

NADZOR KAKOVOSTI TENIŠKEGA TRENINGA

Ključne kompetence

Razumeti značilnosti, ki določajo kakovost učinkovitega teniškega treninga. Določiti obremenitev pri treningu na podlagi biološkega modela prilagajanja v športu, poznati elemente teniškega treninga in razumeti pomen razmerja med obremenitvijo in okrevanjem.

Cilji

1. Spoznati pomen kakovosti pri teniškem treningu
2. Spoznati poti razvoja zanesljivosti v igri
3. Biti sposobni nadzorovati kakovost.

Kakovost treniranja

- določa jo **odstotek uspešnih udarcev** in **tehnična kakovost** izvedenih udarcev
- % uspešnih udarcev, naj bi se pri tehničnem treningu gibal med **60% in več** (zahtevna) ter **80% in več** (enostavna vaja)
- odstotek nižji od 50% ne vodi k napredku ali kaže na to, da je vaja prezahtevna (igralec nemotiviran)
- **trenerjeva subjektivna ocena** o izvedenih udarcih (tehnična pravilnost udarca in gibanja, ustreznost izbire, hitrost izvedenega udarca idr.) **usmerja trening** k optimalnim izvedbam udarcev (izbira primernih vaj, frekvence in hitrosti udarcev ter tehničnih navodil igralcu).

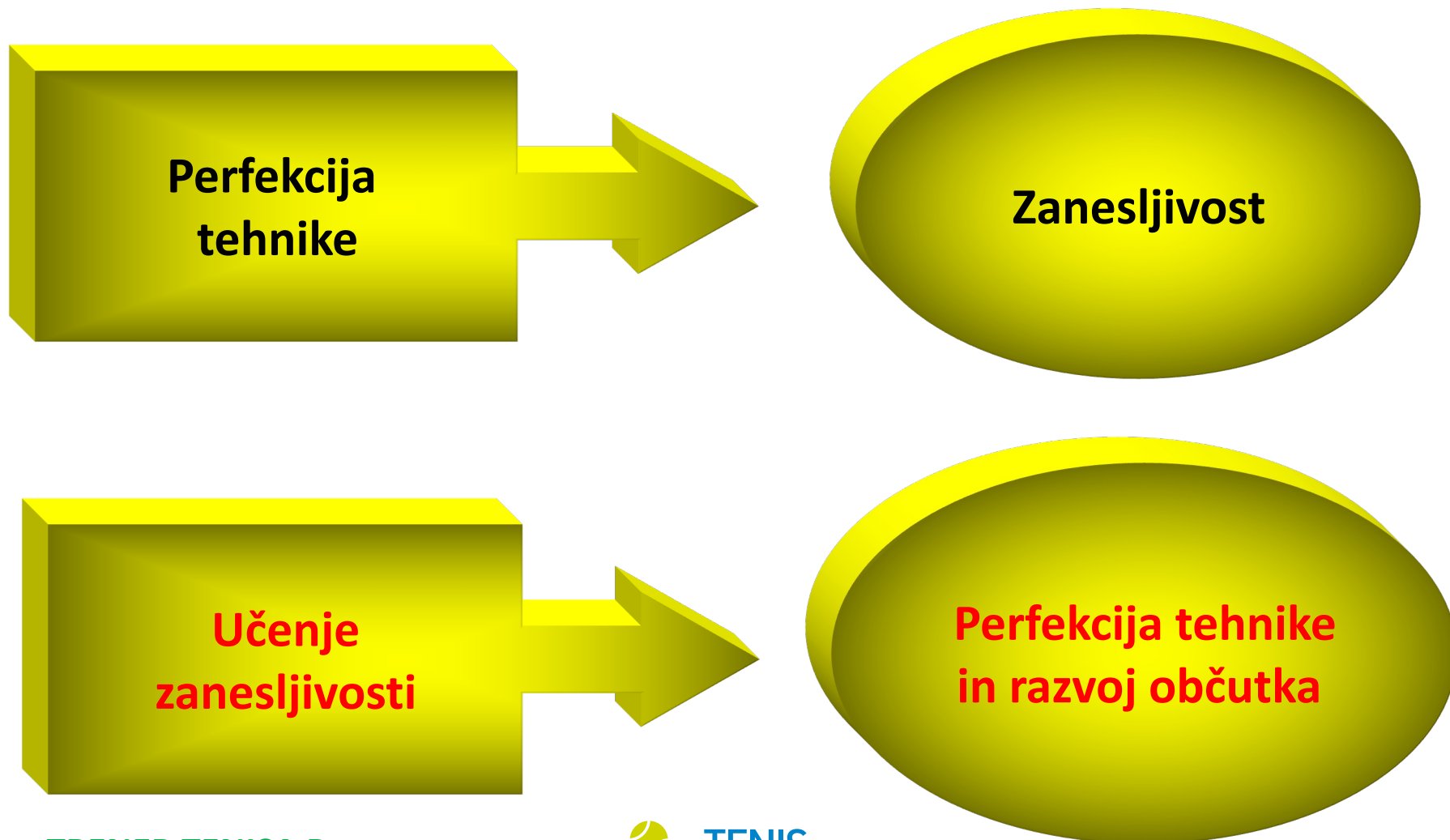
Kakovosti treniranja

Nadzor kakovosti treniranja je pri teniškem treningu težko popolnoma objektivizirati. Navkljub temu, je to potrebno!

Nadzor poteka s pomočjo:

- igralca
- trenerja
- merilnih naprav (merilec hitrosti, video kamera...)
- tekme (trener dobi vpogled v trenutno pripravljenost igralca).

Tradicionalen in modern pristop k razvoju zanesljivosti



Kakovost!



Kakovosten trening =
trenutno maksimalen
“output” na tekmi.

Kakovosti treniranja

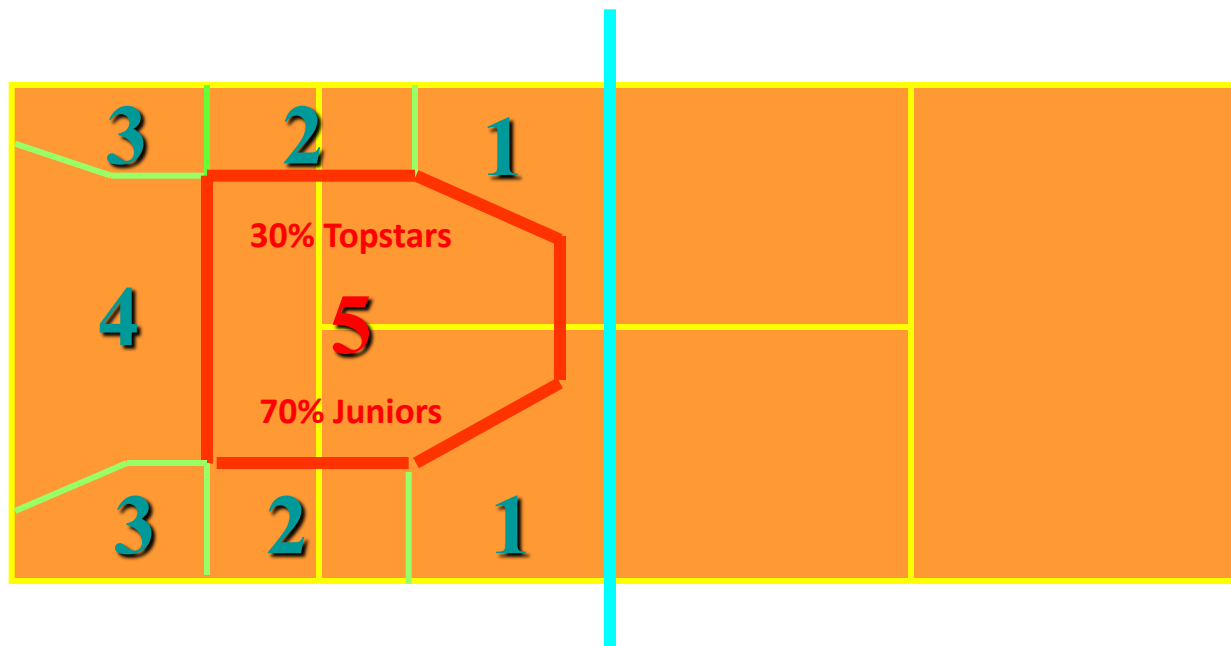
Igralec, je tisti, ki je prvi odgovoren za ustrezno kakovost izvedb. Za to potrebuje ustrezne izkušnje, zrelost in odgovornost. **Dolgoročno je to edini in najboljši način, ki zagotavlja kakovost treniranja, napredovanje in uspeh!**

Trener je odgovoren, da igralca postopoma razvija v smeri prevzemanja odgovornosti za lasten teniški razvoj. V določenih primerih trener lahko nadzoruje kakovost z uporabo določenih oblik, kjer meri število uspešnih zadetkov. Trener lahko igralca oceni tudi subjektivno (hitrost gibanja, udarcev, zunanja podoba idr.).

Komponente kakovostnega teniškega treninga

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

Razlika med vrhunskimi in mladimi igralci



Dejavniki teniškega treninga



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

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!!!

Nadzor učinkov treniranja

- Športna znanost ugotavlja pozitiven pomen nadzora treninga pri optimizaciji obremenitve
- Teniški trenerji premalo uporabljamo metode nadzora učinkov treniranja
- Nadzor učinkov treniranja nam pomaga: ugotoviti raven utrujenosti, preprečiti poškodbe, preobremenitev in doseči optimalen napredek in formo.

Nadzor učinkov treniranja

- Spremljanje in beleženje treningov nam pomaga pri bolj natančnem načrtovanju
- Učinke treniranja lahko spremljamo z:
 - Tarče,
 - Merilci srčnega utripa
 - Športnim radarjem
 - Video kamero in programi za analizo tehnike
 - Programi za notacijo
 - Samo oceno igralca, oceno trenerja.

Težave pri nadzoru učinkov treniranja

- Kompleksnost igre (področja),
- Dinamičnost (se spreminja),
- Orodja (jih ni, zahtevna uporaba),
- Čas (delo na igrišču, več igralcev),
- ...

Ali obstajajo rešitve?

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
- Prepozna 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 naprednejše igralce

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



Delavnica

Predstavite lastne primere spremljanja kakovosti/nadzora učinkov taktično/tehničnega treninga za:

- Skupina 1: serviranje,
- Skupina 2: reterniranje,
- Skupina 3: osnovno črto,
- Skupina 4: igro pri mreži.

Ideja za nadzor učinkov

Tarče, ponovljivost, beleženje:

- Serviranje (ne, T, +1 udarec),
- Reterniranje (naravna smer, dolžina, +1 udarec),
- Osnovna črta (1 min, vzorec + odpiranje)
- Igra pri mreži (vzorec, raznolikost, prilagodljivost).

Vprašanja?