

TENIŠKI TRENING

(uvod v teniško treniranje)

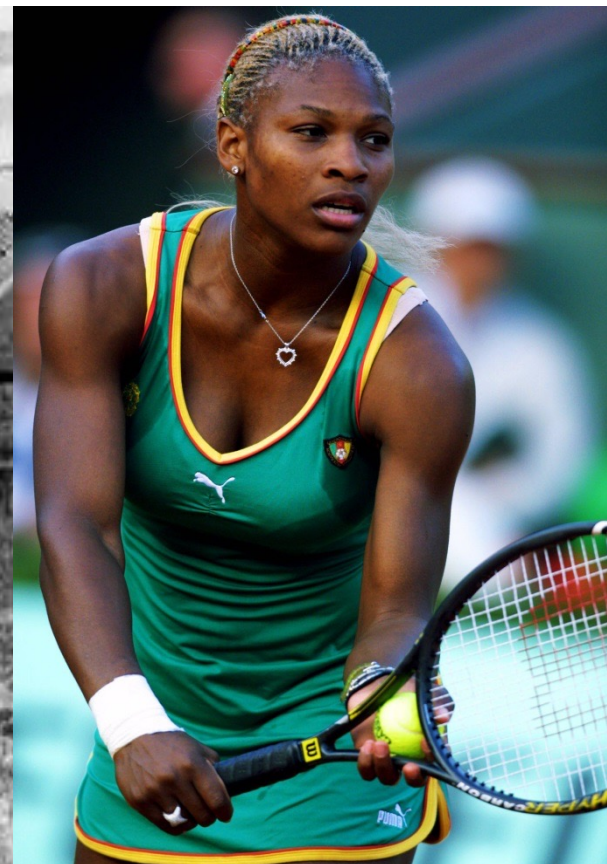
V tej predstavitvi bomo...

- Predstavili povezanost med razvojem tenisa in treniranjem
- Razložili zadnje spremembe metod poučevanja, treniranja in integralnega pristopa
- Poudarili pomen GBA v sodobnem teniškem treningu.

Uvod

- Razvoj teniške igre
- Kako se je teniška igra spremenila?
- Razvoj teniškega treninga?
- Kako se spremenil teniški trening?

Tenis se razvija!!!



Tudi teniški trening se mora!!!



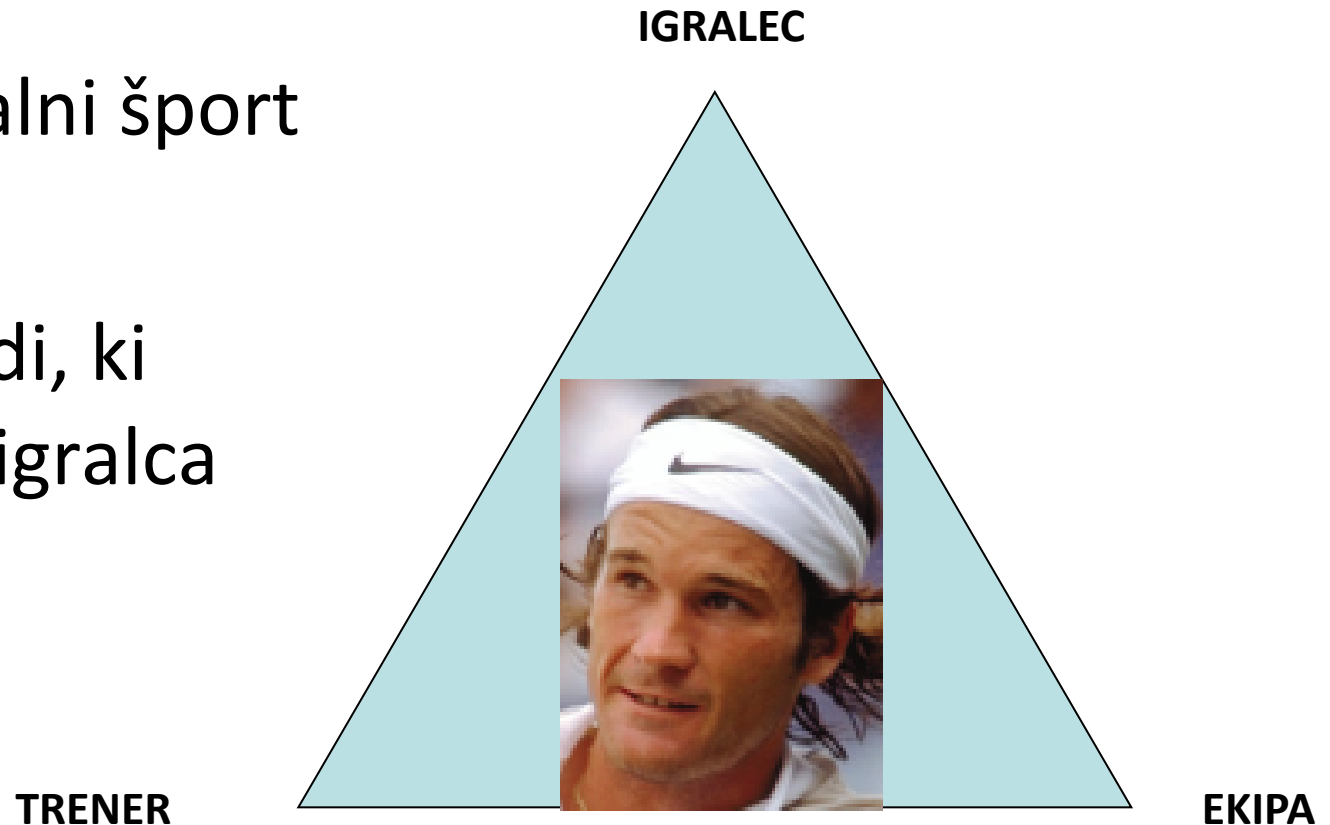
Ravnovesje pri teniškem treningu



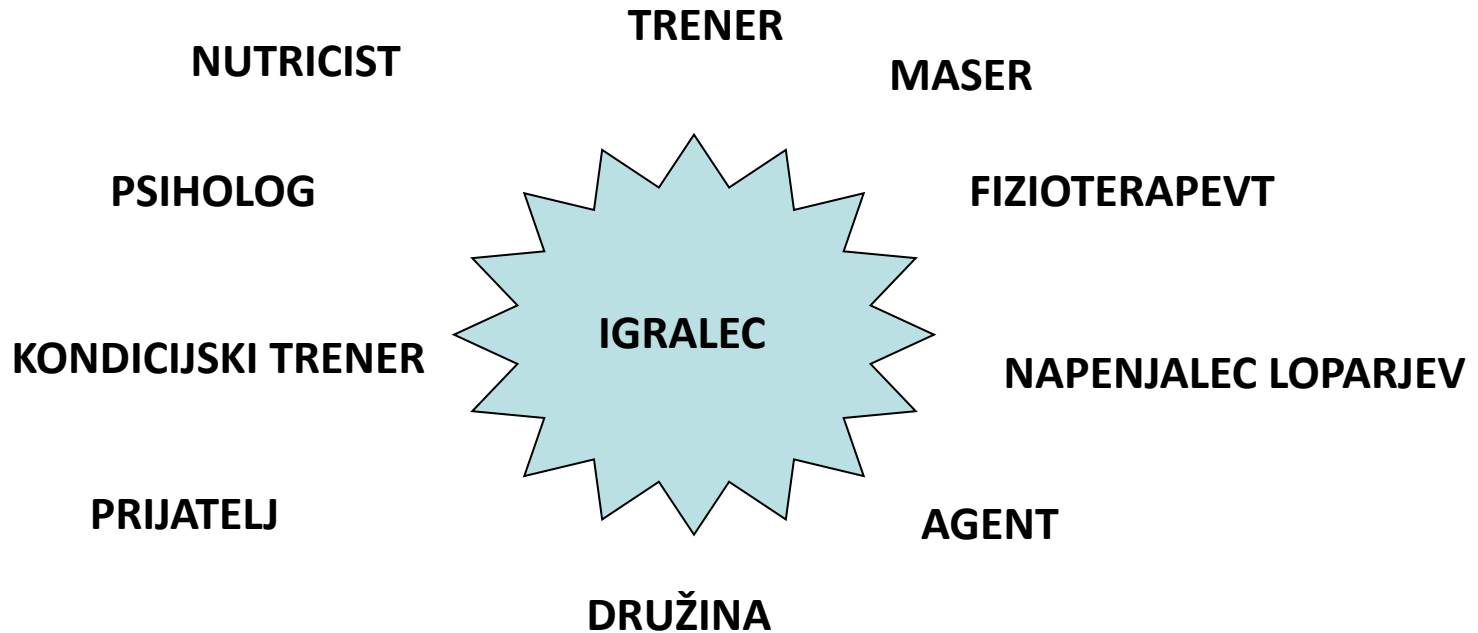
- Skupinsko / Individualno
- Kakovost / Količina
- Športna znanost / Izkušnje

SKUPINSKO / INDIVIDUALNO

- Individualni šport
- Ekipa ljudi, ki obkroža igralca

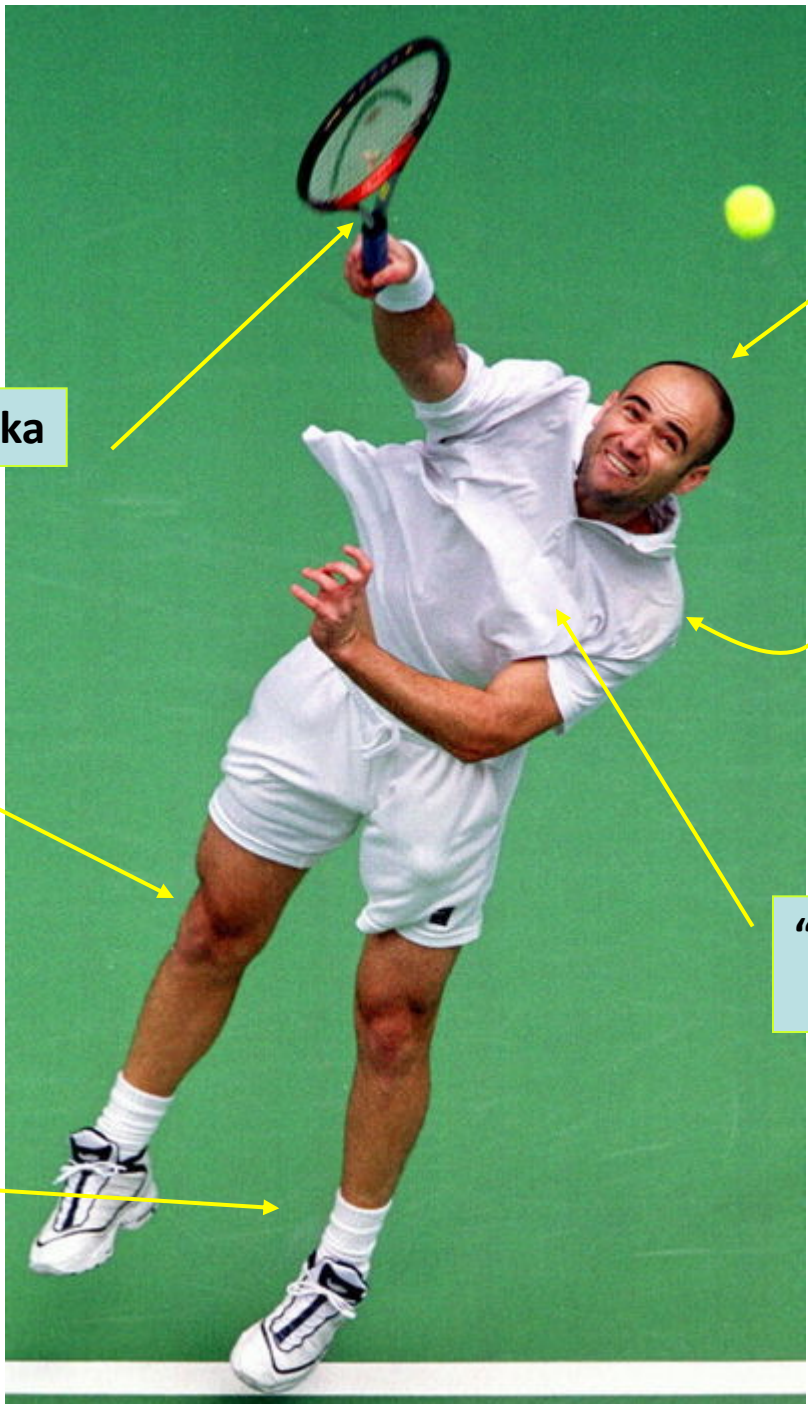


EKIPA



Vsaka oseba je vključena.

IGRALEC



Taktika & tehnika

Osebnost, vrednote & razmišljanje

Kondicijska priprava

Poškodbe

“Srce”: motivacija, čustva, občutki

Hitrost & agilnost

TRENER TENISA B

Kakovosten teniški trening

- Practice makes perfect.....NO
- Practice makes PERMANENT.....YES

ONLY PERFECT PRACTICE MAKES PERFECT!!!

Komponente kakovostnega teniškega treninga

- Trener:
 - Predanost (potovanja...)
 - Vodenje
 - Znanja
 - Izkušnje
- 100% predanost igralca-ke
- Komunikacija
- Treniranje in tekmovanja
- Meritve, nadzor in evalvacija
- Spoštovanje in nagrade.

Učinkovit teniški trening



- Uporabi vse razpoložljive ugotovitve športne znanosti in jih vključi v trening
- Integracija znanj in izkušenj trenerja skupaj z osnovami športne znanosti
- Pripravi in izvaja ustrezen trenažni program
- Prepoznavaj različne poti do vrha
- Pogosto ni kaj delaš, ampak KAKO delaš.

Razvoj koncepta teniškega treninga



- Včasih: trdo delo (ang. work stimulus - stress)
 - Napredek se kaže skozi prilagoditev na postopno povečanje obremenitve (pogosto „overload“)
 - Kadar trening postane preveč intenziven, pride do preobremenitve (posledica „burnout“)
 - Kadar je treninga premalo, ni ali pa je zelo malo napredka v dosežkih.
- DANES: Načrtovanje (periodizacija).

Sodoben koncept teniškega treninga za vrhunske igralce



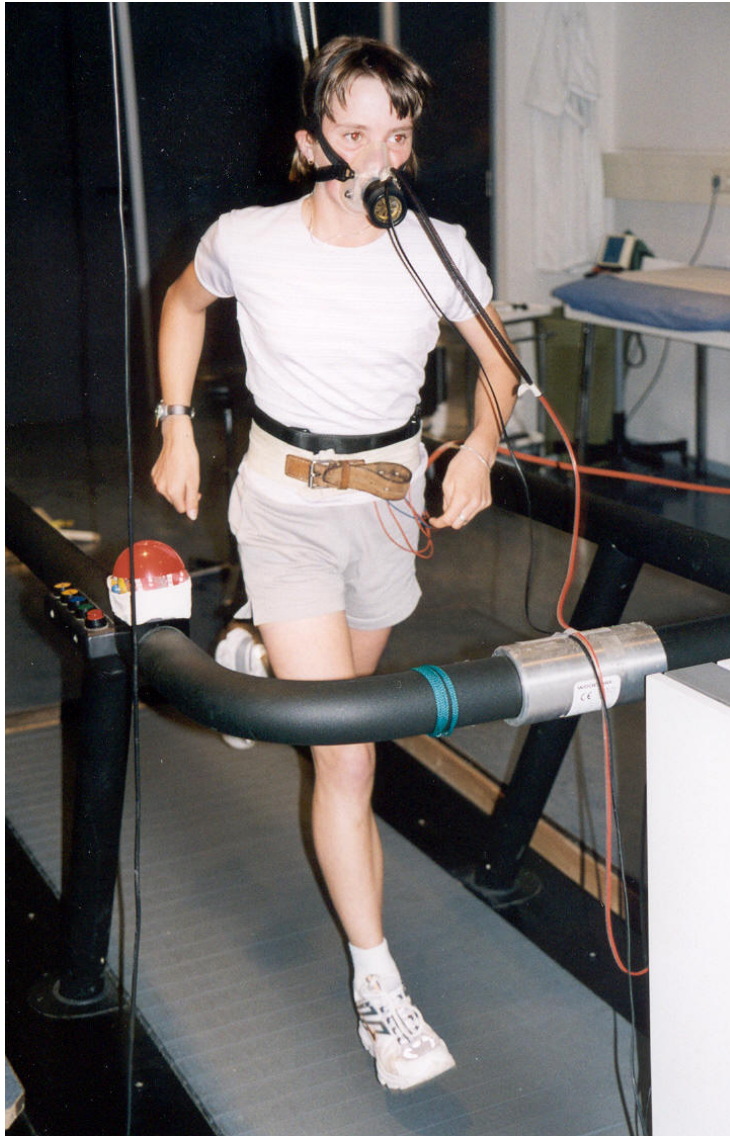
- Prilagojen tekmovalni situaciji
- Individualen
- Preventiven, brez poškodb
- Celosten / kompleksen
- Znanstven
- Tehnološki.

Poti do vrhunskega tenisa



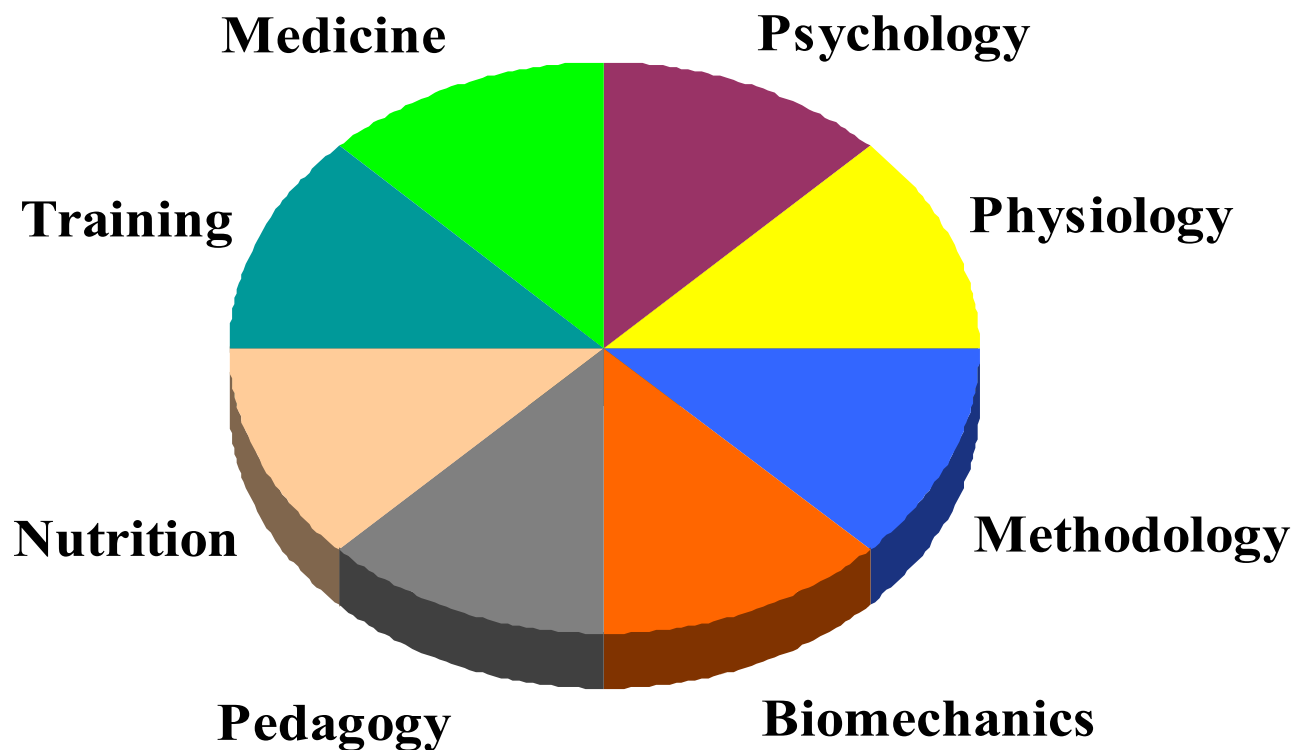
- Običajen mednarodni model (Francija)
- Brez mednarodnih tekmovanj pri mladincih (Španija)
- „College“ tenis (ZDA)
- Iz mladinskega v profi tenis (Nadal, Gasquet...)
- Individualne poti – veliko treninga, malo tekmovanj (Williams).

Športna znanost & teniški trening



- Boljše razumevanje vseh vidikov teniške igre
- Največji dosežki športne znanosti vplivajo na razvoj teorije treniranja in izobraževanja trenerjev
- Športna znanost je postala pomemben del izobraževanja trenerjev po celem svetu
- ITF programe izobraževanja trenerjev uporablja preko 90 držav.

Vpliv na športno znanost



Integralni teniški trening



Integralni teniški trening



- Nov koncept sodobnega teniškega treninga
- Vključuje:
 - Pomembnost tenisa kot celote
 - Holističen pristop k treniranju
 - Integracija vs. Izolacija.

Integralni teniški trening



- Kadar delamo na tehniki, delamo tudi na:
 - Taktiki
 - Kondiciji
 - Psihologiji.
- In obratno
- Medsebojna povezanost, soodvisnost...

Integralni teniški trening

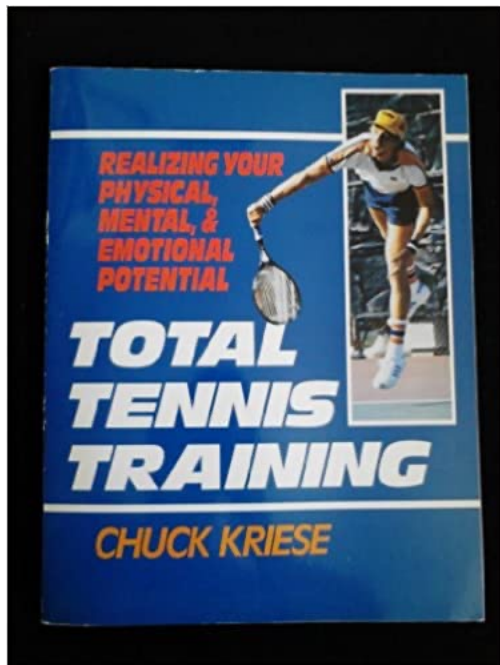
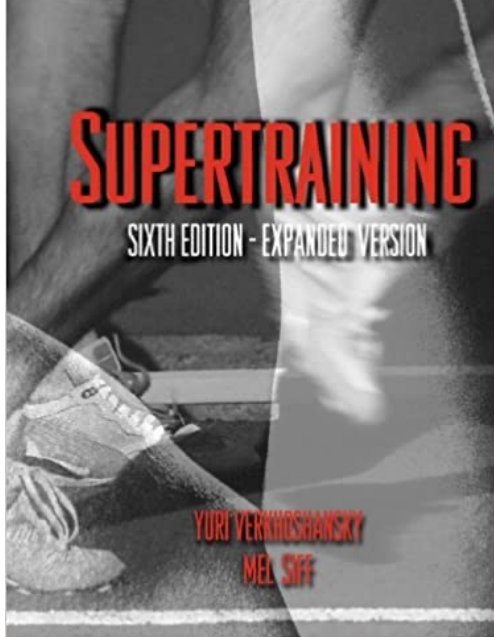


- Potrebno je ločiti med:
 - Tehniko
 - Taktiko
 - Kondicijo
 - Psihologijo
- Gre za umetno delitev
- Samo, da razumemo pomen (trenerji, igralci)
- Kadar igramo tekmo, se vsa področja povežejo!!!

Integralni teniški trening



- Vse se začne v tekmi (tekmovalne, igralne situacije)
- Razvoj:
 - Tehnike
 - Taktike
 - Kondicije
 - Psihologije
- Veščine potrebujemo v vsaki igralni situaciji in razvijamo kot celoto.



Integralni teniški trening

- Predhodniki:
 - Šport: Verjoyanskij
 - Tenis: Total Tennis Training (Kriese)
- Uporabljen tudi pri drugih športih na najvišji ravni (nogomet).

Total tennis training

1/3 Kondicijsko

- a. Raven tehničnih veščin
- b. Kakovost tehničnih veščin: zanesljivost, Natančnost, globina, rotacija, hitrost
- c. Gibanje: hitrost, agilnost, ravnotežje
- d. Kondicija: aerobna vzdržljivost, gibljivost, moč

1/3 Mentalno

- a. Vzorci in strategija izbora udarcev
- b. „Momentum“ in „Match flow“
- c. Pred-tekmovalna in po-tekmovalna razmišljanja

1/3 Čustveno

- a. Fino motorične veščine pod pritiskom
- b. Pecking order comfort
- c. Dolgo in kratkoročna motivacija
- d. Koncentracija in veščine pozornosti

Total tennis training

Kondicijski potenciali



**Realizacijske sposobnosti
&
zavedanje teh sposobnosti**



**Čustveno
sprejemanje
vloge**



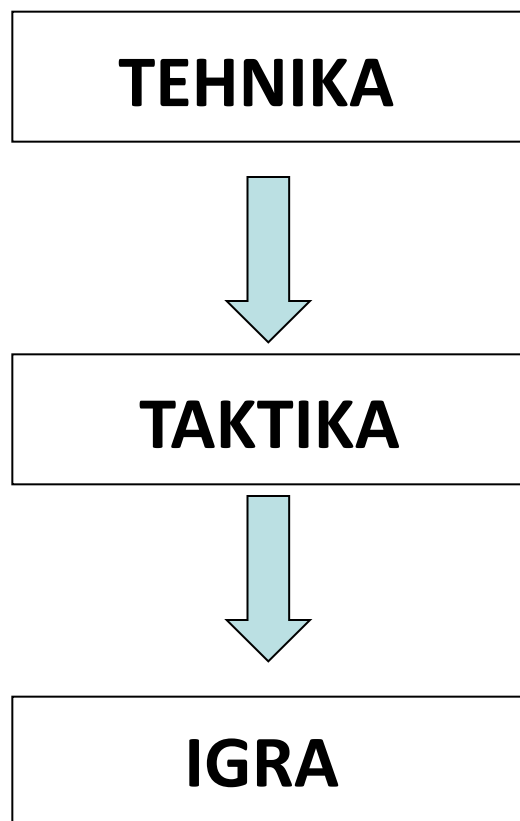
TOTALNI IGRALEC

Treniranje in metodologija

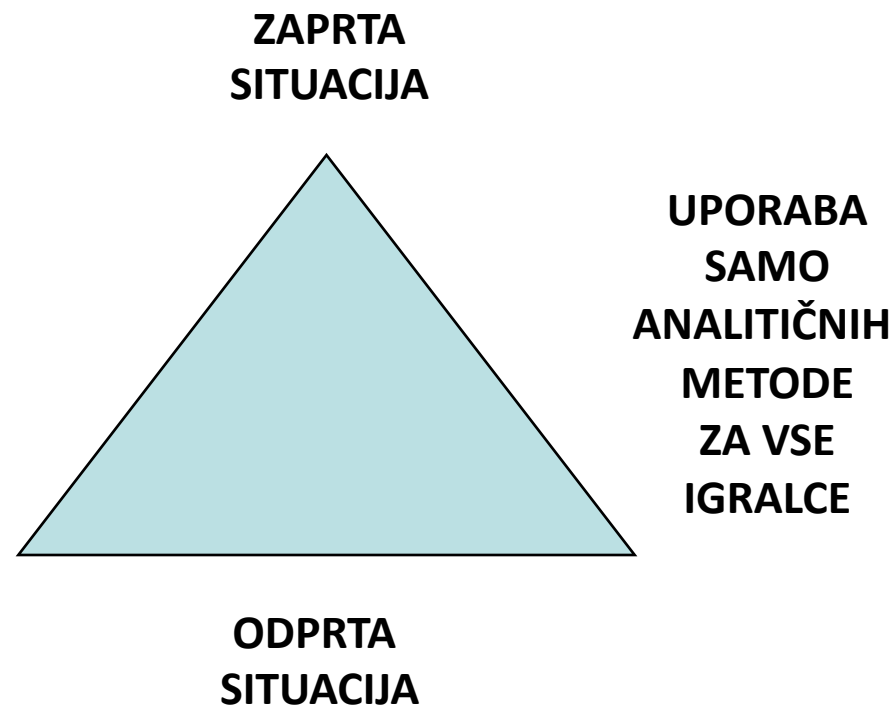


- Značilne spremembe v metodah treniranja v zadnji 20 letih
- Temelj so raziskave v tenisu in drugih športih
- Pomen vključevanja teniških igralcev ter razumevanja igre.

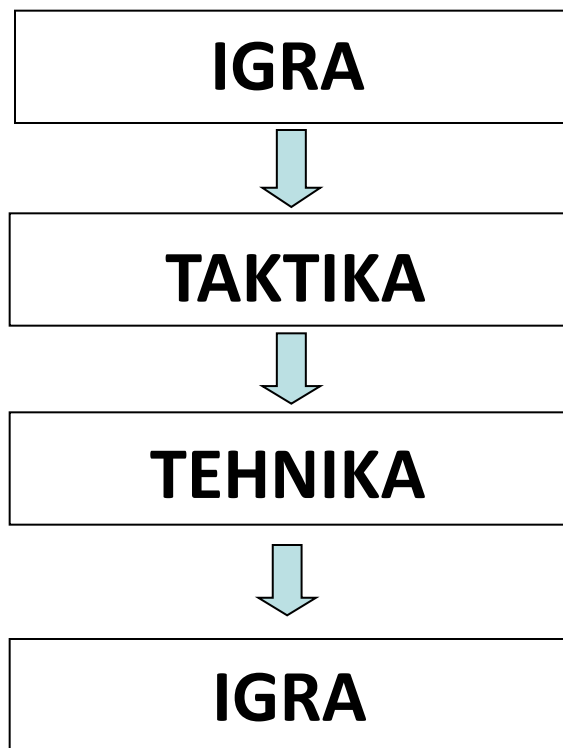
„Tradicionalni“ trening



- Tehnika je bila temeljna vsebina
- Taktika se je začela razvijati, ko je bila tehnika na visoki ravni
- Tekme so se začele igrati, ko so igralci lahko igrali zanesljivo

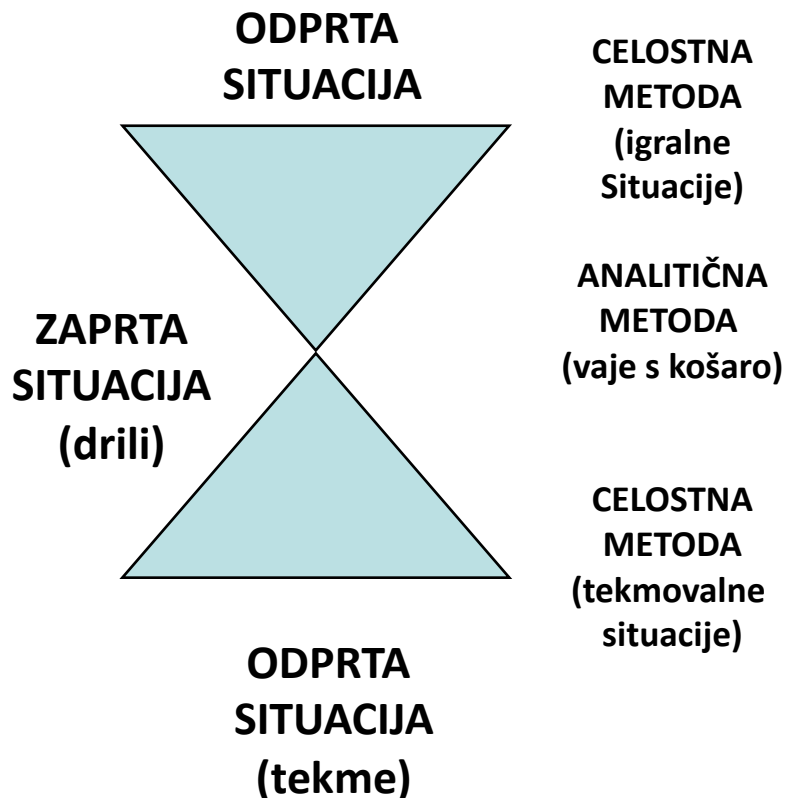


Sodoben trening



ZA NAPREDNEJŠE IGRALCE

- Osnova je IGRA (GBA)
- Taktiko je potrebno razumeti (KAJ)
- Tehnika je potrebno razvijati (KAKO)
- Tekme so osrednji del treninga
- Tehnika ima funkcijo boljše uporabe taktike.



GBA za naprednejše igralce



- Strokovnjaki odkrili pomen razumevanja taktike
- Vsebina treniranja je vezana na uspešnost analize tekmovalnih situacij.

Pristop	Igralci	Proces učenja	Organizacija	Sodelovanje s skupino / igralci
TRADICIONALNI	Vsi igralci se učijo na enak način. Trener poučuje vse na enak način.	Brez upoštevanja različnih faz učenja.	Pogosta uporaba kolone.	Vsi igralci delajo enako zahtevno vajo.
SODOBEN	Vsak učenec se uči drugače.	Različne faze učenja se upoštevajo.	Temelji na uporabi demokratičnih oblik (učenje s prijateljem, samokontrola).	Individualizacija & inkluzija. Prilagoditev naloge vsakemu učencu.
ZAKLJUČKI	Prepoznati kinestetični, vidni in slušni tip učenca.	Upoštevaj faze učenja (kognitivno, asociativno in fazo avtomatizacije).	Več aktivnosti, samostojnosti in manj kontrole.	Možnost individualnega dela znotraj skupine.

Učno-metodološki model

Razvija samozaupanje
Pozitivno – realistično
Izvedba, dosežek / rezultat
Analiza tekem
Vodi k novim ciljem
Zanesljivi testi
Uporaba športne znanosti in tehnologij
Izmenjava izkušenj
Učenje skozi izkušnje
Praktičnost, prilagodljivost

Možnosti / Priložnosti: Vezane na igralca
Omejitve / Slabosti : Se jih zavedaj
Orožja / Prednosti: Ključni udarec, % dobljenih točk

Začetno stanje

Nadzor učinkov / nagrada

Postavljanje ciljev

Dolgo, kratkoročni
'S.M.A.R.T.(E.R.)'
Vezani na začetno stanje
Dosežek in rezultat
Pod-cilji

Trening

Podoben igri
Cilj mora biti jasen
'Obremenitev' vezana na cilj
'Objektivni' in merljivi rezultati, motivacija



- Ustrezni principi teniškega treninga bodo pomagali trenerjem, da ti pomagajo igralcem.
- Temeljni cilj: TRENER USTVARJA POGOJE ZA UČNI PROCES.

Delavnica

- Skupina 1: Predstavite lastne primere povezovanja taktičnih in tehničnih vsebin na treningu,
- Skupina 2: Predstavite lastne primere povezovanja teniških in kondicijskih vsebin na treningu,
- Skupina 3: Predstavite lastne primere povezovanja teniških in psiholoških vsebin na treningu.

Vprašanja?