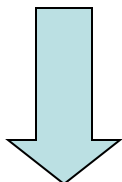
- Sposobnost trenerja, da načrtuje razvoja teniškega igralca skozi daljše časovno obdobja njegovega razvoja
- Trener upošteva vsa pomembna področja razvoja teniškega igralca
- Trener s tem pomaga mladim teniškim igralcem doseči svoje potencialne in zagotoviti dolgoročno tekmovalno in ukvarjanje s tenisom (ITF, 2002).

2 modela dolgoročnega razvoja

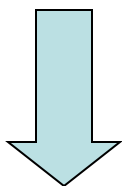
ŠPORT



ZGODNJA USMERITEV

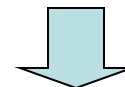


Zahteva zgodnjo usmeritev in specialno treniranje

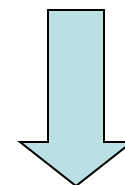


Gimnastika, umetnostno drsanje...

KASNEJŠA USMERITEV



Zahteva splošen pristop na začetku treniranja (pr. tenisa: poudarek na razvoju temeljnih gibalnih sposobnosti in veščin kot so tek, metanje, lovljenje ter razvoj sposobnosti zaznavanja...



Tenis, hokej, atletike, športi z žogo...

2 modela dolgoročnega razvoja

Model zgodnje usmeritve (specializacije)

1. Treniranje za razvoj
2. Treniranje za tekmovanje
3. Treniranje za dosežke
4. Prenehanje

Model kasnejše usmeritve (specializacije)

1. Igra in zabava (FUNdamental)
2. Učenje za razvoj
3. Treniranje za razvoj
4. Treniranje za tekmovanje
5. Treniranje za dosežke
6. Prenehanje

Kako postati uspešen teniški igralec?

Kot USPEH šteje samo uspeh v ABSOLUTNI konkurenci. Vsi ostali rezultati so samo postaje na tej poti.

Za uspeh v tenisu potrebujemo:

1. **TALENT** (osebo z izjemnimi psihofizičnimi potenciali)
2. **DRUŽINO** (predano športu in igralcu-ki)
3. **POGOJE** za trening (klub, center, trenerja idr.)
4. **DENAR** (velik finančni vložek kluba, zveze, družine, pokroviteljev)
5. **SREČO.**

In na koncu koncev: **PRAVO POT** (strategijo razvoja), kar pomeni, narediti pravi korak ob pravem času.

Več možnih poti razvoja

Obstaja mnogo poti, KAKO postati vrhunski teniški igralec-ka:

1. **“ČUDEŽNI”** otroci: Monika Seleš, Martina Hingis, Ana Kournikova, Boris Becker, Andre Agassi idr.

Značilnosti: uspešni v višji starostni kategoriji, zrelejši od vrstnikov, dobri pogoji za treniranje.

2. **“NORMALNO”** razviti: Lindsay Devenport, Jana Novotna, Pete Sampras, Patrick Rafter, Carlos Moya, Alex Corretja in številni drugi.

Značilnosti: solidni rezultati v mlajših kategorijah, hiter preboj v absolutno kategorijo, dobri pogoji za treniranje.

3. **“ZAMUDNIKI”**: Jonas Bjorkman, Tim Henman,.

Značilnosti: neopazni v mlajših kategorijah, postopna rast in preboj med najboljše po 20 letu.

Proti vrhu

- Potrebno je 8-12 let treniranja nadarjenih športnikov, da pridejo do vrhunskega nivoja (Bloom, 1985; Ericsson and Charness, 1994)
- 10 let treniranja pomeni 10.000 ur treniranja (malo več kot 3 ure treniranja na dan) (Salmela, 1998)
- Pri tenisu zgodnja usmeritev in specializacija ni priporočljiva pred 10. letom, sicer lahko pride do prezgodnjega prenehanja („burn out“ ali „drop out“) (Balyi, 1999 and 2001 a; Harsanyi, 1983).



Dolgoročni načrt

- Temelji na analizi tehničnih, taktičnih, psiholoških in fizioloških značilnostih igre in predvidevanju razvoja teniške igre v prihodnje in oceni modela vrhunskega teniškega igralca
- Temelji na oceni igralčevih potencialov na različnih področjih in napovedi razvoja igralca v različnih obdobjih
- Je trenerjeva vizija in koristi pri pripravi strategije in hitrosti razvoja igralca
- Dosedanje izkušnje mnogih nadarjenih igralcev kažejo, da so v pomembnih obdobjih izgubili “kompas”.

Misli o dolgoročnem razvoju

- Sanje vsakega teniškega igralca so: POSTATI ZMAGOVALEC. Na vsakem teniškem tekmovanju imamo veliko poražencev in samo ENEGA ZMAGOVALCA
- Lahko razmišljamo samo o MOŽNIH poteh in NE formuli, kako postati WIMBLEDONSKI ZMAGOVALEC
- Stabilne vrhunske dosežke IGRALKE dosežejo med 20. in 24. letom, IGRALCI pa med 22. in 26. letom (kakšen je tend?)
- USPEH v tenisu pomeni uspeh v eni najbolj tekmovalnih športnih panog z visoko stopnjo konkurenčnosti – okrog 2000 igralcev na ATP in WTA jakostni lestvici.

Dejavniki razvoja, občutljiva obdobja razvoja in cilji



Pomembni dejavniki razvoja

Trener upošteva:

- Raven razvitosti igralca (biološka, kronološka starost)
- Psihološke in osebne dejavnike
- Družbene in socialne dejavnike
- Individualne značilnosti in sposobnosti igralca
- Občutljive in kritične faze razvoja in igralčeva življenja
- + otrok ni odrasel človek, otrok raste, zori in se uči, velik pomen in vpliv družine.

Občutljive faze razvoja

- 8-10 let (prehod na normalno teniško igrišče)
- Ž11-M12, Ž13-M14 do 17-18 let (intenziven biološki in teniški razvoj skozi 2-3 starostne kategorije, prehod iz OŠ v SŠ – predadolescenca in zgodnja adolescenca)
- Ž17-M18 do Ž20-M23 (prehod v profi tenis, nove zahteve, maksimalen obseg treniranja, potovanja - pozna adolescenca let)
- 21-23 in naprej (ohranjanje ravni igranja, motivacija...)

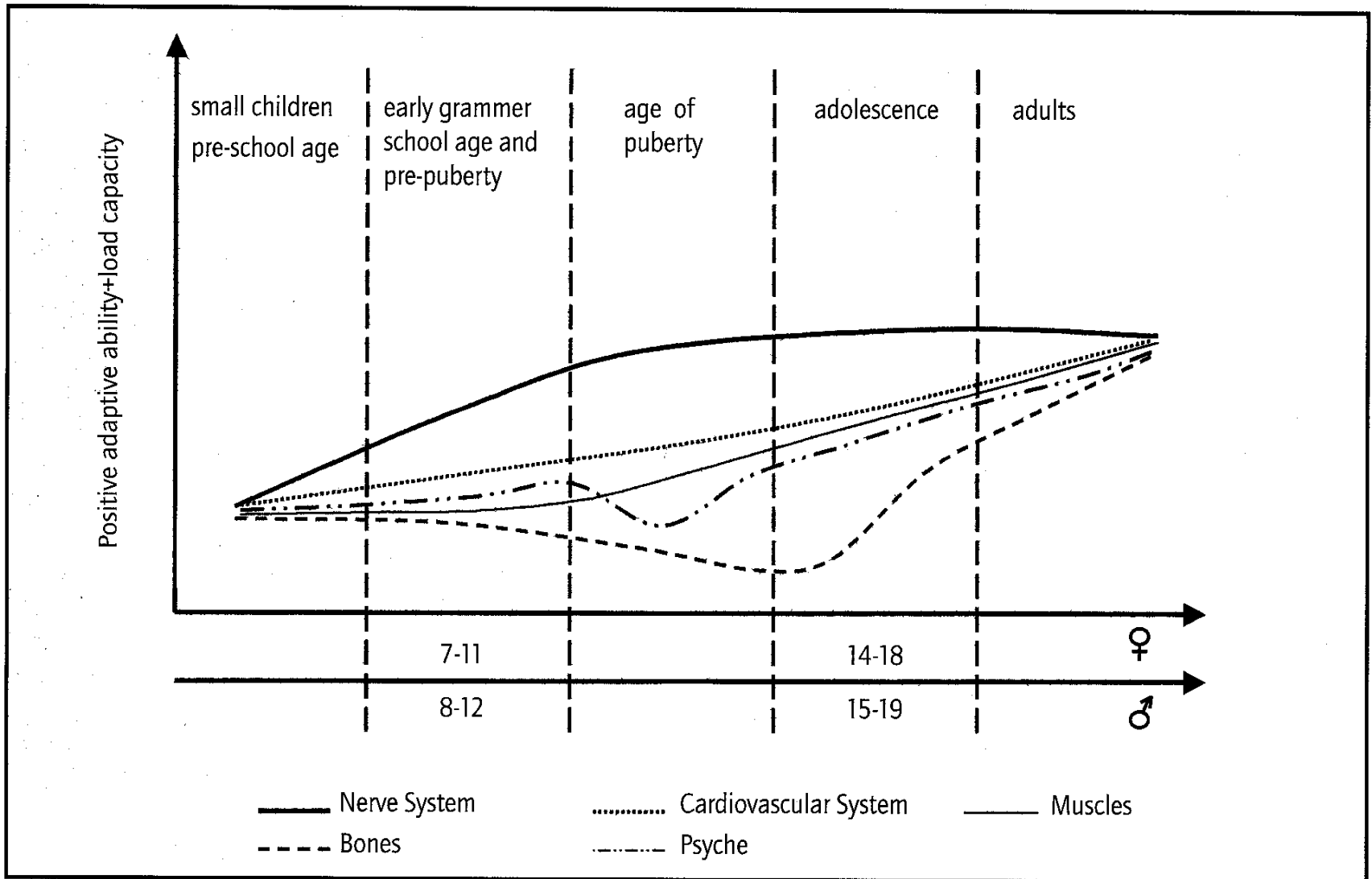
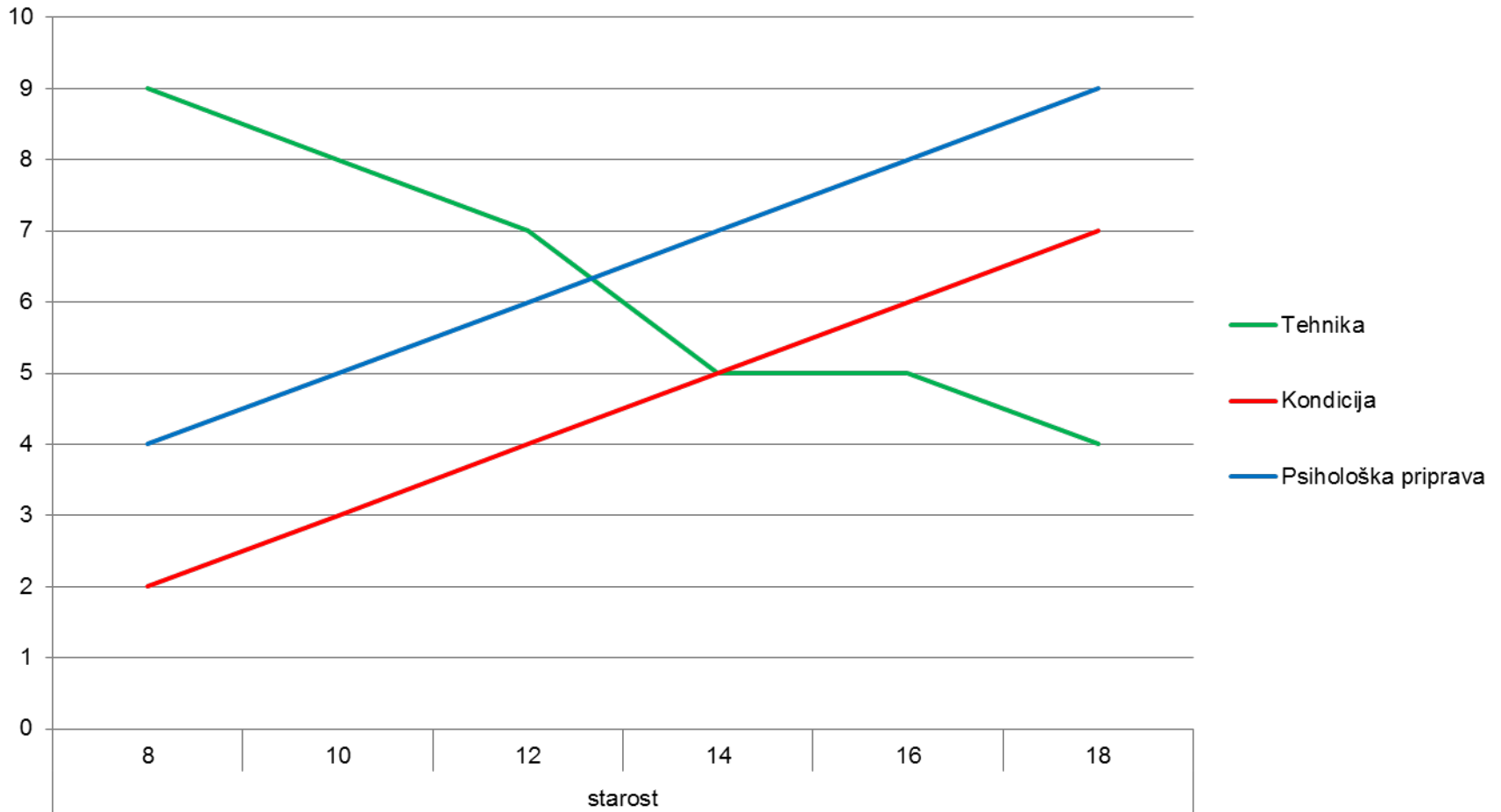


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

<i>Life Section (Age period)</i>	<i>Calendar/chronological age</i>	<i>Growth</i>
Newly born	up to 3rd month	beginning width period parallel to first length growth spurt
infant baby	4th to approx. 12th month	
infant	2nd and 3rd year	
early childhood (pre-school age)	4th to 6th/7th year	
middle childhood (early grammar school age)	6th/7th up to 9th/10th year	
late childhood (late grammar school age)	10th/11th year of age up to puberty (girls 11th/12th, boys 12th/13th year)	second width growth spurt
early adolescence (pubescence, 1. pubertal phase)	girls 11th/12th up to 13th/14th year, of age boys 12th/13th year up to 14th/15th year	second length growth period
late adolescence (adolescence, 2. pubertal phase)	girls 13th/14th up to 17th /18th year of age, boys 14th/15th up to 18th /19th year	third width growth spurt
Adulthood	Following	

Table 1: Periods of calendar age and growth (in the style of ASMUS 1991. 168)

Vpliv na tekmovalno uspešnost



Optimalna obdobja razvoja

Sposobnost / Področje razvoja	Optimalno obdobje razvoja
koordinacija	4-11/13 let
teniška tehnika	6-12/13 let
gibljivost	4-12 let
reakcijska hitrost, hitrost frekv. gib.	8-14/15 let
moč	od 13/14 let naprej
aerobna/anaerobna vzdržljivost	od 13/14 let naprej

Kakšni naj bi bili cilji za mlade igralce?

Zaključki okrogle mize (Junior tennis and progressive development for junior players na 9th ITF worldwide coaches workshop – Barcelona, 1995).

Osebnostni:

- učenje tujih jezikov
- skrb za opremo in lastnino
- usmeritev k čim boljši igri
- skrb za organizacijo sparingov, partnerjev za dvojice
- primeren odnos do tekem na treningu
- “fair play” obnašanje
- po porazu ne išče opravičil izven sebe.

Kakšni naj bi bili cilji za mlade igralce?

Tekmovalni:

- zmaga na treh tekmah zapored
- 120-140 posamičnih tekem na leto (+sparingi)
- 3 turnirji na mesec
- razmerje med posamičnimi dvoboji in dvojicami (2:1)
- pridobiti mednarodne izkušnje na različnih podlagah
- določeno število zelo izenačenih tekem
- usmeritev pri fantih k tekmovalnim, pri dekletih pa k “performance” ciljem.

Nekateri kazalci uspešnosti 1

Pot uspešnega igralca poteka po naslednjih korakih:

1. uvrstitev med 5 najboljših igralcev na domači jakostni lestvici (do 12, 14 let)
2. uvrstitev med 20 najboljših na ETA jakostni lestvici (do 16 let)
3. uvrstitev med 20 najboljših na ITF jakostni lestvici (do 18 let)
4. usmeritev k dosežkom v profesionalnem tenisu.

Nekateri kazalci uspešnosti 2

STAROST	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
TE14 CILJ	50	20									
TE16 CILJ			30	10							
ITF CILJ		200	100	50	20	10					
ATP/WTA CILJ						800	450	200	125	100	90

Priporočljivo število tekmovalj

STAROST	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
TZS	8	6	4	2	1	1	1	1	1	1	1
TE14	6	8 (ali ITF)									
TE16		2	10 (ali ITF)	10 (ali ITF)							
ITF / TE		8 (ali TE)	10 (ali TE)	10 (ali TE)	10	6					
ATP/WTA		0	4	8	14	10	26	26	26	26	26

Obdobja dolgoročnega razvoja teniških igralcev



Dolgoročen razvoj teniških igralcev

- Razvoj teniških igralcev je dolgoročen proces, ki ni linearen, ni enakomeren, ampak se dogaja v “skokih”
- Velik pomen “biološke starosti”
- Vsako obdobje ima svoje cilje in značilnosti
- Etape in obdobja razvoja bodo opisana v nadaljevanju
- Prikazani so različni primeri dolgoročnega razvoja teniških igralcev.

Obdobja dolgoročnega razvoja teniškega igralca

Starost	Obdobje
6 – 9 let	Igra, zabava & osnove (FUNdamental)
10-12 let	učenje za razvoj
13-16 let	treniranje za razvoj
17-19 let	treniranje za tekmovanje
20 let – dalje	treniranje za dosežke

Kariera teniškega igralca

MODEL dolgoročnega razvoja teniških igralcev



PRINCIPI IN TRENAŽNI PROGRAM

Starost in raven	6-7 let	8-10 let		
Igralna raven	Turnirji TZS - mini tenis /rdeče	Turnirji TZS - midi / oranžne & maxi / zelene		
Teniški trening + prosto igranje (skupno/teden)	3-7	6-9	7-10	7-12
		8 let	9 let	10 let
Drugi športi (skupno/teden)	2-5	2-5		
Razmerje na letni ravni	80% treniranje - 20% tekmovanje	70% treniranje - 30% tekmovanje		
Regeneracija in počitek	Minimalno 2 dneva brez treninga.	Minimalno 2 dneva/teden brez treninga. Mininalno 4 tedni/leto brez treninga.		
Min/Max število tekem in sparingov (skupno/leto)	100-150	60-100	80-120	50-80
		8 let	9 let	10 let
Kondicijski trening (skupno/teden)	1	1.5	2.25	4-5 / 3
		8 let	9 let	10 let
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	2 x 30 min	3 x 30 min	3 x 45 min	4-5 enot

Starost in raven	6-7 let	8-10 let
Pogoji treniranja	Prijetno in zabavno vzdušje skupaj z dobro organizacijo in disciplino. Velik obseg teniških vsebin za razvoj zaznavanja, gibanja in taktično/tehničnih veščin.	Prijetno in zabavno vzdušje skupaj z dobro organizacijo in disciplino. Velik obseg teniških vsebin za razvoj zaznavanja, gibanja in taktično/tehničnih veščin.
Trener	Izkušeni trenerji z ustreznim znanjem za delo z U10 igralci - odlični pri razvoju veščin.	Izkušeni trenerji z ustreznim znanjem za delo z U10 igralci - odlični pri razvoju veščin.
Načrtovanje	Kratkoročni programi za najbolj sposobne igralce. Letno načrtovanje z menjavo vsebin za razvoj tehnike, kondicijskih sposobnosti in igre v tekmovalnih pogojih.	Kratkoročni programi za najbolj sposobne igralce. Letno načrtovanje z menjavo vsebin za razvoj tehnike, kondicijskih sposobnosti in igre v tekmovalnih pogojih.
Trenažni sklopi (Teniški / Kondicijski)	Razvoj celotne igre	Razvoj celotne igre
Filozofija in etika treniranja	Vztrajanje na dobrih temeljih.	Razvoj igralca v smeri zahtev v prihodnje.
Naloge in pomoč staršem	Redni sestanki s starši, obvestila, poročila o igralcih, spletne strani in povezave, članki, predavanja.	Redni sestanki s starši, obvestila, poročila o igralcih, spletne strani in povezave, članki, predavanja.

RAZVOJ IGRALCEV

Starost in raven		6-7 let	8-10 let
Tehnika	Temeljni cilji	Razviti gibalne sposobnosti, sposobnosti zaznavanja, tehnične osnove, delo nog in gibanje na igrišču. Razviti taktične in tehnične temelje (ravnotežje, ritem, timing).	Razviti gibalne sposobnosti, sposobnosti zaznavanja, tehnične osnove, delo nog in gibanje na igrišču. Razviti taktične in tehnične temelje (ravnotežje, ritem, timing).
	Razvoj	Dobri temelji z razvojem variabilnosti. Sposobnosti zaznavanja in gibanja razvijamo stalno.	Dobri temelji z razvojem variabilnosti. Sposobnosti zaznavanja in gibanja razvijamo stalno.
Taktika	Temeljni cilji	Razviti zanesljivost, natančnost, gibanje tekmeča in pokrivanje igrišča.	Razviti igro v 5 igralnih situacijah in začeti na prepoznavanju tekmečevih prednosti in slabosti.
	Razvoj	Razvoj razumevanja igre v tekmovalnih situacijah.	Razvoj temeljnih igralnih situacij skupaj z razumevanjem različnih taktičnih namer.

Starost in raven		6-7 let	8-10 let
Kondicija priprava	Temeljni cilji	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)
	Razvoj	Razvoj sposobnosti in veščin skozi igro.	Razvoj sposobnosti in veščin skozi igro.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Začeti razvoj prepoznavanje temeljnih principov treniranja, sposobnost prenosa naučenega v igro in pozitivnih reakcij v igrah.	Začeti razvoj prepoznavanje napredka skozi treniranje, sprijaznitve z napakami in zahtevnimi nalogami ter sodelovanja med igralci.
	Razvoj	Razvoj prijetnega in zabavnega okolja, pozitivnega samogovora in smeha ter pozitivnih povratnih informacij s strani trenerjev in staršev.	Razvoj pozornosti, enostavne refleksije tekme, nalog z jasnimi cilji ter razvoj prvih rutin.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Začeti razvoj ljubezni do igre, spoštovanja trenerjev, kluba in tekmecev ter skrbi za opremo in rekvizite.	Začeti razvoj ljubezni do igre, spoštovanja trenerjev, kluba in tekmecev ter skrbi za opremo in rekvizite.
	Razvoj	Ogled tekem, izbor in posnemanje vzornikov, tekmovanje in povratna informacija o tekmah.	Ogled tekem, izbor in posnemanje vzornikov, tekmovanje in povratna informacija o tekmah.

PRINCIPI IN Trenažni Program

Starost in raven	11-12 let		13-14 let
Igralna raven	Turnirji TZS in Tennis Europe U12		Turnirji TZS in Tennis Europe U14
Teniški trening + prosto igranje (skupno/teden)	9-14	9-12	11-14
	11 let	12 let	
Drugi športi (skupno/teden)	2-4 1-4	1-3 1-4	1-2
	11 let	12 let	
Razmerje na letni ravni	60% treniranje - 40% tekmovanje		60% treniranje - 40% tekmovanje
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.		Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.
Min/Max število tekem in sparingov (skupno/leto)	60-150		70-150
Kondicijski trening (skupno/teden)	5-6 / 5	7-8 / 7	8
	11 let	12 let	
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	6-10 treningov/teden		6-12 treningov/teden

Starost in raven	11-12 let	13-14 let
Pogoji treniranja	Delovni pogoji za resno delo in miselnost "trdo delo je ok". Vzpodbujati kreativnost in stalnost.	Delovni pogoji za resno delo in miselnostjo "trdo delo je ok". Vzpodbujati kreativnost in stalnost.
Trener	Nadaljevanje treniranja s trenerjem, ki je odličen v razvoju veščin in motivacije.	Trener potrebuje informacije o mednarodnih standardih in sposobnosti razvoja veščin on skrbi za prodornosti.
Načrtovanje	Individualni cilji za igralca skupaj z letnim načrtom treniranja in določenimi trenažnimi sklopi.	Individualni cilji za igralca skupaj z letnim načrtom treniranja in določenimi trenažnimi sklopi.
Trenažni sklopi (Teniški / Kondicijski)	2 pripravljalna trenažna sklopa (najmanj 8 tednov vsak).	3 pripravljalni trenažni sklopi (najmanj 6 tednov vsak).
Filozofija in etika treniranja	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebnostno in kondicijsko).	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebnostno in kondicijsko).
Naloge in pomoč staršem	Stalne povratne informacije in individualni sestanki usmerjeni k predstavitvi pozitivnih dosežkov in ciljev potrebnih za vrhunski tenisa.	Stalne povratne informacije in individualni sestanki usmerjeni k predstavitvi pozitivnih dosežkov in ciljev potrebnih za vrhunski tenisa.

RAZVOJ IGRALCEV

Starost in raven		11-12 let	13-14 let
Tehnika	Temeljni cilji	Razviti učinkovite in dolgoročne temelje: tehnika omogoča izvedbo udarcev brez napora in možnosti poškodbe, udarci so sproščeni ter lahko potencialno orožje v prihodnje z daljšimi zamahi in optimalno točko zadetka ter uporabo nog in celega telesa.	Razviti učinkovite in dolgoročne temelje: tehnika omogoča izvedbo udarcev brez napora in možnosti poškodbe, udarci so sproščeni ter lahko potencialno orožje v prihodnje z daljšimi zamahi in optimalno točko zadetka ter uporabo nog in celega telesa.
	Razvoj	Tehnika je vključena v taktični razvoj. Primerna uporaba vzornikov in video analiza s specifičnimi tehničnimi cilji.	Tehnika je vključena v taktični razvoj. Primerna uporaba vzornikov in video analiza s specifičnimi tehničnimi cilji.
Taktika	Temeljni cilji	Določiti in razviti osnove igralnega stila (dekleta). Poskušanje različnih igralnih stilov (fantje).	Določiti in razviti osnove igralnega stila (dekleta). Poskušanje različnih igralnih stilov (fantje).
	Razvoj	Analiza in notacija tekem s specifičnimi cilji. Analiza in določanje ciljev za posamezne tekmece in pogovor o tem, spremljanje vrhunskih igralcev in intervjujev po tekmah, branje knjig o taktiki...	Analiza in notacija tekem s specifičnimi cilji. Analizirati in določiti cilje za posamezne tekmece in razpravljati o tem, spremljati vrhunske igralce, brati knjige o taktiki, intervjuje po tekmah...

Starost in raven		11-12 let	13-14 let
Kondicija priprava	Temeljni cilji	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)
	Razvoj	Priprava individualnih programov treniranje s splošnimi in specifičnimi cilji na temelju rednih testiranj kondicijskih sposobnosti. Spremljanje in določanje prehranjevalnih navad.	Priprava individualnih programov treniranje s splošnimi in specifičnimi cilji na temelju rednih testiranj kondicijskih sposobnosti. Spremljanje in določanje prehranjevalnih navad.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Razviti odgovornost in samostojnost pri treniranju in razvoju. Skozi visoko postavljene cilje razviti in ohraniti samozaupanje.	Razviti odgovornost in samostojnost pri treniranju in razvoju. Skozi visoko postavljene cilje 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, govornice telesa, dihanja, imaginacije in pozitivnega samogovora med tekmo.	Uporaba podatkov analiz in notacij tekem. Razvoj ustrezne komunikacije pred in po tekmi. Usmeritev v reševanje problemov in nadzor čustev, govornice telesa, dihanja, imaginacije in pozitivnega samogovora med tekmo.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Razviti ljubezen do tekmovanja in napredka skozi vsakodnevne izzive. Začeti pogovor o vplivu treniranja na družabno življenje v prihodnje (odrekanje).	Razviti ljubezen do tekmovanja in napredka skozi vsakodnevne izzive. Začeti pogovor o vplivu treniranja na družabno življenje v prihodnje (odrekanje).
		Ogled tekem, določanje osebnih ciljev, samostojno	Ogled tekem, določanje osebnih ciljev, samostojno

PRINCIPI IN TRENAŽNI PROGRAM

Starost in raven	15-16 let	17-19 let
Igralna raven	Turnirji TZS in Tennis Europe U16, ITF Junior Circuit U18	Turnirji TZS, ITF Junior Circuit U18 / ITF Pro Circuit: \$10K-\$15K ATP Challenger Tour (moški) / ITF Pro Circuit \$10K-\$25K, \$50K-\$100K (ženske)
Teniški trening + prosto igranje (skupno/teden)	15-18	18-22
Drugi športi (skupno/teden)	1	1
Razmerje na letni ravni	40% treniranje - 60% tekmovanje	30% treniranje - 70% tekmovanje
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.
Min/Max število tekem in sparingov (skupno/leto)	80-90	80-90
Kondicijski trening (skupno/teden)	8 - 12	8 - 12
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	10+ treningov/teden	10+ treningov/teden

Starost in raven	15-16 let	17-19 let
Pogoji treniranja	Pogoji za kakovostno delo z miselnostjo "trdo delo zmaguje". Visoka stopnja tolerantnosti ob porazih.	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 mladega v vrhunškega igralca.	Kombinacija izkušenega trenerja in "potovalnega" trenerja. Mora biti pozitiven, dober motivator in izkušen na področju razvoja mladega v vrhunškega igralca.
Načrtovanje	Letni načrt treniranja in tekmovanj vključuje tudi cilje za "potovalnega" trenerja. Načrt vključuje tudi dnevne cilje na področju razvoju osebnostnih kvalitet potrebnih za prehod mladega igralca v vrhunškega.	Letni načrt treniranja in tekmovanj vključuje tudi cilje za "potovalnega" trenerja. Načrt vključuje tudi dnevne cilje na področju razvoju osebnostnih kvalitet 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.	4 pripravljalni trenažni sklopi/letno (najmanj 1 x 6 tednov), skupaj 12 tednov/letno.
Filozofija in etika treniranja	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebnostno in kondicijsko).	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebnostno in kondicijsko).
Naloge in pomoč staršem	Stalne povratne informacije staršem in pomoč igralcu pri načrtovanju vseh aktivnosti (tenis, študij, prosti čas...).	Stalne povratne informacije staršem in pomoč igralcu pri načrtovanju vseh aktivnosti (tenis, študij, prosti čas...).

RAZVOJ IGRALCEV

Starost in raven		15-16 let	17-19 let
Tehnika	Temeljni cilji	Nadaljevati razvoj taktične in tehnične kompetentnosti in učinkovitosti. Razvoj hitrosti in orožij.	Stalno razvijati tehniko z manjšimi prilagoditvami glede na potrebe igre.
	Razvoj	Analiza in notacija tekme skupaj z natančno tehnično analizo.	"Fine-tuning" in napredek skozi specifične cilje.
Taktika	Temeljni cilji	Natančno določiti igralni stil.	Natančno določiti igralni stil.
	Razvoj	Pogovori pred in po tekmi, analiza tekmecev in poročil o drugih igralcih, branje knjig o igralcih.	Pogovori pred in po tekmi, analiza tekmecev in poročil o drugih igralcih, branje knjig o igralcih.
Kondicija priprava	Temeljni cilji	Razviti anaerobna moč in kapaciteta, hitrost in agilnost, vzdržljivost, jakost in moč, gibljivost.	Razviti anaerobna moč in kapaciteta, hitrost in agilnost, vzdržljivost, jakost in moč, gibljivost.
	Razvoj	Priprava individualnih programov treniranje s splošnimi in specifičnimi cilji na temelju rednih testiranj kondicijskih sposobnosti. Spremljanje in določanje prehranjevalnih navad.	Razvoj in spremljanje kondicijskega programa na tekmovanjih v povezavi s pripravljalnimi trenažnimi sklopi.

Starost in raven		15-16 let	17-19 let
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Učinkovito organizirati razmerje med teniškimi in ostalimi aktivnostmi. Ohraniti visoko raven samozaupanja in samopodobe. Razviti zrele čustvene odzive na poraze in razočaranja.	Učinkovito organizirati razmerje med teniškimi in ostalimi aktivnostmi. Ohraniti visoko raven samozaupanja in samopodobe. Razviti zrele čustvene odzive na poraze in razočaranja.
	Razvoj	Temeljne strategije razvoja vključujejo tudi upravljanje s časom, organizacijo, načrtovanje, pozitivne družabne aktivnosti, natančna analiza tekmecev in rezultatov tekem. Ustvarjanje pogojev podobnih tekmi.	Temeljne strategije razvoja vključujejo tudi upravljanje s časom, organizacijo, načrtovanje, pozitivne družabne aktivnosti, natančna analiza tekmecev in rezultatov tekem. Ustvarjanje pogojev podobnih tekmi.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Razviti veščine potrebne za potovanja, ustrezno komunikacijo, vodenje financ in skrb za izvedbo letnega načrta.	Razviti veščine potrebne za potovanja, ustrezno komunikacijo, vodenje financ in skrb za izvedbo letnega načrta.
	Razvoj	Trenerska ekipa usmerja igralca k odgovornemu in samostojnemu delovanju.	Trenerska ekipa usmerja igralca k odgovornemu in samostojnemu delovanju.

PRINCIPI IN TRENAŽNI PROGRAM

Starost in raven	20 let +
Igralna raven	ITF Pro Circuit: \$10K-\$15K, ATP Challenger Tour (moški) / ATP/WTA Tour / ITF Pro Circuit \$10K-\$25K, \$50K-\$100K (ženske)
Teniški trening + prosto igranje (skupno/teden)	20+
Drugi športi (skupno/teden)	0
Razmerje na letni ravni	30% treniranje - 70% tekmovanje
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.
Min/Max število tekem in sparingov (skupno/leto)	70+
Kondicijski trening (skupno/teden)	10
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	10+ treningov/teden
Starost in raven	20 let +
Pogoji treniranja	Pogoji za kakovostno delo z miselnostjo "trdo delo zmaga". Visoka stopnja tolerantnosti ob porazih.
Trener	Nadaljevanje usmeritve: najboljši trenerji delajo z najboljšimi igralci.
Načrtovanje	Individualno načrtovanje z uporabo interdisciplinarnih analiz.
Trenažni sklopi (Teniški / Kondicijski)	3 pripravljalni trenažni bloki (najmanj 6 / 3 / 3 tednov).
Filozofija in etika treniranja	Proslavljanje ob uspehih in postati vzornik za mlajše igralce.
Naloge in pomoč staršem	Svetovanje ob razvoju kariere, upravljanju financ in poklicni poti v prihodnje.

RAZVOJ IGRALCEV

Starost in raven		20 let +
Tehnika	Temeljni cilji	Skrb za manjše tehnične prilagoditve glede na cilje igre.
	Razvoj	"Fine-tuning" in napredek skozi specifične cilje.
Taktika	Temeljni cilji	Izpopolniti igralni stil.
	Razvoj	Stalna komunikacij s trenerjem in iskanje prostora za napredek.
Starost in raven		20 let +
Kondicija priprava	Temeljni cilji	Anaerobna moč in kapaciteta, hitrost in agilnost, vzdržljivost, moč in jakost, gibljivost.
	Razvoj	Razviti in spremljati kondicijski program na tekmovanjih z vključenimi pripravljanimi trenažnimi sklopi.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Nenehno si prizadevati za napredovanje in uspeh. Dvigniti samozaupanje ob neupehah.
	Razvoj	Ob uporabi podatkov testiranj in analiz dnevno načrtovanje, upravljanje in treniranje z individualnim trenerjem in podporno znanstveno in strokovno (trenersko) ekipo.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Pozitivno komunicirati z mediji in razumeti vlogo agentov in managerskih agencij.
	Razvoj	Iskanje nasvetov trenerske ekipe in bivših uspešnih igralcev.

Dolgoročno načrtovanje in filozofija treniranja

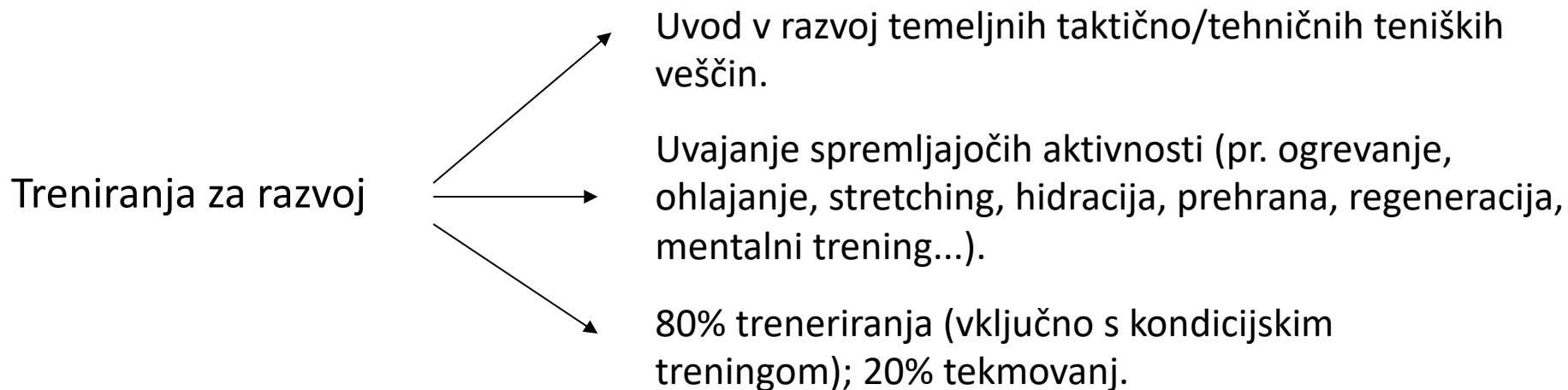
- Zahteve tenisa in trendi
- Holistični pristop
- Razvoj tenisa skozi igro
- Fiziološka/psihološka intenzivnost
- Metodologija treniranja
- Posebne situacije, ekipna tekmovanja,
- Uporaba pripomočkov
- Spremljanje napredka in postavljanje ciljev

Dolgoročni razvoj na kondicijskem področju



Treniranje do \approx 12. leta

obdobja	KOMPONENTE ŽIVČNO-MIŠIČNEGA RAZVOJA				
	jakost/moč	hitrost	aerobna vzdržljivost	koordinacija	gibljivost
FUN-damental M – 6-9 let Ž – 6-8 let Treniranje za razvoj M – 9-12 let Ž – 8-11 let	Notranja in medmišična koordinacija (vaje z lastno telesno težo in razvoj relativne moči)	Prvo okno razvoja; vpliv na CŽS (visoko intenzivne aktivnosti do 5 s)	Možen razvoj skozi različne športne igre	Razvoj (FMS) temeljnih gibalnih veščin; agilnost, ravnotežje, ritem, timing...	Priporočljiv razvoj skozi igre



Treniranje med \approx 12. in 16. letom

RAZVOJ AEROBNE VZDRŽLJIVOSTI (AV)

FIZIOLOŠKI VIDIK

- > 12 let = dober vpliv na povečanje VO₂max; < 12 = izboljšuje se ekonomičnost gibanja, kar posredno pozitivno vpliva na AV.
- > 12 let = razlike med spoloma v AV, dekleta imajo nižjo absolutno kot tudi relativno AV zaradi sestave mišičnih vlaken in telesa (višji BMI)

TRENIRANJE

- Trenažna enota = 30-45 min. (HR 130 – 160 u/s) + ogrevanje in ohlajanje
- Brez dodatnih bremen med treningom AV; skrb za prevencijo pred poškodbami (pr. Osgood-Schlatter)
- Zelo primeren „cross training“ ali športne igre (pr. floorball, mali nogomet, košarka, ragbi, frisbi...).

Treniranje med \approx 12. in 16. letom

RAZVOJ ANAEROBNE VZDRŽLJIVOSTI (AAV)

FIZIOLOŠKI VIDIK

- Učinek treniranja AAV pri igralcih < 14 je omejen
- Znižuje sposobnost koriščenja glikogena in znižuje raven glikogena v mišicah
- 14/U igralci niso sposobni prenašati visoke vrednosti laktata v krvi in mišicah

TRENIRANJE

- >14 let, AAV trening mora biti izveden blizu maksimalne intenzivnosti (razmerje: trening:počitek \approx 1:4).
- AAV trening na igrišču pomeni ne več kot 8 udarcev v seriji (kar pomeni vrednost laktata < 8-10mmol/l); s tem omogočamo ustrezno tehnično kakovost izvedbe in primerno koordinacijo)

Treniranje med \approx 12. in 16. letom

RAZVOJ HITROSTI

Drugo okno za razvoj hitrosti je 11.–12. leta (dekleta) in 13.–16. leta (fantje) (Virus, 1995; Virus et al., 1998).

Uvod v razvoj anaerobno laktatne moči in anaerobno laktatne kapacitete skozi intervalni trening skozi celo leto (pr. na koncu ogrevanja) ne bo negativno vplivalo na razvoj ostalih sposobnosti.

Razvoj hitrosti teka z in brez sprememb smeri je nujen na teniškem igrišču kot tudi izven njega.

Kvaliteta	Način treniranja	Trening	Odmor	intenzivnost
Alaktatna moč	Samostojno ali v kombinaciji z plio-hitroznimi vajami	1-5 s.	2-3 min.	maksimalna
Alaktatna kapaciteta	Enako kot AM, vendar z daljšim trajanjem	< 10 seconds	2-3 min.	maksimalna

Treniranje med \approx 12. in 16. letom

TRENING JAKOSTI IN MOČI

UČINEK TRENIRANJA (ko je ustrezno načrtovan in izveden na varen način)

- Značilno povečanje mišične jakosti, izboljša lokalno mišično vzdržljivost, izboljša telesno držo, zmanjša možnost poškodb ter izboljša splošno športno učinkovitost) (Kraemer, W.J. & Fleck, S.J., 1993).

Nasveti

Ko nastopi Peak Height Velocity (PHV) = podaljšaj in dvigni pogostost treninga jakosti.

Kritična obdobja pri hitrejšem prilagajanju:

- Ž – pred koncem ali takoj po PHV
- M - 12–18 mesecev po PHV
- Igralci morajo osvojiti temeljne tehnike dviganja med PHV fazo. „Peak Weight Velocity“ (PWV) ali prirastek mišične mase se zgodi takoj po PHV.

Izvedba vaj

- Proste uteži (do pojava PHV) in vaje z lastno telesno težo
- Nadaljni razvoj mišične koordinacije
- Specifične vaje za zmanjšanje ali odpravo neuravnoveženega razvoja telesa in zmanjšanje možnosti poškodb
- Splošne preventivne vaje („core stability“, proprioceptivne vaje za sklepe...).

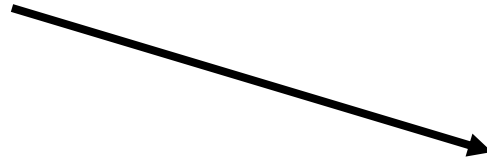
Pogostost

- dve ali tri trenajzne enote tedensko \approx 30 min.

Treniranje med \approx 12. in 16. letom

NADALJNI RAZVOJ KOORDINACIJE

Stalna rast športnika v času adolescencence.



RAZLIKE ali začasno
POSLABŠANJE v:



Centru težišča telesa, dolžini in obsegu trupa in ekstremitet, gibalnih in tehničnih veščin.



Potrebna potrpežljivost trenerja zaradi ponovnega razvoja že osvojenij gibanj in tehničnih veščin.

Treniranje med \approx 12. in 16. letom

GIBLJIVOST

- Potrebno stalno spremljanje in nadzor.
- Statičen stretching je osnova za razvoj gibljivosti
- Priporočljivo je načrtovanje ločenih treningov za razvoj gibljivosti.
- Vaje za razvoj dinamične gibljivosti in preventivo zamenjajo statičen stretching.

Treniranje med \approx 12. in 16. letom

DRUGA PRIPOROČILA

Razmerje: trening/odmor

- Priporočljivo je razmerje 60:40 (vključno s specifičnim treningom) (Balyi and Hamilton, 1999a; Bompa, 1995).

Regeneracija

- Specifična regeneracija je nujna (pr. ohlajanje, hidracija in prehrana, masaža, pasiven odmor...).

Dolgoročen razvoj

- Potrebno upoštevati kritične in občutljive faza razvoja sposobnosti in veščin
- Preveč tekmovanj lahko zavira in nepopravljivo znižuje potencialne sposobnosti igralca oziroma zahteva kasnejše popravke (SportMap, 2001).

Vprašanja?

Dodatne informacije

BELGIJA

Primer dolgoročnega razvoja teniških igralcev

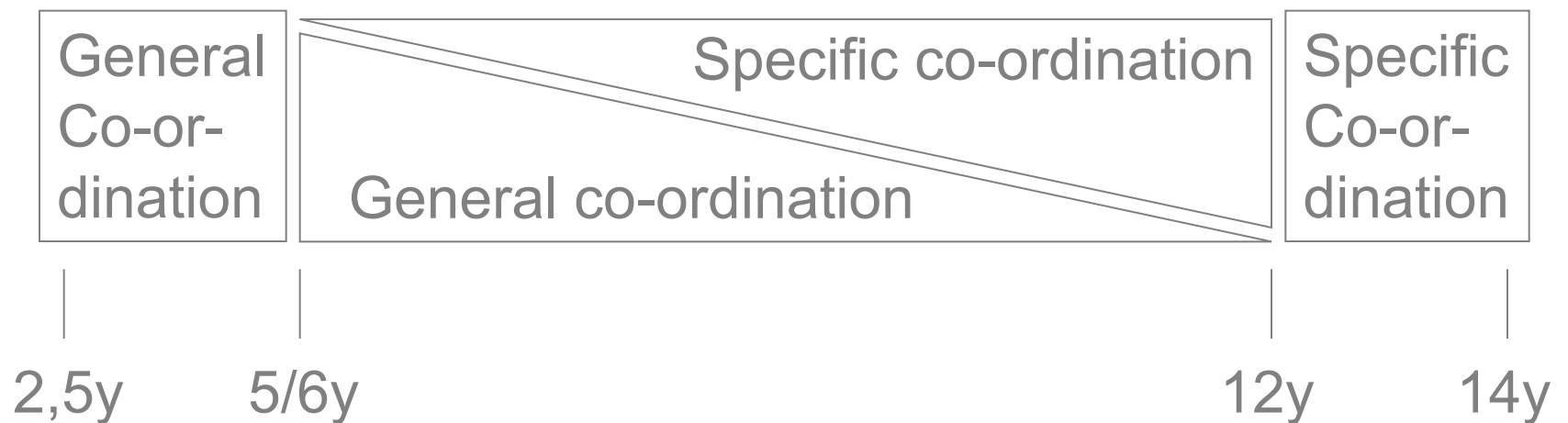


Model razvoja teniškega igralca

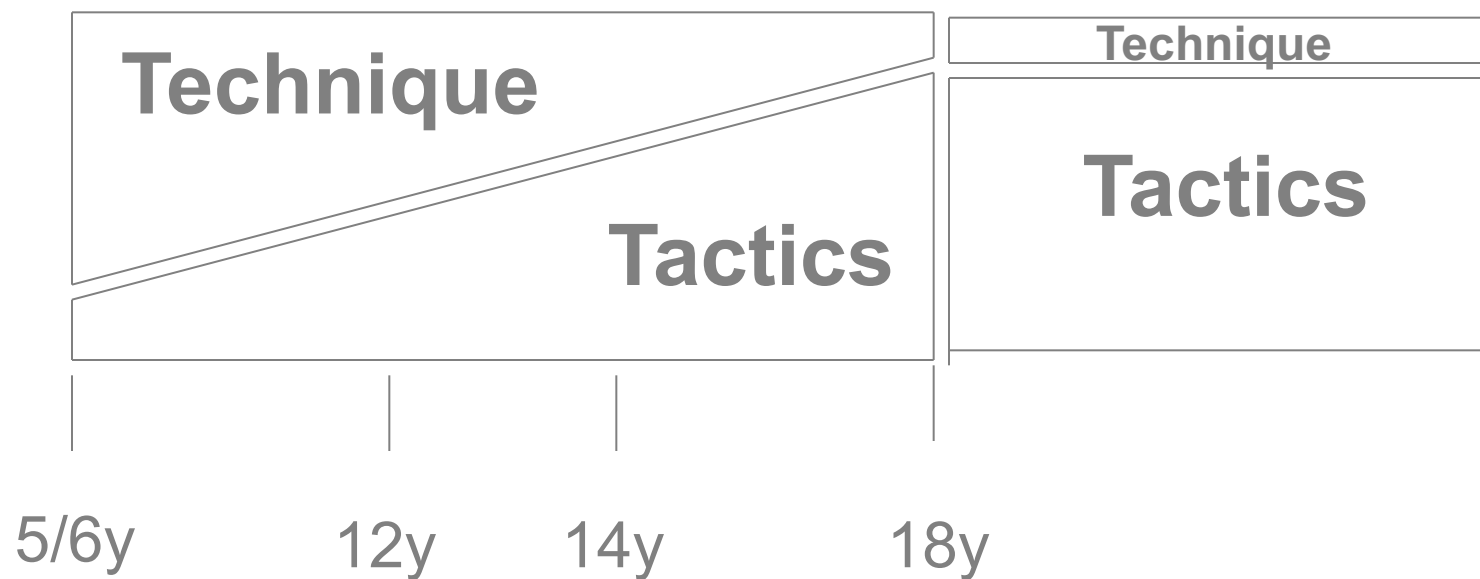
Treniranje in razvoj mladih teniških igralcev v flamskem teniškem centru (Aken, 1997)

- Regionalni program
 - mini tenis v šolah in klubih (zanimanje, tekmovanja)
 - trening v regijah (6-7 skupnih treningov/leto za igralce-ke stare od 7-14 let, sodelovanje z zvezo, testiranja, skupna tekmovanja; obseg: tenis=2-3tr./t., 90', kondicija: 1-2tr./t.)
- Nacionalni program
 - Ogledovanje in izbira (scouting)
 - 1.korak (obisk regionalnih treningov in pomembnih tekmovanj)
 - 2.korak (različna testiranja, ogled treningov, pomemb. tekmovanj)
 - 3.korak (ogled treningov, kampov, tekmovanj)

Filozofija razvoja koordinacije



Filozofija razvoja taktike in tehnike



Model razvoja teniškega igralca

- Nacionalni trening center
 - obseg: 2 tr./t., tedenski treningi, kampi, prepričevanje, naj pridejo v center
- Predteniški program in šola
 - starost: 10-12 let, samo najbolj nadarjeni so izbrani, celoten program treningov organiziran v centru, načrtovanje tekmovanj U12, U13.
- Tenis in šola
 - starost: 12(14)-18 let, mora imeti potencial, da postane profesionalni igralec-ka, celoten program treningov organiziran v centru, načrtovanje tekmovanj U14, U16, obseg (U16, U18): 6 dni v tednu, tenis: 2 tr./dan 90', kondicija: 1 tr./dan 60', celoletni tekmovalni program
- Profesionalna ekipa
 - minimalni cilje je uvrstitev pod 100 ATP/WTA, obseg: 6 dni v tednu, tenis: 2 tr./dan 120', kondicija: 1 tr./dan 60', celoletni tekmovalni program ATP/WTA

Model treninga - 1.faza (6-7 let)

- Mini tenis program
 - idealna starost za začetek učenja, specializacije ni, povezava tenisa z drugimi športi, metodika mini tenisa
- Koordinacija, agilnost, gibanje
 - razvoj gibanj, z loparjem, roko, nogami (navajanje na lopar, prijeme, metalne vaje, vaje za gibanje, vaje metanja, lovljenja, odbijanja, kotaljenja žoge idr.
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- Taktika
 - je del tehničnega dela; posamezniki: udariti žogo v igrišče, kontrola žoge, zanesljivost, kontrola zadevanja, postavljanje in uporaba igrišča, gibanje, vračanje in pokrivanje igrišča po udarcu, brez taktike dvojic)
- Tehnika (splošno)
 - začetni položaj, enostavna gibanja, ravnotežje, zaznava linije leta žoge in prilagajanje, kontrola hitrosti žoge in zadevanja

Model treninga - 1.faza (6-7 let)

- Tehnika (prijemi):
 - F=polkontinentalni, 1RB=kontinentalni, 2RB=kontinentalni, forhend, FV, BV= glava loparja višje kot dlan
- Tehnika (zahteve za osnovne udarce)
 - enostavna priprava, poudarek na gibanje nazaj-naprej, TZ pred sabo, učenje anticipacije (F, B), enakovreden razvoj B in F
- Kondicija
 - ni kondicijskega treninga
- Psihološka priprava
 - zabava (radi igrajo, zadovoljstvo ob dobrem rezultatu, uživanje v dolgih izmejavah), sodelovanje s partnerjem, učenje športnega obnašanja, vzpodbujanje k dodatni vadbi doma, razvoj koncentracije, volje pri vztrajanju in korektni izvedbi vaj, razvoj samozavedanja o pomenu hitrosti žoge
- Tekmovanja
 - osnovna teniška pravila, udeležba na tekmovanjih (mini tenis, sami morajo želeti), tekmovanje v drugih športih

Model treninga - 2.faza (8 let)

- **Midi tenis program**
 - idealna starost za začetek učenja, specializacije ni, povezava tenis z drugimi športi, metodika midi tenisa
- **Koordinacija, agilnost, gibanje (splošno)**
 - razvoj gibanj, z loparjem, roko, nogami (navajanje na lopar, prijeme, metalne vaje, vaje za gibanje, vaje metanja, lovljenja, odbijanja, kotaljenja žoge idr.
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- **Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)**
 - navajanje na novo igrišče, vaje za gibanje, razvoj koordinacije roka-oko in noga-oko, dinamičnega ravnatažje, metalne vaje, posnemanje teniških gibanj (učenje s posnemanjem), F, B v specifičnih situacijah
- **Taktika (posamezniki)**
 - prednost midi igrišča – napadalna igra (prihod k mreži je naravna stvar), igralne situacije s S-R, razvoj % tenisa (učenje odpiranja igrišča, iskanje novih igralnih situacij), odkrivanje igralnih situacij (vedno, ko je potrebno, uporaba globine in ostrih žog, vračanje po vsakem udracu), prihod k mreži, vedno ko je mogoče, vinerji, ko je to mogoče, pridobivanje časa, ko je to potrebno, iskanje pravega trenutka za igranje loba, smeša)

Model treninga - 2.faza (8 let)

- **Taktika (posamezniki)**
 - S (zanesljivost in kontrola, začetek igre, začetek pospeševanja), R (položaj za R, pripravljani poskok, gibanje)
- **Taktika (dvojice)**
 - osnove postavitve (osnove za igralca, ki servira, reternira, oba partnerja), razvoj ekipnega duha (podpora partnerja)
- **Tehnika (splošno)**
 - kontrola (zanesljivost, kontrola zadevanje), gibanje, ravnotežje, poseben poudarek na začetni položaj, anticipacija)
- **Tehnika (prijemi)**
 - začetni položaj (F prijem), F (vzhodni), FV, BV (kontinentalni, lahko majhna sprememba), S (kontinentalni prijem)
- **Tehnika (zahteve za osnovne udarce)**
 - uporaba ustreznih prijemov in TZ, zasuk ramen, nekoliko širši začetni položaj, gibanje med pripravo (poskoki, mencanje), TZ (optimalna, glede na prijem, ravnotežje)

Model treninga - 2.faza (8 let)

- Tehnika (zahteve za osnovne udarce)
 - F (širša priprava, polkrožni ali osmica zamah, enostaven izmah), 2RB (raven zamah, zasuk ramen, TZ (obe roki sta aktivni), 1RB (polkrožni zamah, podlaht blizu telesa, TZ (roka iztegnjena), izmah (visoko zgoraj), FV, BV (blok volej, aktivna priprava (zasuk ramen, ne bolj kot trup), prenos teže v udarec, igranje voleja po napadu, S (ustrezen začetni položaj, prijem, dvojno gibanje rok, gibanje nog, prenos teže, pentlja, TZ visoko, ravnotežni položaj, enostaven izmah, L (igranje visoke žoge, odprt lopar), SM, (priprava na udarec, TZ visoko, gibanje), R (ustrezen začetni položaj, še brez prave tehnike)
- Kondicija
 - igralne oblike in igre so še vedno temelj kondicijskega treninga
- Ogrevanje in priprava na trening
 - osnovni principi ogrevanja in raztezanja

Model treninga - 2.faza (8 let)

- Psihološka priprava
 - vzpodbujanje notranje motivacije, vzpodbujanje k dodatni vadbi doma, razvoj koncentracije, pozitiven odnos do doseženega rezultata (ob porazu in zmagi, uporaba naučenega na tekmovanjih), vzpodbujanje k hitremu učenju, začetek vizualizacijskega treninga, razvoj samozavedanja o pomenu hitrosti žoge, razvoj športnega obnašanja
- Tekmovanja
 - midi tenis tekmovanja, prva tekmovanja v pravem tenisu
- Dodatno
 - seznanitev s teniški in pravili tekmovanj.

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah – prilagajanje, prvi stik s specialnimi udarci, gibanje, razvoj koordinacije roka-oko, dinamično ravnotežje, metalne vaje in simulacija servisa
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- Taktika (posamezniki - splošno)
 - razvoj igre z dodajanjem napada, V, SM (iskanje kreativnih rešitev), tekmelec mora teči, odpiranje igrišča, napad, vinerji, napadanje in pokrivanje igrišča, kontrola igre na teniškem igrišču, reševanje iz defenzivnih situacij, razvoj igre skozi napadalne, obrambne igralne situacije, igranje v “mrtvi” točki, igralne situacije s S-R
- Taktika (udarci)
 - F, B, spin, slajz, Fv, BV, SM, L NAP, PAS, S, R (osnove taktike za vsak udarec, % tenis, izkoriščanje kratkih žog, tekmelec teče, uporaba ostrih diagonal, defenzivni lob – reševanje, učenje, kako uporabiti orožja; učenje, kako uporabiti tekmečeve slabosti
 - S (osnove učenja taktike, ciljanje, visok % zadevanja, uporaba spin S)

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Taktika (dvojice)
 - osnove postavitve in prilagoditev za teniško igrišče (osnove za igralca, ki servira, reternira, oba partnerja), prihod k mreži, ko je to možno, igranje S – V, uporaba napada, ko je možno, napad z R, V – V igralne situacije, uporaba spin S, razvoj ekipnega duha (podpora partnerja)
- Tehnika (splošno)
 - igranje udarcev z višjim ritmom, učenje specialnih udarcev, izboljšanje kontrole, poudarek na začetni pripravi, optimalno gibanje in delo nog
- Tehnika (prijemi)
 - uporaba pravih prijemov
- Tehnika (avtomatizacija udarcev)
 - F, B: večja hitrost, uporaba spina, TZ v najvišji točki, vinerji
 - FV, BV, NAP, SM, L: izboljšanje timinga gibanja skozi udarec, optimizacija tehnike, vinerji, ko je mogoče, ustrezna kontrola, kombinacija udarcev, uporaba L

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Tehnika (razvoj S)
 - ustrezen prijem, dodajanje gibanja (skok), učenje 2.servisa (spin, slajz), uporaba v igri
- Tehnika (razvoj Bsl, R, PAS, ŠV, DR, BSM)
 - učenje in vadba udarcev v neigralnih pogojih, postopna uporaba na tekmah, poudarek na ustrezni uporabi udarcev – ustrezen čas uporabe
- Kondicija
 - postopno uvajanje (cilj – izogibanje poškodbam)
- Ogrevanje in priprava na trening
 - vzpodbujanje, da izvajajo sami
- Hitrost
 - šprinti v igralnih oblikah
- Hitra moč
 - vaje z lastno telesno težo

Model treninga - 3.faza (10 let)

- Vzdržljivost
 - fartlek metoda, razvoj preko športnih iger
- Psihološka priprava
 - vzpodbujanje notranje in zunanje motivacije, ustrezno prenašanje poraza in zmage, uporaba novih taktik v igri, razvoj ekipnega duha, aktivnost, pozitivnost v vsakem trenutku, razvoj samokontrole, motivacije, samozaupanja s postavljenjem ciljev, razvoj ritualov med igro in odmori, razvoj vizualizacije s tehničnimi in taktičnimi vsebinami, samozavedanje kontrole hitrosti žoge, razvoj športnega obnašanja, spoštovanje trenerja, staršev, tekmecev, sodnikov, opreme...
- Tekmovanja (brez pretiravanj)
 - regionalna in ekipna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, regijska tekmovanja
- Dodatno
 - vizualni trening, popolna seznanitev s teniškiimi, pravili tekmovanj.

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah, specialni udarci (Bsl, R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM), razvoj koordinacije skozi mini tenis, gibanje, anticipacija, vključevanje različnih novih gibanj (volej s padcem, sonožni SM...), kombiniranje udarcev, gibanj, situacij, metalne vaje za S.
 - športne igre (hokej, košarka, nogomet, odbojka)
- Taktika (posamezniki - splošno)
 - razvoj vseh taktik (razvoj rezervne taktike, iskanje svojega stila v igri, vedno napadalen pristop s kontrolo, igranje žoge v vzpenjanju, variranje ritma (pospeševanje), igranje po celem igrišču in uporaba celega igrišča, odpiranje in zapiranje igrišča v pravem trenutku, tehnične in taktične rešitve domišljene izven igrišča, napad – protinapad, učenje analize nasprotnika

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Taktika (udarci)
 - F, Bsl, FV, BV, SM, L, NAP, PAS, R (optimalna uporaba v % tenisu, ustrezna variacija dolžine in raztrosa, izkoriščanje priložnosti, učenje napadanja kratkih žog, napad, ko je možno, uporaba svojih orožij, uporaba tekmečevih slabosti,
 - V (viner, ko je to možno)
 - R (kontrola dolžine, ciljanje – prave tarče)
 - S (uporaba temeljne taktike, optimalna uporaba % in kontrole ciljanja)
 - SM (po odskoku)
 - R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM (uporaba udarcev v različnih igralnih situacijah.
- Taktika (dvojice)
 - nadgradnja taktike, razvoj čvrste igre pri mreži, razvoj komunikacije med igralcema (podpora partnerja)

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Tehnika (splošno)
 - dodelava in korekcije tehnike, tekoč potek udarcev, igranje v vzpenjanju, prilaganje različno hitrim žogam, razvoj pospeševanja, gibanje še bolj pomembno
 - F, B, NAP (razvoj hitrosti – dodatna rotacija, ustrezna kontrola, vinerji, vključevanje napada v vse vaje, anticipacija, odločanje, vse tehnične rešitve za napad), igranje zunanjega F, razvoj spina glede na igralne situacije
 - FV, BV, L, SM, NAP, PAS (kombinacije udarcev v različnih pogojih, uporaba odprtih in zaprtih vaj, dobra kontrola)
 - S (razvoj gibanja navzgor, ravnotežje pri skoku, razvoj drugega S, razvoj slajz S, dobra kontrola)
 - R (začetni položaj takoj za zadnjo črto, gibanje naprej, timing pripravljalnega poskoka, TZ; igranje v odprtem položaju)

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Tehnika (avtomatizacija udarcev)
 - v odprtih in zaprtih vajah, uporaba udarcev v tekmi
- Kondicija
 - postopno uvajanje
- Ogrevanje in priprava na trening
 - vzpodbujanje, da izvajajo sami, poudarek na raztezanju
- Reakcijska hitrost
 - poudarjen razvoj – vidni signal
- Hitrost
 - šprinti v igralnih oblikah, pospeševanje
- Hitra moč
 - vaje z lastno telesno težo, medicinko, zelo lahki obtežilni pasovi, veliko metalnih vaj

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Vzdržljivost
 - različne obike razvoja (fartlek, vaje za gibanje, razvoj preko športnih iger), med tekmovanji (en trening/teden za vzdrževanje)
- Psihološka priprava
 - samostojnost in odgovornost, vzpodbujanje notranje in zunanje motivacije, samodisciplino, motivacijo, pozitivnost v vsakem trenutku, pozitivno obnašanje na igrišču, pozitivno govorjenje in razmišljanje, učenje s postavljenem ciljev, učenje prave koncentracije in uporabe le-te, uporaba progresivnih metod sproščanja, razvoj ritualov med igro in odmori, doseganje stabilnega čustvenega stanja, samostojna priprava na tekmo, razvoj pozitivnega odnosa do tekme in zadovoljstva, motivacija za igranje mednarodnih tekmovanj, večji poudarek na učenje in manj na zmagovanje, pozitiven odnos do rezultatov, uporaba novih tehnik in taktik v igri, samokontrola in samozaupanje med tekmo, izboljšanje igre na tekmi, športno obnašanje, zmožnost samostojnega treniranja brez nadzora

Model treninga - 4.faza (12 let)

- Tekmovanja
 - regionalna in nacionalna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, regijska tekmovanja za starejše, nekaj mednarodnih tekmovanj U12, regionalna tekmovanja kot kvalifikacije za nacionalna
 - U11 let 50 tekem posameznikov, 30 tekem dvojic
 - U11 let 60 tekem posameznikov, 40 tekem dvojic

Dodatno

- vizualni trening (optometrija), učenje pravilnega prehranjevanja.

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah, specialni udarci (Bsl, R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM), razvoj ambidekstrije, anticipacija, kombiniranje udarcev, gibanj, situacij, metalne vaje za S.
 - športne igre (hokej na travi in ledu, košarka, nogomet, odbojka, bejzbol)
- Taktika (posamezniki)
 - vse taktike morajo biti poznane, (napadalna obramba, taktika proti igralcu, ki igra S-V...), odločitev v vseh situacijah in uporaba tehničnih potencialov
 - razvoj napadalne igre (sposobnost igrati z visoko hitrostjo, napadanje kratkih žog v igrišču, napad in pokrivanje igrišča na mreži, igra S-V, napad ob drugi priložnosti
 - povečanje števila možnosti (uporaba celega igrišča, variranje hitrosti žoge, variranje višine igranje čez mrežo, variacija rotacije
 - perfekcija in individualizacija taktike (začetek razvoja individualnih igralnih vzorcev, napadalna igra po celem igrišču, napadalna obrambna igra, napadalna igra na zadnji črti, učenje različnih stilov igre, igralec sam izbere svoj igralni stil, razvoj orožij

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Taktika (posamezniki - splošno)
 - učenje, kako igrati proti različnim stilom (kako analizirati tekmečevo igro in taktiko)
 - prilaganjanje na različne igralce (kako napadati ali braniti proti različnim igralcem, razvoj temeljnega sistema)
 - prilagajanje na različne vremenske in igralne pogoje, kako pripraviti igralni načrt
 - uporaba vaj, kjer se razvija igralčeva kreativnost, vaje s S-R, tekme, učenje analize igre na osnovi video posnetka
- Taktika (dvojice)
 - popolnost taktike, različne situacije (1 zadaj, 1 spredaj, 2 zadaj, 2 spredaj, I formacija, visok % 1. servisa, pravilna uporaba igre po diagonali in paraleli, razvoj večih možnosti, razvoj sistema komunikacije)

Model treninga - 5.faza (14 let)

- Tehnika (splošno)
 - perfekcija in individualizacija tehnike, vsi udarci morajo biti naučeni, brez tehničnih pomanjkljivosti, razvoj orožij, tehnika prilagovanja telesnim značilnostim, taktičnim sposobnostim
 - razvoj pospeševanja,
 - razvoj gibanja
 - F, B, NAP (razvoj hitrosti – dodatna rotacija, ustrezna kontrola, vinerji, poudarek na pripravi točke oz. napada
 - FV, BV, L, SM, NAP, PAS (kombinacije udarcev v različnih pogojih, uporaba odprtih in zaprtih vaj, dobra kontrola, perfekcija nizkega in visokega V, dobra kontrola pri SM, razvoj L)
 - S (prvi: hitrost, drugi: zelo čvrst, perfekcija slajz servisa, razvoj različnih situacij s S)
 - R (napadalen, igranje glede, na postavitev tekmeca, prevzem pobude na 2. S)
 - uporaba odprtih vaj

Model treninga - 5.faza (14 let)

- **Kondicija**
 - različen pristop pri dekletih in fantih
- **Ogrevanje in priprava na trening**
 - izvajajo sami, poudarek na raztezanju
- **Reakcijska hitrost**
 - poudarjen razvoj – vidni signal
- **Hitrost**
 - šprinti v igralnih oblikah, pospeševanje
- **Hitra moč**
 - vaje z lastno telesno težo, medicinko, zelo lahki obtežilni pasovi, veliko metalnih vaj
- **Vzdržljivost**
 - 2 krat na let 6-8 tedensko obdobje, 4 tedni ekstenzivne vzdržljivosti (20-40'), po 4 tednih – teniška vzdržljivost, intenzivna vzdržljivost izven igrišča, v ostalih obdobjih: različne obike razvoj (fartlek, vaje za gibanje, razvoj preko športnih iger), med tekmovanji (en trening/teden za vzdrževanje).

Model treninga - 5.faza (14 let)

- **Psihološka priprava**
 - samostojnost in odgovornost, pristop na tekmi enak kot na treningu, pozitivno obnašanje na igrišču, učenja postavljanja pravih ciljev, učenje in izkušnje z različnimi psihološkimi stanji (sposobnost priključiti optimalnih tekmovalnih stanj), učenje ustvarjanja prave aktivacije in napetosti, odpornost na stres (uporaba progresivnih metod sproščanja med tekmo), optimizacija ritualov (pozitivno obnašanje, razmišljanje), doseganje stabilnega čustvenega stanja, vzburjenost, optimizacija volje in borbenosti, borbeni duh, samostojna priprava na tekmo, pozitiven odnos do tekem (zadovoljstvo, prisotnost na pomembnih tekmah), zmožnost samostojnega treniranja brez nadzora in z visoko kvaliteto "outputa"
- **Tekmovanja**
 - regionalna in nacionalna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, mednarodna tekmovanja U14
 - U13 let 70 tekem posameznikov, 50 tekem dvojic
 - U14 let 80 tekem posameznikov, 60 tekem dvojic
- **Dodatno**
 - priprava na tekmovalne turneje, pravilno prehranjevanje in športno življenje, vizualni trening.

Model treninga - 6.faza (16 let)

- Koordinacija, agilnost, gibanje (teniško)
 - F, B, FV, BV, SM, L v specifičnih situacijah, specialni udarci (Bsl, R, PAS, ŠV, SV, DR, BSM)
 - športne igre
- Taktika (posamezniki)
 - vse izhaja iz tekmovalne situacije
 - veliko večji pomen S-R
 - nadaljnji razvoj individualnih igralnih vzorcev (pritisk na tekmeca z napadalnimi odločitvami in ustreznim pokrivanjem igrišča, individualne taktike, glede na različne situacije, uporaba prednosti, stabilizacija in skrivanje pomanjkljivosti, napadalnost, ko je možno (kontrola igre s hitrimi žogami, kontrola z močjo in natančnostjo, napadalen PAS v obrambnih situacijah), razvoj variacija in individualnih igralnih vzorcev (optimalen spin, igralca spraviti iz ravnotežja, pritisk na tekmeca, da sprejema odločitve), prilagoditev taktike tekmeču, igralnim, vremenskim pogojem, priprava igralnega načrta, analiza tekem

Model treninga - 6.faza (16 let)

- Taktika (dvojice)
 - uspešni igralci dvojic, razvoj različnih postavitv (klasična, I formacija, španska...), učenja uporabe signalov, uglasitev para (razvoj sistema komunikacije)
- Tehnika
 - najpomembnejše delo je bilo opravljeno
 - povečati učinkovitost posameznih udarcev, večja natančnost, hitrost, odpravljanje in skrivanje pomanjkljivosti
 - razvoj pospeševanja, gibanja (ekstremni pogoji),
 - F, B (čim več variacij)
 - V (kontola pri hitrih udarcih)
 - NAP (optimalen timing, uporaba teže telesa)
 - L (perfekcija spin in obrambnega)
 - SM (mora biti viner)
 - S (zelo dober 1. in 2., razvoj individualne filozofije serviranja)
 - R (individualizacija)

Model treninga - 6.faza (16 let)

- **Kondicija**
 - zelo pomembno obdobje
- **Ogrevanje in priprava na trening**
 - izvajajo sami, poudarek na raztezanju
- **Hitrost**
 - veliko dela je bilo že opravljenega, posebna pozornost reakcijski hitrosti, izvedba treninga hitrosti na igrišču
- **Hitra moč**
 - vaje z lastno telesno težo, za igralce, ki še niso telesno dozoreli
- **Vzdržljivost**
 - 2 krat na let 6-8 tedensko obdobje, med tekmovanji vzdrževanje stanje

Model treninga - 6.faza (16 let)

- **Psihološka priprava**
 - pristop na tekmi enak kot na treningu, kritičen odnos do dela, pozitivno obnašanje na igrišču, pozitivna samopodoba, delo s cilji in analiza postavljenih ciljev, učenje in izkušnje z različnimi psihološkimi stanji (sposobnost priklica optimalnih tekmovalnih stanj, prava raven vznburjenosti, optimalni rituali, pozitivno razmišljanje v vseh situacijah, vizualizacija med tekmo), samozavedanje, še večja samodisciplina, usmeritev ne samo k učenju, ampak tudi zmagovanju, prisotnost na pomembnih tekmah), optimizacija dela v skupini (spoštovanje igralcev, trenerja...)
- **Tekmovanja**
 - regionalna in nacionalna tekmovanja, selekcijska tekmovanja, mednarodna tekmovanja U16, U18, udeležba na TE, ITF tekmovanjih
 - fantje: TE, ITF
 - dekleta: WTA in TE, ITF
 - skupno število tekem: 130 - 150
- **Dodatno**
 - puberteta (več samostojnosti, več vpliva prijateljev, pravilno prehranjevanje in športno življenje, vizualni trening, maksimalen napor pri učenju, kako preživeti v teniški džungli.

FRANCIJA

Primer dolgoročnega razvoja teniških igralcev



Razvoj mladih igralcev

Primer selekcijske piramide:

- DC in FC - 12 igralcev-k
- Center Roland Gaross - 10 igralcev-k (profesionalcev) in 20 igralcev-k (Ž16-23, M19-23 let)
- 5 regijskih centrov - 65 igralcev-k (Ž12-16, M13-18 let)
- klubi - 260 igralcev-k (MŽ10-13 let; TZ sofinancira z 400.000 €)
- klubi - 3000 igralcev-k (za sofinanciranje programa v klubu je pogoj za oblikovanje skupine 2 – 4 nadarjenih igralcev-k starih od 7 do 10 let)
- imajo organiziran tekmovalni sistem od 9 leta dalje in sistem izbire igralcev za katero skrbijo regijski trenerji (igralce-ke izbere trener ali se prijavijo sami).

Obdobje 6 do 9 let

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

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

Obdobje 6 do 9 let

STAROST 6 - 8 LET - obdobje predtreniranja

STAROST 8 - 9 LET – osnovnega treniranja

- cilji: razvoj teniške tehnike, razvoj motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, gibljivost, natančnost in hitrost), bogatenje motorične podatkovne baze igralcev.
- obseg: 2 do 4 treninge tedensko.
- trajanje: 60 do 90 minut.
- razmerje med teniškimi in kondicijskimi vsebinami: 50:50 ali 40:60.
- število tekem: 30 na leto.
- pomembno: ZABAVA mora biti del treniranja.

Predtreniranje (6 - 8 let)

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none"> * ukvarjanje z različnimi športi * razvoj ritma ob glasbi * ukvarjanje z gimnastiko, plesom, baletom idr. * razvoj vseh oblik koordinacije in soročnosti * približno 2,5 ure/teden 	<ul style="list-style-type: none"> * obdobje zabave in učenja * poudarek na igri in osredotočenosti * pomemben uspeh in pozitiven pristop trenerja (pohvala) 	<ul style="list-style-type: none"> * sodelovanje z igralcem * zanesljivost, igranje v prazen prostor, gibanje tekmeča... * tehnične osnove (ravnotežje, ritem & timing) * približno 1,5 ure/teden 	<ul style="list-style-type: none"> * tekmovanja niso najbolj pomembna * tekmovanje s samim seboj * mini tenis ali ekipna tekmovanja * fantje in dekleta tekmujejo skupaj 	<ul style="list-style-type: none"> * veliko različnih vaj in zabave * individualno delo znotraj skupinskega treninga * veliko proste igre in kreativnosti

Osnovno treniranje (8 - 9 let)

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none"> * ukvarjanje s športi z žogo (nogomet, košarka...) * nadaljevanje razvoja koordinacije in soročnosti * razvoj dela nog in gibanja * približno 4,5 ure/teden 	<ul style="list-style-type: none"> * usmerjanje k prvim tekmovanjem * zmaga/poraz morata biti predstavljena kod del igre * navajanje na postavljanje ciljev * optimalen izziv 	<ul style="list-style-type: none"> * razvoj tehničnih osnov (začetek BIOMEK) * vse taktične namere * razvoj raznovrstnosti in kreativnosti * približno 4,5 ure/teden 	<ul style="list-style-type: none"> * približno 15 tekem posamezniko v in 30 dvojic na leto * round robin tekmovanja * fantje in punce tekmujejo skupaj 	<ul style="list-style-type: none"> * pomembna dobra demonstracija (ustrezni trenirji, Belgija) * primeren čas za razvoj gibalnih in tehničnih veščin

Obdobje 9 do 12 let

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

Obdobje 13 do 16 let

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

Obdobje 13 do 16 let

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none"> * razvoj reakcijske hitrosti in hitrosti gibanja * razvoj fine koordinacije * razvoj gibljivosti * trening moči z lastno teleno težo * ukvarjanje z sorodnimi športi * približno 8 ur/teden 	<ul style="list-style-type: none"> * poudarek na učenju in učinku bolj kot na zmagovanju * Pomemben 100% "out put" na treningu * Igralci uživajo v tekmovanju 	<ul style="list-style-type: none"> * razvoj napadalne igre * razvoj tehničnih detajlov udarcev * taktika vezana na igralni stil in vse igralne situacije * tekmovanje postaja del treninga * približno 10 ur/teden 	<ul style="list-style-type: none"> * 50 tekem posamezniko v in 30 dvojic * tekmovanja na pesku * regijska in nacionalna tekmovanja * 2 tekmovalni obdobji 	<ul style="list-style-type: none"> * trener usmerja pozornost na cilje povezane z učinkom in manj z rezultatom

Obdobje 17 do 19 let

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

Obdobje 17 do 19 let

kondicija	psihologija	taktika&tehnika	tekmovanja	treniranje
<ul style="list-style-type: none"> * razvoj vzdržljivosti v hitrosti * trening moči z medicinkami in lahкими ročkami * ukvarjanje z sorodnimi športi * približno 10 ur/teden 	<ul style="list-style-type: none"> * spodbujaj postavljanje ciljev in samostojnost * nadaljevanje treniranja z visoko intenzivnostjo in kakovostjo 	<ul style="list-style-type: none"> * razvoj hitrosti udarcev * razvoj individualnega igralnega načina * približno 12 ur /teden 	<ul style="list-style-type: none"> * 70 tekem posamezniko v in 35 dvojic na leto * nacionalna in mednarodna tekmovanja * 2 tekmovalni obdobji * igra na različnih igralnih podlagah * 2:1 razmerje zmage/porazi 	<ul style="list-style-type: none"> * Igralec je sam odgovoren za svoj tenis

Obdobje 20 let in naprej

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



HRVATSKI TENISKI SAVEZ
CROATIAN TENNIS ASSOCIATION

HRVŠKA

Primer

dolgoročnega razvoja teniških igralcev

Razvoj v skokih

- različne definicije uspeha
- majhne razlike na začetku lahko povzročijo velike razlike na koncu
- dolgoročni načrt v tenisu – obdobja (tenis, kondicija idr.)
- proces učenja je del razvoja
- skupne značilnosti razvoja – vrstni red razvoja je enak pri vseh igralcih; časovno se ne ujema
- telesni sistemi se ne razvijajo linearno (TV - takoj po rojstvu, TT - puberteta)
- tudi motorični razvoj ne poteka linearno
- pri tekmovalnem rezultatu je vedno potrebno nekaj dodati, da pride do napredka (pr. platoja pri tehniki, potem klik in pride na višji nivo)
- pri dosedanjih modelih manjka razvoj igre; primer razvoja igre v 9 skokih (Zmajić, 2002).

Razvoj v skokih

1. zadetek žoge
2. izmenjava udarcev z drugim igralcem
3. igra po celem igrišču (igra z vsemi udarci, igra za točke)
4. kontrola prostora (dolžina, smer...)
5. hitrost udarcev (povezana s telesnim razvojem)
6. profesionalni pristop (zavestno sprejmanje problemov, do katerih prihaja pri treningu, igri in prevzemanje popolne odgovornosti za svoj tenis)
7. izbor osebnega stila igre
8. zavestna kontrola emocij (v pomembnih trenutkih lahko igra tisto, kar je sposoben)
9. zavestna kontrola poteka tekma.

1.skok – zadetek žoge

- biološki razvoj: razvoj živčnega sistema
- motorične sposobnosti:
 - percepcija leta in odskoka žoge
 - koordinacija roka-okosposobnost motoričnega učenja
- tehnika: enostavna gibanja
- psihološke značilnosti:
 - želja za udarjanje žoge
 - koncentracija
- igralne izkušnje: /

2.skok – izmenjava udarcev

- biološki razvoj:
 - razvoj živčnega sistema
- motorične sposobnosti:
 - sposobnost prilagajanja
 - ritem
 - koordinacija
 - ravnotežje
- tehnika:
 - zadevanje žoge na sredini
 - faze udarca
- taktika: /
- psihološke značilnosti:
 - želja za vračanje vsake žoge
 - zadovoljstvo pri izmenjavi udarcev
- igralne izkušnje: /

3.skok – igra po celem igrišču

- biološki razvoj:
 - intelektualni razvoj
- motorične sposobnosti:
 - hitrost
 - hitrost reakcije
 - ravnotežje
- tehnika:
 - osnovni udarci
 - servis - retern
- psihološke značilnosti:
 - razumevanje pomena zadetka v igrišče
- igralne izkušnje: /

4.skok – kontrola igrišča

- biološki razvoj: - razvoj fine motorike
- motorične sposobnosti:
 - ritem
 - hitrost roke
 - sposobnost orientacije
 - hitrost gibanja po igrišču
 - agilnost
- tehnika: - kontrola rotacije žoge (spin)
- taktika:
 - razumevanje taktike (značilnosti, možnosti) posameznega udarca (paralela, diagonala, dolga, kratka, spin, slajz)
- psihološke značilnosti:
 - kreativnost in igralna “inteligentnost”
 - borbenost in maksimalno angažiranje
- igralne izkušnje:
 - pridobivanje občutka, katera žoga je težka za tekmeca.

5.skok – hitrost udarcev

- **biološki razvoj:** - rast v višino in širino
- **motorične sposobnosti:**
 - hitrost roke
 - hitra moč
 - ritem
 - ravnotežje
- **tehnika:**
 - izkoriščanje celega telesa
 - optimalen trenutek udarca
 - optimalno dodajanje rotacije
- **taktika:** - razumevanje značilnosti napadalne igre
- **psihološke značilnosti:**
 - prevzemanje odgovornosti za tenis (na in izven igrišča)
 - pogum in agresivnost.
- **igralne izkušnje:**
 - prepoznavnaje situacije, kjer lahko uporabi hitrost udarcev.

6.skok – profesionalni pristop

- skok, ki pogojuje vse ostale (veliko talentiranih otrok ostane na tem nivoju)
- najpogosteje se zgodi v obdobju od 14 do 16 let
- ko začne igralec sam (ne starši) razmišljati na drugačen način: brez dela ni uspeha!
- pokazatelji: kako se ogreva, ali živi športno
- taktika:
 - prevzemanje odgovornosti za to kar se dogaja na igrišču
 - razumevanje značilnosti napadalne igre
- psihološke značilnosti:
 - želja za osebno izboljšanje
 - sprejemanje dejstva, da obstajajo problemi
- igralne izkušnje:
 - igranje pomembnih tekem
 - večtedenska tekmovanja
 - možnost primerjanje z drugimi najboljšimi igralci.

7.skok – izbor osebnega stila igre

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti:
 - potrebne za osebni stil
- taktika:
 - poznavanje različnih stilov
 - prepoznavanje osebnega stila igre
- psihološke značilnosti:
 - intelektualno zorenje
 - sposobnost abstraktnega mišljenja
 - doslednost in upornost
- igralne izkušnje:
 - izkušnje na različnih podlagah
 - izkušnje pri igri z različnimi stili (da razvije tisto, kar je dobro)
- individualna kondicijska priprava

8.skok – kontrola čustev

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti: /
- tehnika: /
- taktika: /
- psihološke značilnosti:
 - čustveno zorenje
 - sprejemanje svojih prednosti in pomanjkljivosti
 - zavestno sprejemanje pritiska
 - psihološke tehnike za kontrolo pritiska (rituali)
- igralne izkušnje:
 - nastopi pred publiko
 - odnos in komunikacija s publiko, sodniki, tekmeči
 - izkoriščanje psiholoških tehnik v turnirskih situacijah (sprejemanje pritiska kot pozitivne stvari)

9.skok – kontrola igre med tekmo

- biološki razvoj: /
- motorične sposobnosti: /
- tehnika: /
- taktika: /
- psihološke značilnosti: /
- igralne izkušnje:
 - poznavanje zakonitosti pri igri v določenem trenutku (rezultatu)
 - prepoznavanje lastnega načina igre pri določenem rezultatu

(pr. Prpiča, dober občutek za to, kdaj je trenutek; pr. Ivanišević – Wimbledon, ko je zmaga in ko je izgubil z Agassijem; kdaj je igral bolje).

Razvoj v skokih - praktična navodila

- za načrtovanje razvoja, spremljanje razvoja in oceno talenta
- za oceno smiselnosti vlaganja v igralca (kaj mu manjka)
- omogoča bolj dinamično planiranje (veriga povezanih skokov)
- razmišljanje teoretikov (elementi, udarci) in praktikov (iz igre)
- profesionalni pristop; takrat čas za treniranje in življenje v teniškem centru
- trenerji moramo igralcu pomagati narediti skok (razvoj elementov potrebnih za skok)
- če trener zamudi z določenim skokom, potem pride do zaostanka razvoja (platoja), kar ima negativen vpliv na razvoj igralca
- trenerji igralca pripravimo za skok,

IGRALEC MORA SAM SKOČITI!

ŠVEDSKA

Primer dolgoročnega razvoja teniških igralcev



Razvoj igralcev od 16 do 21 let

Cilj programa je uvrstitev pod 100. mesto na ATP/WTA.

- selekcijska baza je 90.000 igralcev
- pri razvoju sodelujejo klubi, regijski centri, zvezni center
- imajo 3 športne šole – povezava šole in tenisa
- Båstad – samo tenis, trenira 18 igralcev, 2 trenerja in direktor
- cilj: usposobiti igralca za profi tenis, samostojnost (na igrišču in izven njega), povabilo, odločitev o vstopu v center sprejmejo sami (Petersson, 1997).

Razvoj igralcev od 16 do 21 let

- Kaj je pomembno?
 1. odnos trener igralec
 2. veliko potujejo tudi sami
 3. “pustijo, da se zgodi”

Načrtujejo dolgoročno:

- samopodoba – kako bo/bi igralec izgledal kot teniški igralec
- v določenih tednih igralci trenirajo sami; trenerji so tam, ampak ne delajo nič
- igralci sami izdelajo načrt tekmovanj
- izjeme: Bjorkman: moral je igrati kvalifikacije za DP do 18 let in ni imel ITF rankinga.

Razvoj igralcev od 16 do 21 let

- Velik pomen ekipnega duha; razlog za uspehe v DC
- Formirajo tudi U21 ekipe; 3-5 igralcev; cilji: trening, druženje, medsebojna pomoč pri uspehu
- Zveza plača trenerja in stroške, igralci plačajo za sebe
- Dolgoročni cilji, tudi skupinski; top 100 in DC igralec
- TZ nima zadosti denarja za vse, to jih veseli, ker morajo sprejemati odločitve!

NEMČIJA

Primer dolgoročnega razvoja teniških igralcev



Razvoj teniških igralcev

Na kaj je potrebno biti pozoren pri razvoju igralcev (Schönborn, 2000):

- Pomen časa: od 0 do top 100: Korda 6 let, Becker 2 leti, veliko igralcev, ki prenehajo (burn out, drop out)
- Razlogi za negativne pojave so:
 - a. ni dovolj talenta, drugi interesi (študij, delo), drug šport
 - b. imajo dovolj talenta, vendar niso pripravljeni na vseh področjih, stalen stres, vsak turnir je pomemben, preobsežen in intenziven trening, preveč anaerobnih obremenitev, premalo regeneracije, neoptimalen kondicijski trening, previsoka pričakovanja, konflikti med igralci, trenerjem, starši,

Razvoj teniških igralcev

Signali, da je nekaj narobe:

- igralec je zelo občutljiv, nemotiviran, apatični, frustrirani, nemotivirani, fizično utrujeni in izčrpani

Optimalen razvoj igralca:

- pomen razvoja živčevja – gostota mreže, do 6. leta se razvije 90% možgan, do 12. leta dobijo končno velikost (100-300 biljonov celic)
- skeletni razvoj – najboljčutljivejši sistem pri otrocih, problemi takrat niso opazni, pomembno obremeniti tudi nedominantno roko, od 8. leta dalje je potreben razvoj mišičnega jopiča.

Razvoj teniških igralcev

- Razvoj metabolizma – otroci imajo 25% višji metabolizem, višjo porabo mineralov in vitaminov, če je športna obremenitev previsoka, porabljajo energijo za razvoj, ne brez dolgih anaerobnih obremenitev,
- Razvoj lokomotornega sistema – potrebno upoštevati razlike med fanti in dekleti, pri 12 letu: 65-75% počasnih vlaken, običajno razmerje: 40% hitrih, 20% nedefiniranih, 40% počasnih, trening vzdržljivosti v obdobju od 8-13 let ni potreben, do 11-12 leta ni potreben specialni trening moči, do 12 leta potrebno naučiti tehniko.

NIZOZEMSKA

Primer dolgoročnega razvoja teniških igralcev



KNLTB

Razvoj teniških igralcev

- v 80 desetih letih je filozofija treniranja temeljila na zanesljivosti, trdem delu, profesionalnem odnosu
- v 90 desetih so zato naredili korak nazaj
- morali so spremeniti filozofijo
- sedaj se stvari izboljšujejo
- zveza mora imeti filozofijo razvoja teniškega igralca; ni možno kopirati nacionalnih konceptov
- veliko pozornost so posvetili široki motorični pripravi in specifičnem treningu v kategoriji U14
- primer poklicnega razvoja: OŠ – SŠ – univerza – delo (splošno U18 – specifično U25 – delo nad 25 – upokojitev 65+)
- primer teniškega razvoja: zaključek splošen razvoj U14 – specifično 14 do 18 – delo nad 18 (Ž 16,17) – upokojitev 30+ (splošen razvoj: tehnično-taktični, mentalni in psihični razvoj – specifični razvoj igralcev (razvoj igralnega tipe; ang. specific gametype)
- faze razvoja: odločitev pri udarcu (ang. shot intention) – taktični plan – strategija – igralni način – tip (ang. gametype).
(van Fraayenhoven, 2004).

Razvoj teniških igralcev

Kako določiti individualni igralni način?

1. osebnostne lastnosti
2. telesne značilnosti
3. kondicijske sposobnosti
4. tehnika
 - za določitev tipa uporabljajo vprašalnik za igralce
 - igralec se mora odločiti med dvema trditvama (pr. rad igram dolge - kratke točke; rad/nerad igram volej; igram veliko/malo pasingov in lobov)
 - možni problemi pri tem so: tehnični problemi, napačna lastna podoba, igralci niso realistični - razmišljajo kakšni bi radi bili (pr. Richard Krajicek je do igral obrambni tenis do 12 let; do 16 let je bil RK najmanjši v ekipi)
 - negativni primeri: pri 18 letih želi trener spremeniti način igre - pri tej starosti mora začeti delati; sprememba prijema pri forhendu – skoraj ni uspešnih zgodb; druga zgodba je sprememba iz dvoročnega v enoročni B

Razvoj teniških igralcev

Veliko pozornosti posvetijo razvoju ustreznih tehničnih temeljev:

- osnove tehnike poskušajo naučiti do 12. leta
- namesto udarcev razvijajo funkcije:
 - zanesljivost udarcev
 - hitrost udarcev
 - igranje v najvišji točki
 - gibanje...(uporaba pristopa reševanja problemov (ang. problem solving) namesto neposrednega avtoritativnega podajanja)
- poskrbijo za širok tehničen razvoj (igralci kasneje uporabijo tisto, kar potrebujejo) in ustrezno število ponovitev v različnih variacijah
- igralci se morajo zavedati kako igrajo/dobivajo točke
- pomaga, če ima igralec idola (ang. role model)
- s snemanjem igralcu pomagajo najti ustrezen način igranja oz. popraviti napačno lastno podobo (skupna analiza, trener in igralec; igralec sam ugotavlja in postavlja zaključke)
- med treningom se mora igralec zavedati svojih kvalit in limitov
- igralec mora verjeti v svoj način igre
- pred puberteto so stvari drugačne, kot potem ko igralci zrastejo (pr. Richard Krajicek).

Razvoj teniških igralcev

Program tehničnega treninga:

- veliko različnih motoričnih in teniških aktivnosti, uporaba vedno novih vaj, veliko vaj za razvoj koordinacije
- veliko različnih igralnih situacij
- postopen prehod z domačih na mednarodna tekmovanja
- v ospredju je igra (učinek na tekmi) in ne rezultat
- pozornost na majhne mentalne probleme – “ubij zver, ko je majhna!” (pr. slabo obnašanje, slab pristop...)
- igralci morajo na igrišču reševati različne probleme
- knjiga “performance of tennis” - predstavlja okvir za delo trenerjev
- skupinski trening, ki je individualiziran, nadzorovan, razlikovan
- v skupini najboljši igralec nazaduje, zato menjajo pristop (pr. menjava boljših in slabših igralcev)
- selekcija se ne izvaja na osnovi uvrstitve na j.l.

Zaključki v zvezi s tehničnim razvojem igralcev:

1. ne samo količina, ampak predvsem kakovost
2. razvoj načina igre (gametype) in specifičen trening že pred 14. letom
3. upoštevanje individualnega razvoja nadarjenih igralcev znotraj dela v skupini (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega stila

Idejo igralnega načina (ang. gametype) je možno uporabiti tudi pri profesionalnih igralcih:

- razlogi zaradi katerih so igralci idejo sprejeli: individualno načrtovanje, specifičen pristop, uporaba pri treningu, igralci so udeleženi pri procesu...

Za ocenjevanje, poleg opisnega ocenjevanja, uporabljajo oceno:

1. sposoben narediti storitev
2. je pripravljen narediti to storitev
3. si upa narediti to storitev

primer: igralka je naredila 24 dvojnih; zmagala tekmo, takoj po tekmi šla servirat; ni bil problem, da ne bi znala servirati, ampak ali je želela tako servirat?; ali upala tako servirat?

Vprašalnik o igralnem načinu:

1. pomaga trenerju spoznati igralca in igralcu pomaga spoznati samega sebe
 2. pomaga graditi zaupanje
 3. pomaga pri postavljanju ciljev
- oceniti morajo zadnjo tekmo, ki so jo igrali z igralcem na isti ravni (tesna tekma) (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega stila

Povzetek vprašalnika o igralnem načinu:

- rad igram kratke/dolge točke na zadnji črti
- če je znak na desni strani, gre najbrž za obrambnega igralca zadnje črte
- če je znak na levi strani, gre najbrž za igralca, ki rad igra pri mreži
- če je znak na sredini gre najbrž za "šahista", ki lahko igra dolge in kratke točke

Servis

- serviram tako, da lahko dosežem čim več zmagovalnih udarcev (asov)/zmagovalni udarec z 2.udarcem
- če dobro/slabo serviram gre tudi igra dobro/slabo
- v težkih sitacija se zanašam na svoj S/druge udarce
- z hitrostjo in globino odmikam tekmeca od zadnje črte/z variranjem servisa dosežem napako reternerja
- točke na moj servis so krajše kot tiste na R
- na pesku igram 60% točk servis-mreža/igram manj kot 20% točk servis-mreža
- na hitrih igriščih igram 80% servis mreža/igram manj kot 40% točk servis-mreža
- kadar zgubim 40% točk servis mreža, še vedno igram na ta način (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega stila

Retern

- z R ne želim prepustiti pobude tekmecu/pobudo prevzamem z 2.udarcem
- na počasnih igriščih z dolgim R želim prevzeti pobudo/pogosto odigram zmagovalni udarec z R
- na 1.servis želim prevzeti pobudo/ne želim prevzeti pobude
- ne igram pogosto chip&charge/redno igram chip&-charge
- za mojo igro je pomemben %R/ni pomemben % R

Igra na zadnji črti

- ne želim/želim igrati dolge točke
- pogosto sem manj/bolj zanesljiv kot tekmec
- vedno/nikoli pritiskam na tekmeca
- nimam/imam potrpljenje
- na zadnji črti pogosto igram/ne igram po paraleli
- ne želim/želim, če me tekmec "vozi" levo desno
- ne želim/želim dolge tekme z dolgimi točkami
- rad/nerad igram na HC
- težke mokre žoge ubijajo/ne ubijajo mojo igro
- rad/nerad sem blizu zadnje črte
- uporabljam/ne uporabljam enake udarce na počasni in hitri podlagi (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega stila

Igra pri mreži

- na res kratko žogo grem/ne grem naprej
- na vsako kratko žogo grem/ne grem naprej
- vedno/nikoli poskusim doseči zmagovalni udarec z napadom
- z napadom si poskušam/ne poskušam ustvariti priložnost za zaključni udarec V in SM
- po slabem napadu se slabo/dobro počutim pri mreži
- rabim/ne rabim veliko V za zaključek točke
- sem na primerni/nepriemerni razdalji od mreže, da lahko pokrijem lob
- če zgrešim 40% V ne grem/grem na mrežo

Igrati proti igralcu pri mreži

- želim narediti zmagovalni udarec s pasingom/prisiliti napadalca k napaki z V
- pogosto/redko lobam
- hitrost pasinga je pomembna/natančnost pasinga je pomembna
- "pasiram" z enim udarcem/več udarci
- "pasiram" ne glede/glede na položaj tekmeca
- moji pasingi so praviloma dolgi/kratki (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega stila

Na osnovi ugotovitev določili 4 igralne načine (tipe):

1. potrpežljiv igralec zadnje črte (ang. baseliner)
 2. napalec z zadnje črte (ang. dominant baseliner)
 3. igralec servis-mreža (ang. netrusher)
 4. vsestranski igralec (ang. all court player)
- tip igralca je lahko čist ali mešan; pomembna je tudi razlika med igro na S in igro na R; na počasnih, hitrih igriščih
 - potrebno je upoštevati igralčeve želje, občutke in zaupanje, samopodobo, samozaupanje, odločenost...
 - pri tem morajo trenerji uporabiti informacije in pomagati usmerjati razvoj igralcev, to ne pomeni, da igralci vodijo proces
 - igralci dobijo informacije na osnovi: dejstev, teoretičnih resnic, ocen in izkušenj trenerja... (van Fraayenhoven, 2004).

Določanje igralnega načina

Razvoj igralca mora biti usmerjen (primer):

- več napadanja v igri
- več zmagovalnih udarcev
- več skrajšanih žog
- pravi talent ima druge kvalitete kot povprečen igralec; najde druge rešitve, se uči hitreje, ima pa več motivacijskih problemov kot povprečen igralec

Zaključek

potencialni top igralci so posebne osebnosti

- po 14. letu si zaslužijo individualni pristop
- za njih ne veljajo splošna načela
- trener usmerja razvoj igralca
- trener skrbi za nadzor in učinkovitost procesa treniranja
- igralec ima samo eno možnost, trener ima več možnosti (naslednja generacija igralcev) (van Fraayenhoven, 2004).

Vprašanja?