

MODELI IN METODE ANALIZE IN RAZVOJA UDARCEV

V tej predstavitvi bomo...

1. Predstavili uporabo BIOMEHANIKE znotraj GBA
2. Uporabili BIOMEK principe
3. Povezali biomehaniko s teniško igro.

Uporaba biomehanike v treningu

Uporaba biomehanike v tenisu



- Optimizacija izvedbe udarcev in zmanjševanje možnosti poškodb
- Prilagoditev individualnim sposobnostim in značilnostim
- Optimalna povratna informacija igralcem.

Pomen biomehanike in tehnike pri GBA

Dva različna pedagoška pristopa:

1. Tradicionalni (tehnični) pristop
2. Pristop usmerjen k igri (GBA).

Molekularni (delitev celote na manjše dele, postpno sestvaljanje v celoto) VS holističen (razumevanje celote...)

Pomen biomehanike in tehnike pri GBA

1. Neprimerna interpretacija GBA, da tehnika ni pomembna
2. Tehnika je povezana s strategijo, kondicijskimi in psihološkimi značilnostmi.

Torej, igralci samo igrajo?

1. Nekateri igralci niso sposobni razviti določenih udarcev ali variacij samo s preprostim igranjem
2. Drugi imajo pri izvedbi naprednejših taktik tehnične težave (neprimerna tehnična kompetenost).

Pomembno: Kadar tehnika zavira igralčev razvoj, moramo zapreti situacijo in jo postopoma zopet odpirati.

Značilnosti	Tradicionalni pristop	GBA
Vrsta	Tehnični napredek	Igre za razumevanje GBA
Glavni cilj	Tehnična popolnost	Razumeti taktične problem v igri
Stil poučevanja	Ukazovanje	Vodeno odkrivanje
Metoda poučevanja	Analitično	Celostno
Vloga trenerja	Poučevanje	Pomoč igralcu, da se uči
Vloga igralca	Upošteva navodila	Igralec razmišlja in sprašuje
Struktura treninga	Vaje ponavljana udarcev	Igra
Glavna vsebina treninga	Teniški udarci	Igralne situacije
Tehnična navodila	Igralec kopira optimalni biomehanski model	Ni modela, ki bi ga kopirali Mnogo individualnih variacij
Taktika	Se vključi, ko je tehnika optimalna	Mora biti razumljena pred tehniko
Povratna informacija	Trener uporablja korekcijske vaje	Trener usmerja igralce k prilagajanju, ne sami izvedbi
Organizacija	Vaja teče, le ko trener podaja	Uporaba situacij, izmenjave, učenje s prijateljem

Prednosti

– Tehničen pristop

- Uspešen pri razvoju in piljenju veščin, toda prenos naučenega v igro je vprašljiva (Jones, 1982).

– GBA

- Omogoča boljši prenos v igralno situacijo (kontrola-natančnost-odločanje-izbira udarcev) in višja raven specifičnega znanja, kot pa pri tehničnem pristopu

(McPherson, 1991; McPherson and French, 1991; 1992; Turner, 2003).

– VSEKAKOR, igralci mislijo, da s tradicionalnim pristopom razvijajo veščine in kongnitvno sprejemanje odločitev, medtem ko pri GBA vidimo, da igralci načrtujejo večje število taktičnih odzivov, vendar ne razvijajo tehničnih veščin neposredno.

Kdaj uporabiti?

- Pri začetnikih starejših kot 9 let, srednjih in naprednejših igralcih
- Thorpe (1983) - GBA je najbolj primerno uporabiti pri starejših kot 8 let
- GBA je lahko uporabljen pri srednješolcih starih od 12 do 18 let (Thorpe et al., 1986).
- Uporaba pri mini tenisu začetnikov ($\approx$ 4 do 8 let stari) in razvoju osnovnih motoričnih in teniških veščin
- Veliko otrok nima razvitih ustreznih kognitivnih in motoričnih sposobnosti za GBA in je potreben bolj voden in zaprt postopek.

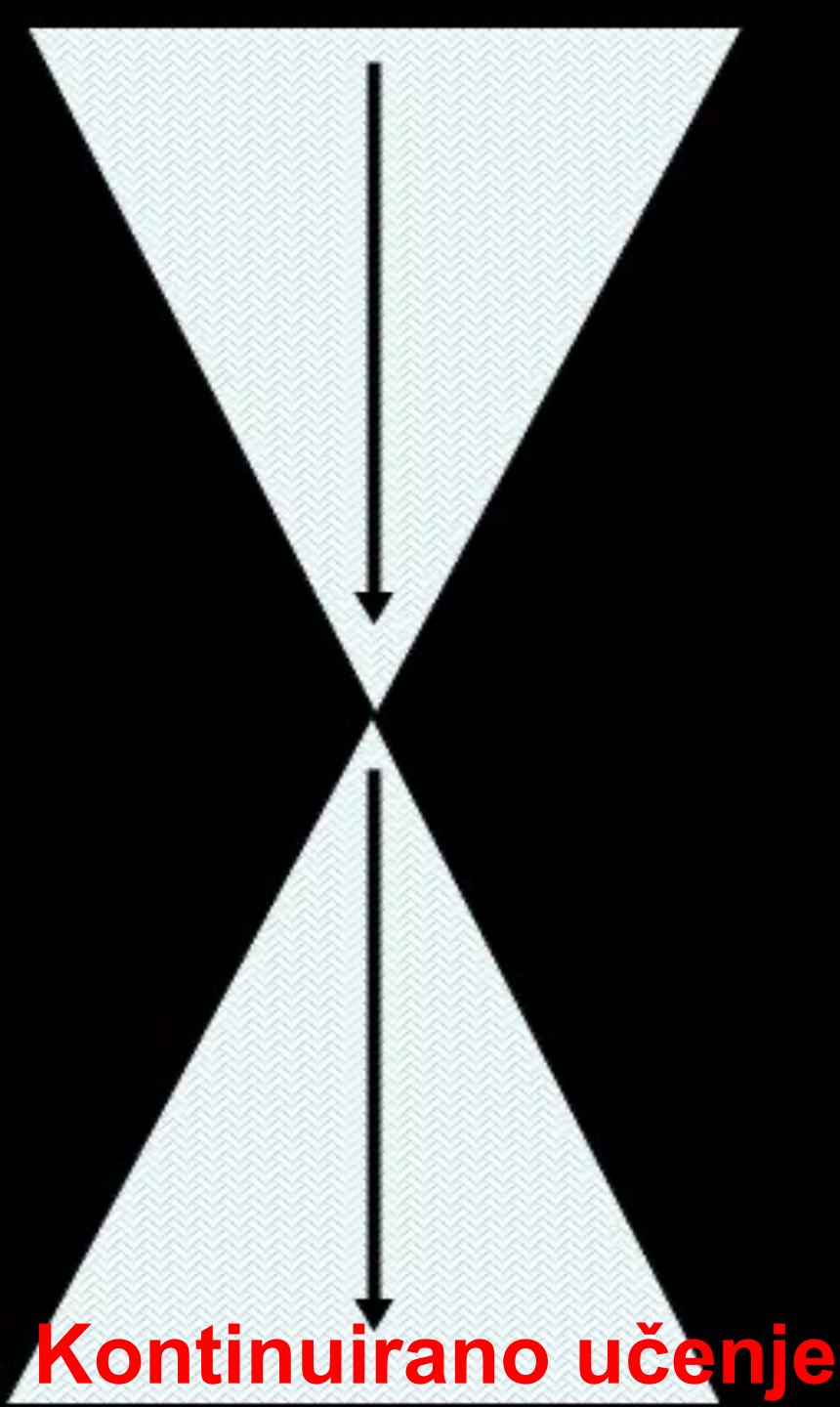
Samo taktika?

1. Neprimerna interpretacija DBA, da tehnika ni pomembna
2. Tehnika je povezana s strategijo, kondicijskimi in psihološkimi značilnostmi.

Torej, igralci samo igrajo?

1. Nekateri igralci niso sposobni razviti določenih udarcev ali variacij samo s preprostim igranjem
2. Drugi imajo pri izvedbi naprednejših taktik tehnične težave (neprimerna tehnična kompetenost).

Pomembno: Kadar tehnika zavira igralčev razvoj, moramo zapreti situacijo in jo postopoma zopet odpirati.



Observation of an open game situation

Observation of the specific tactics in each game situation

Analysis of the tactical area for development

Close analysis, perhaps through 'isolating' the specific area of work of what needs to be improved.

Coaching of the tactical understanding or technical improvement needed by the player, in a closed situation

Closed coaching –tactic/technique (Basket)

Closed practice

More open practice (Playing with the coach)

Decision making practice (Playing among players)

Matchplay during practice

Open game - Tournament Matchplay

Closed Situation
(less decision)

(Continuum)

Open Situation
(more decision)

Technique

Technique/Tactics

Tactics

Control

Power
Spins
Mobility
Acceleration

Consistency

Height
Depth
Direction
Variety
Rhythm

Tactics

Anticipation
Selection
Patterns of Play
Percentage
Game

Za optimalen tehničen razvoj skozi GBA trener mora upoštevati:

1. Striktna uporaba določenih prijemov, položajev, zamahov in izmahov ni priporočljiva. Potrebno je upoštevati igralčeve značilnosti in sposobnosti ter mehanske zahteve udarcev ter poiskati individualni model.
2. Povezati udarec/gibanje z biomehanskimi principi ter taktično namero. Na ta način bo igralec izkusil kako tehniko najbolj učinkovito uporabiti v igri.
3. Uporabi realistične vaje (podajanje mora biti blizu tekmovalni situaciji).
4. Število ponovitev je pomembno. Igralci morajo ponavljati udarec ali gibanja toliko časa, da dosežejo zahtevano taktičen in/ali tehničen cilj.

Uporaba biomehanski principov v treningu

- Tradicionalen pristop vidi tehniko in udarce le telesno (začetni položaj)
- To trenerje vodi k odkrivanju določenih razlik v stilu.
- Trenerji morajo razumeti povezavo med biomehaniko in tehniko udarcev (in se zavedati razlik in stilskih posebnosti).
 - Dva igralca imata lahko zelo različno tehniko vendar uporabljata iste biomehanske principe, udarci so učinkoviti ter možnost poškodb minimalna.
- Trenerji morajo zaupati v svojo predstavo “good biomechanics”, vendar ne smejo biti preveč togi pri razvoju „določene tehnike”.
- BIOMEK kratica – vsak črka pomeni določen biomehanski princip, ki je pomemben pri izvedbi udarcev in gibanju.

ELASTIC ENERGY

MOMENTUM -

INERTIA

COORDINATION -

OPPOSITE FORCE -

BALANCE -





TRENER TENISA B



Povezava med biomehaniko – tehnično osnovami

Razvoj ABC tehnike (ravnotežje, ritem, timing ter koordinacija) je najbolj pomembno za igralce <10.

Mini tenis je optimalen za učinkovit razvoj osnovnih motoričnih sposobnosti in veščin (tek, metanje, lovljenje, skakanje ter udarjanje) (Quezada et al., 2000).

Velikost loparja mora biti prilagojena telesnim značilnostim in ravni veščin otroka (Elliott, 1981).

Prilagoditev rekvizitov:

- nižja teža loparjev, krajši, širša udarna površina, mehkejše žoge...

Zaključek

Vsi udarci imajo temeljne mehanske strukture in če želi biti igralec uspešen jih mora biti sposoben izvesti v vseh igralnih situacijah.

Dobro načrtovano GBA treniranje pomaga igralcem bolje razumeti taktične izzive in jih vzpodbuja razvijati tehniko v smislu taktičnega konteksta.

Potrebna bo bolj široka študija, ki bo pokazala učinek tehničnega in GBA pristopa na kognitivne in tehnične sposobnosti teniških igralcev.

Pozivi, da se v celoti opusti tradicionalen pristop, ki se izkazal za učinkovitega v preteklosti, so še prezgodaj.

Mini tenis je eden zelo pozitivnih korakov k povezovanju biomehanike in taktike na teh ravni igre.

Vprašanja

Vprašanja?