

# RAZVOJ IGRALNEGA STILA MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

# V tej predstavitvi bomo...

- Predstavili temeljna izhodišča in dileme povezane z izbiro igralnega stila,
- Predstavili dejavniki, ki vplivajo na izbiro igralnega stila mladih teniških igralcev,
- Predstavili orodja, ki so trenerjem lahko v pomoč pri dolgoročnem razvoju igralnega stila.

# Ključne kompetence

Razvijati igralčev stil igre ob upoštevanju njegovih individualnih značilnosti (psiholoških, tehničnih, taktičnih in kondicijskih).




**Napadalec z  
osnovne črte**



**Vsestranki**



**Obrambni**



**Servis-mreža**

# Izhodišča

Potrebno je na vprašanja:

- Razvoj vs uspešnost,
- Kakšen je igralni stil (igralca, trendi),
- Eksperimentiranje s tveganjem,
- Uporaba vprašalnikov za določanje igralnega stila,
- Določanje/prepoznavanje trenažnih ciljev.

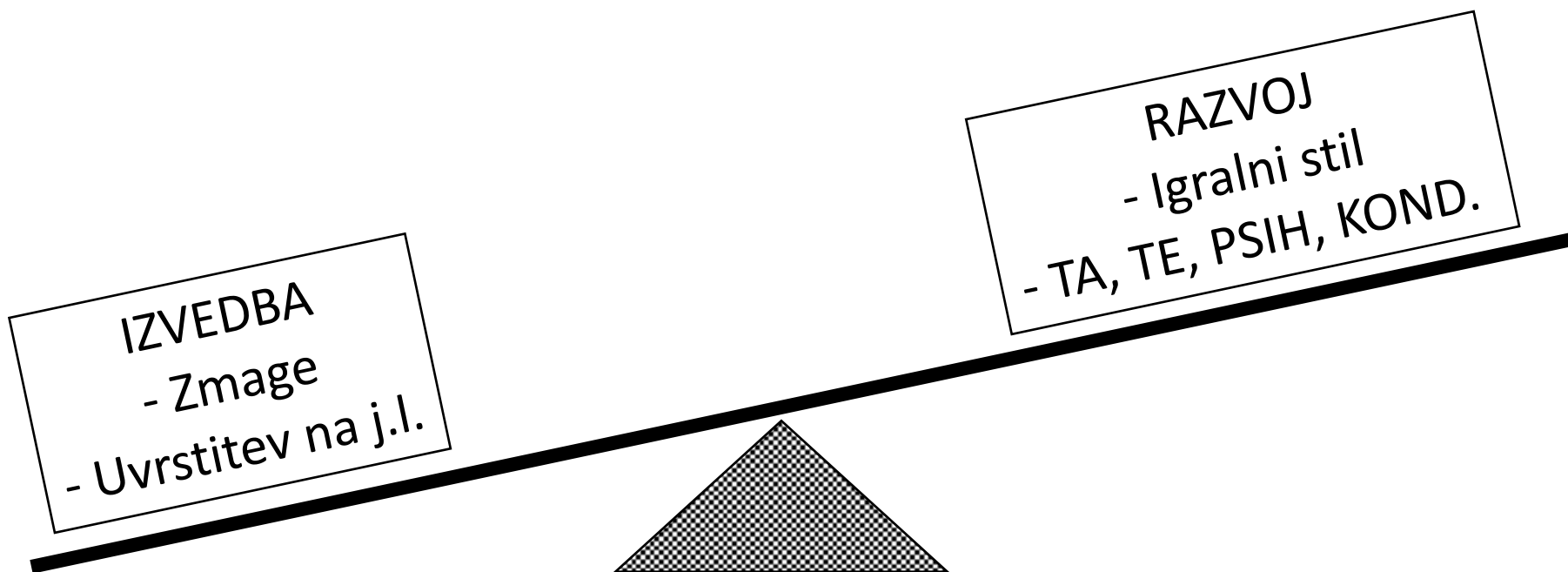
**izvedba**



**starost**

**razvoj**

# Večna dilema



# Igralni stil - definicija

Temelji na posameznikovi želji kako bi želel igrati na tekmi.

Ključni dejavniki so:

1. Značaj,
2. Kondicijske sposobnosti, telesne značilnosti...,
3. Tehnična kompetentnost.





# Igralni stil - dejavniki

Značaj in raven tveganja igralca v vsakdanjem življenju; vožnja s kolesom/avtomobilom ,obnašanje pri drugih aktivnostih, športnih, v casinu,...



# Odločanje in vrsta tveganj

- ‚Neumno‘  
(pustolovsko),
- ‚Preračunljivo‘  
(uravnoteženo),
- Brez tveganja  
(obrambno ali  
‘strahopetno‘).



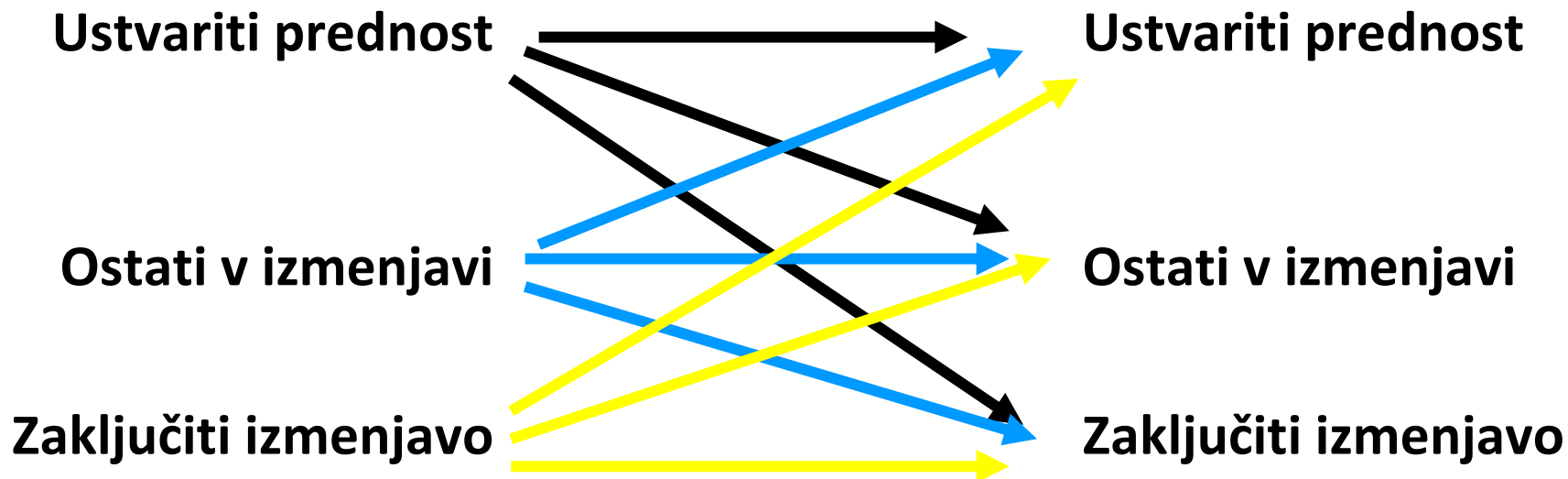
# Osebnost, stres, odločanje

- Različne delitve tipov osebnosti: Jung, Myer Briggs, Eysenck, Benziger, Niednagel, Murphy,
- Ko nekomu **prilagodimo** svoj naravni način razmišljanja in delovanja pride do **napetosti**, in **potvarjanje** povzroči **stres**,
- Potvarjanje pomeni, da poskušamo ustreči pričakovanjem drugih, kar vodi v utrujenost, razdražljivost, spremembe v imunskem sistemu, malodušje ali depresijo, težave s samozaupanjem,
- Glede na vašo osebnost, značaj in tvegano vedenje, boste bolj ali manj verjetno v določeni (stresni) situaciji uporabili določen odstotek taktičnih namer.

# Taktični principi

**Igralec**

**Tekmec**



# Vprašalnik za določanje igralnega stila

- Pomaga trenerju pri spoznavanju igralca,
- Igralcu pomaga spoznati samega sebe,
- Pomaga graditi zaupanje,
- Pomaga pri določanju specifičnih trenažnih ciljev.

# Raziskava o igralnem stilu

## Primerjava ocen ravnanja v izbranih igralnih položajih med teniški igralci in igralkami

### Povzetek

V raziskavi smo želeli ugotoviti, kako teniški igralci in igralkе vrednotijo svoj igralni slog na temelju ocen igralnih značilnosti pri servisu, retenu, igri na zadnji črti in v posebnih igralnih položajih. Zanimalo nas je, ali med ocenami igralnih značilnosti igralcev in igralk obstajajo razlike. V vzorec smo zajeli 34 teniških igralk in 41 teniških igralcev, ki so se udeležili rednih letnih meritev Teniške zveze Slovenije (TZS) na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani. Vzorec spremenljivk so predstavljale ocene o igralnih značilnostih, vezanih na izvedbo udarcev in ravnanja v štirih izbranih igralnih položajih. Podatke smo zbrali s posebej za to raziskavo oblikovanim vprašalnikom. Statistično značilne razlike med igralci in igralkami smo ugotovili pri oceni, ki določa željo po doseganju točke s servisom, pri uporabi prihoda k mreži takoj po retenu (angl. chip&charge), pri oceni počutja pri slabem napadu in načinu igranja pasing udarca. Za temeljitejšo analizo razlik v igralnih značilnostih teniških igralcev in igralk bo v prihodnje potrebno uporabiti tudi kvalitativne postopke spremljanja teniških dvobojev.

*Ključne besede: tenis, igralni slog, igralne značilnosti.*

# Primeri vprašanj

	Odgovor 1	Odgovor 2	Odgovor 3
<b>Kakšne izmenjave igram na zadnji črti</b>	KRATKE (1-2)	SREDNJE (3-4)	DOLGE (5+)
<b>S 1.servisom si ustvarim prednost.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Po 1.servisu odigram svoj boljši udarec.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Po 2.servisu zadržim ravnovesje v izmenjavi</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Retern na 1.servis odigram blizu zadnje črte.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Z reternom na 2.servis prevzamem pobudo.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Na zadnji črti izvajam pritisk na tekmeca.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Na zadnji črti uporabljam svoj boljši udarec.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Na zadnji črti spreminjam smer.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Na krajšo žogo odigram napad in grem na mrežo.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO
<b>Ko sem na mreži se počutim dobro.</b>	NIKOLI	POGOSTO	VEDNO

# Dolgoročni razvoj igralnega stila

Pri dolgoročnem razvoju igralnega stila upoštevamo:

- Kako igralec želi igrati (sanjska igra),
- Kako želi/načrtuje trener, da bo igral,
- Kako želi igralec igrati čez 5 let.

**Ko razvijamo igralca vedno razmišljamo o ZDAJ!**



# Vprašanja?

# Delavnica

- Taktična vaja za igralca, ki rad igra kratke/dolge izmenjave
- Taktična vaja za igralca, ki želi/ne želi prevzeti pobude s 1.servisom
- Taktična vaja za igralca, ki napada/ne napada 2.servis tekmeca
- Taktična vaja za igralca, ki se ob kratki žogi giblje/ne giblje na mrežo

# Delavnica

- Taktična vaja za igralca, ki uporablja/ne uporablja inside out/in forhend,
- Taktična vaja za igralca, ki rad/nerad spreminja ritem izmenjave
- Taktična vaja za igralca, ki uporablja/ne uporablja skrajšano žogo
- Taktična vaja za igralca, ki na visoko žogo tekmeca igra/ne igra drive volje