

TENIŠKI TRENING

(zakonitosti, analiza, vrste, obremenitev)

Cilji

1. Spoznati temeljne zakonitosti treniranja pri tenisu
2. Poznati osnovne značilnosti teniške igre
3. Poznati vrste teniških treningov z vidika ciljev in obremenitev.

Treniranje kot kompleksen proces

TENIŠKO TRENIRANJE je kompleksen in integralen **PROCES**, kjer **TRENER in IGRALEC** s pomočjo različnih **VSEBIN**, dosejata vnaprej zastavljene **CILJE**, ki **TENIŠKEGA IGRALCA** vodijo iz enega v drugo stanje pripravljenosti. Proces združuje elemente: tehnične, taktične, kondicijske, psihološke in druge **PRIPRAVE**.

Treniranje kot kompleksen proces

- zaradi kompleksnosti teniške igre je tudi treniranje **kompleksen in integralen** proces.
- treningi z različnimi cilji (tehnični, taktični, kondicijski, psihološki...) lahko potekajo **ločeno** ali pa so **združeni in potekajo hkrati**.
- **znotraj enega treninga** lahko z uporabo določene vsebine, organizacijske oblike in obremenitve vplivamo **na različna področja** (veščine - udarci, znanja – taktična, sposobnosti - koordinacijo, koncentracijo idr., značilnosti – morfološke, osebnostne).

Igralec in cilj kot izhodišče

- Igralec:
 - starost (kronološka, biološka), spol in staž
 - raven tehničnega znanja in igralnih ter tekmovalnih izkušenj
 - raven potencialnih in realizatorskih sposobnosti (psihološke)
 - skupni obseg treniranja in pogoje dela
 - tekmovalni načrt in obdobje treniranja
- Cilji:
 - časovni (dolgoročni, kratkoročni, dnevni)
 - programski (tehnični, taktični, kondicijski, psihološki...)
 - usmeritveni (tekmovalni, netekmovalni).

Elementi treniranja

- **Vsebine** (udarci, gibanja, aktivnosti, ki se izvajajo).
- **Organizacijske oblike** (način izvajanja, povezovanja vsebin; vloga igralcev in trenerja).
- **Obremenitev:**
 - intenzivnost (raven intenzivnosti, višina ali moč dražljaja)
 - pogostost (časov. razmerje med traj. dražljaja in odmora)
 - trajanje (trajanje posam. dražljaja, oz. serije dražljajev)
 - obseg (skupno trajanje dražljajev v času enega treninga)

Kakovost!

Obremenitev - intenzivnost

- Določa **frekvenca izvedenih udarcev in hitrost gibanja igralca** med dvema udarcema (hitrost žog z zadnje črte je 100 km/h; čas leta 1 sek.; frekvenca 30 udarcev/min.)
- To ni edini pokazatelj intenzivnosti, določa jo tudi **pretečena razdalja**, ki jo mora igralec premagati med dvema udarcema
- **Raven naprežanja** – hitrost udarca (uporaba št. telesnih segmentov pri udarcu)
- Začetniki: nizka intenzivnost; okrog 15 udarcev/min.; vrhunski igralci: visoka intenzivnost; lahko tudi okrog 48 udarcev/min.
- Vrednosti srčnega utripa med tekmo so 60-80% max.s.u.
- Vrednosti laktata (trening $2,1 \pm 1$ mmol/l; tekma, $2,9 \pm 1,3$ mmol/l; najvišja vrednost 7,5 mmol/l)
- Vrednosti porabe kisika 50-60% Vo_2 maks

Morgan, 1987;
Ferrauti, 1999, 2000;
Pluim, 2000.

Obremenitev – pogostost in trajanje

- časovno razmerje med **trajanjem posameznih serij in aktivnosti** ter **odmorom**, ki tem aktivnostim sledi (učenje tehnike - 5 do 15 udarcev v seriji, sledi odmor 15 do 25 sek.)
- pomembno, da število udarcev v seriji prilagodimo **intenzivnosti vaje** (frekvenci udarcev), načinu in **obsegu gibanja** igralca (kolikšno razdaljo mora igralec preteči med izvedbo enega in drugega udarca)
- število udarcev, izvedenih v seriji, se lahko tudi **spreminja** (dogajanje med teniškim dvobojem).

Analiza teniške igre

Podlaga Značilnost	Peščena	Trda
Povpr. št. udarcev na tekmi	1400	1200
Povpr. št. udarcev v točki	6	5
Povpr. št. udarcev v točki na igralca	3	2,5
% reternov	15	20
% točki, ki se končajo po reternu	30-33	37-42

Vprašanje

Kolikšen odstotek točk se konča znotraj prvih štirih udarcev (velja za oba igralca) glede na starost in raven igre?

% servisov / vsi udarci

	Boys	%	Girls	%	Men	%	Women	%
Servis	72	21,8	64	23,6	134	22,7	75	24,6
Forhend	140	42,3	118	43,5	237	40,2	120	39,3
Bekend	119	36,0	89	32,8	219	37,1	110	36,1
	331	100,0	271	100,0	590	100,0	305	100,0

1-4 udarci glede na starost/raven

Starost/Raven	Moški	Ženske
12	55 %	57 %
14	59 %	59 %
16	56 %	57 %
18	61 %	61 %
College	62 %	61 %
Pro	70 %	66 %

Analiza najbolj uspešnih igralcev (#1)

- No. 1 zmaga 89% vseh tekem
- No. 1 zmaga 55% vseh točk (top 10 =53%, top 50=51%)
- Karlovic (#20); tekme=32-24 (57%),
točke=4612-4611
- Zaključek točke (2015 GS): moški 41%
izsiljene, 27% neizsiljene vinerji 32%, ženske
37% izsiljene, 31% neizsiljene vinerji 29%,

Analiza najbolj uspešnih igralcev (#1)

- Dolžina izmenjave: 1-4 udarci = 70%, 5-8 udarcev = 20%, 9+ udarcev = 10% (AO 2015)
- RF: 1-4 udarci = 75%, 5-8 udarcev = 19%, 9+ udarcev = 8% (AO 2018)
- ND: 1-4 udarci = 55%, 5-8 udarcev = 26%, 9+ udarcev = 19% (AO 2018)
- Moški: 1-4 udarci = 91%, 5-8 udarcev = 66%
- Ženske: 1-4 udarci = 81%, 5-8 udarcev = 43%

Analiza najbolj uspešnih igralcev (#1)

- Dolžina izmenjave (1-4 udarcev) glede na podlago: Wimbledon = 71%, AO = 70%, US Open = 68%, Roland Garros = 67% (2015)
- RG: 1-4 udarcev = 70,7%, 5-8 udarcev = 19,3%, 9+ udarcev = 10% (2017)
- US Open: 1-4 udarcev = 67,8%, 5-8 udarcev = 21,2%, 9+ udarcev = 11% (2017)

1-4 udarci glede na starost/raven

Starost/Raven	Moški	Ženske
12	55 %	57 %
14	59 %	59 %
16	56 %	57 %
18	61 %	61 %
College	62 %	61 %
Pro	70 %	66 %

Izjava



Vedno vem kdaj bom
začel s treningom,
vendar nikoli, kdaj bom
s treningom končal.

Pete Sampras

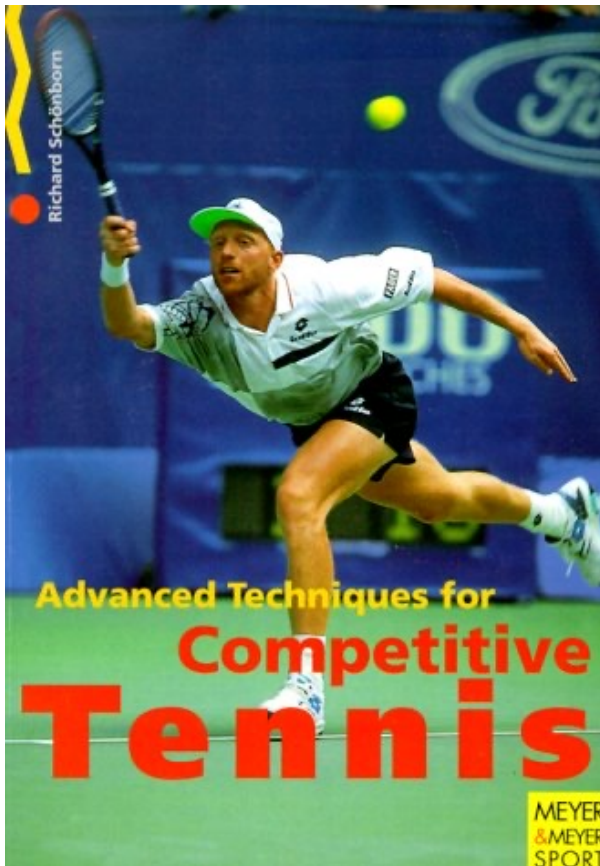
Obremenitev – pogostost in trajanje

- število udarcev v eni seriji se lahko **poveča**, v kolikor je intenzivnost izvedb zelo nizka (igralec stoji na mestu in izvaja udarce) ali pa želimo delovati tudi na kondicijske (vzdržljivost, moč idr.) in psihične sposobnosti (vztrajnost, mentalno čvrstost idr.)
- **skupno število** izvedenih udarcev pri eni organizacijski obliki (vaji), kjer izvajamo samo en udarec (pr. forhend), znaša med 150 udarci, ko gre za **učenje tehnike** in 200 udarci, ko gre za **treniranje tehnike ali taktični trening**.
- Takšno število ponovitev je optimalno z vidika poteka živčno-mišičnih procesov.

Obremenitev – trajanje in obseg

- če je število udarcev večje ali pa so serije udarcev daljše (30 do 50 udarcev v seriji), pa lahko pride do **utrujanja** centralno živčnega sistema in centrov, ki so zadolženi za izvajanje, nadzor in pomnjenje motoričnih informacij.
- za izvedbo **150 do 200 udarcev** običajno potrebujemo **od 20 do 30 minut**, nakar igralci potrebujejo 2 do 5 minutni odmor.
- **obseg ene trenažne enote** se giblje **od 45 do 150 min.**
- obseg je odvisen od starosti in nivoja igralcev, intenzivnosti, vrste treninga in obdobja v katerem se nahajamo.

Izjava



Če na treningu delamo vedno isto, kar smo vedno delali, dobimo tisto, kar smo vedno dobili.

Rešitev je v novih pristopih.

Kakšen je teniški trener?

Trener mora imeti naslednje lastnosti:

- **entuziazem** (vedno, ko pride na igrišče, mora trener nekaj prinesiti s seboj; idejo, energijo, dobro voljo...)
- **resnost** (naj bo resnost motivacija za razvoj trenerja; pri delu lahko preveč resen odnos slabo vpliva na igralca)
- **občutljivost** (v določenih trenutkih moraš biti previden, v določenih trenutkih moraš igralcu povedati, kar mu gre)
- **odgovornost** (trener mora prevzeti odgovornost za večino slabih stvari)
- **sposobnost in volja do učenja** (to je nujna lastnost uspešnega trenerja).

Kakšen je teniški trener?

- **komunikacijske sposobnosti** (pomembno upoštevanje različnosti igralcev in tudi različnih načinov komunikacije)
- **samozavest** (trener mora biti 100% prepričan v tisto, kar dela in govori, Bollettieri je prepričan, da je najboljši trener na svetu in prenaša tudi na igralce)
- **tveganje** (če nikoli ne tvegaš, postaviš stvari na kocko, potem te lastnosti ne bo imel tudi igralec)
- **strast** (v trenerju mora stalno goreti ogenj in ta ogenj prenašati tudi na igralce)
- **prilagodljivost** (slabe stvari obrni v svoj prid; pr. Ion Tiriac...).

Izjava



Trener ne „dela“ igralcev,
ampak ustvarja pogoje
za njihov razvoj.

Teniški trener in vrhunski igralec

Pri delu z vrhunskimi igralci mora trener upoštevati:

- ustrezno komunikacijo
- neodvisnost trenerja in igralca
- odgovornost do igralca in njegovega razvoja
- zastavljene cilje igralca (dolgoročen, kratkoročen)
- neodvisnost od medijev.

Vrste treningov

- **tehnični** (učenje, ponavljanje, korekcije, prilagajanje, gibanje, ritem, pospeševanje idr.)
- **taktični - igralno situacijski** (igr.sit. na zadnji črti, sredini igrišča, pri mreži, obrambne situacije, pri dvojicah idr.)
- **tekmovalni** (sparingi, pripravljalne tekme idr.)
- **kondicijski** (hitrost, koordinacija, moč, gibljivost, vzdržljivost)
- **psihološki** (koncentracija, pozornost, motivacija, vizualizacija, imaginacija, sproščanje...)
- **regeneracijski** (savnanje, masaža, stretching...).

Vsebine treniranja

- udarci, gibanja, igralne in tekmovalne situacije
- aktivnosti za razvoj koordinacije, hitrosti, ravnotežja, gibljivosti, moči, vzdržljivosti
- aktivnosti za razvoj anticipacije, koncentracije, čustvene kontrole, vizualizacije, imaginacije
- aktivnosti za obnovo zmogljivosti (masaža, savnanje, stretching...)

Aktivnosti so lahko izvedene ločeno ali v povezavi.

Izjava



Več in bolje treniram, več sreče imam.

?

Če je program preobsežen igralec nima možnosti za samoinciativnost.

!

Vprašanja?