

TRENIRANJE NAPREDNEJŠIH IGRALCEV

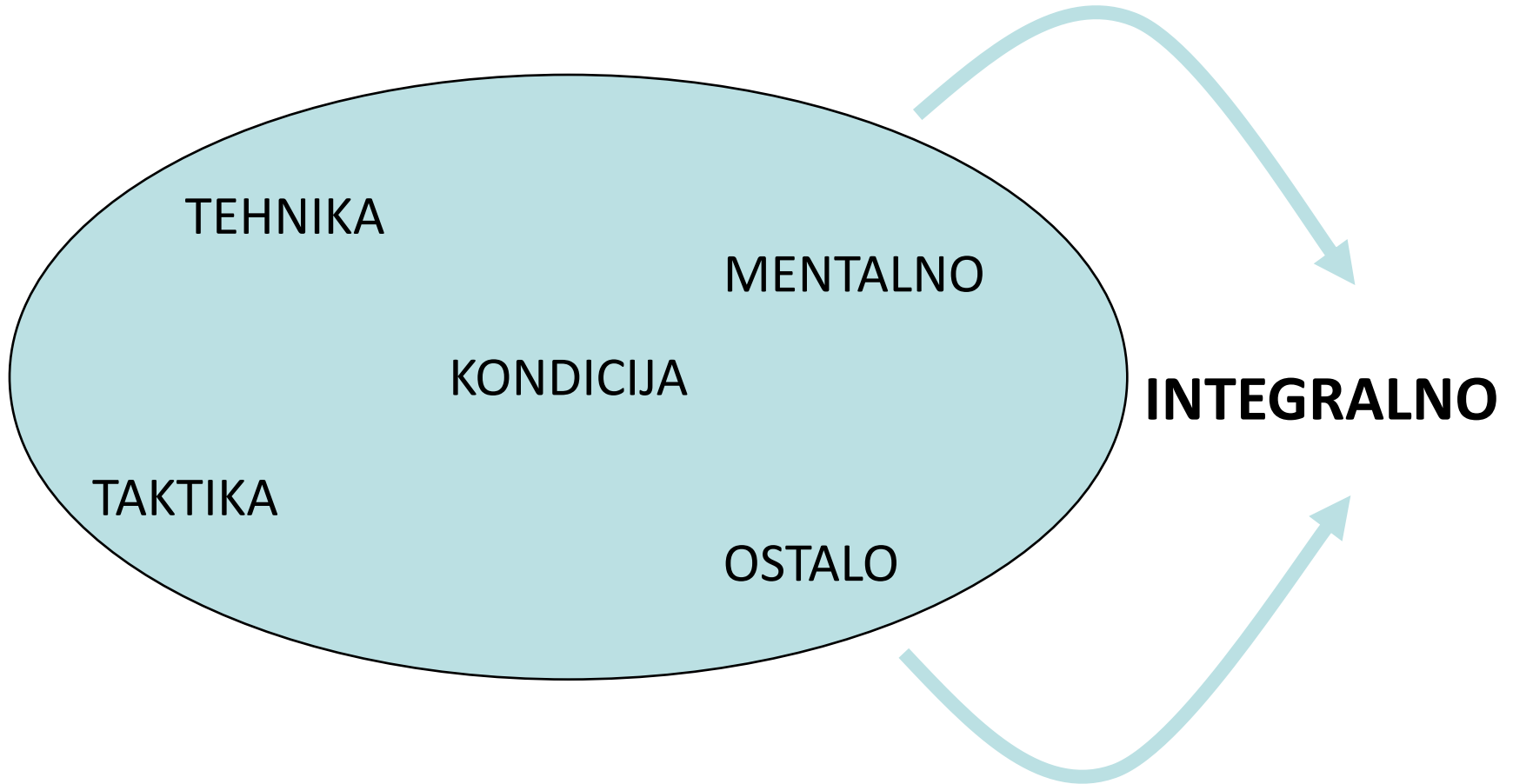
Ključne kompetence

Izvedba teniške vadbe ob upoštevanju osnovnih dejavnikov, elementov in principov teniške vadbe za napredne teniške igralce.

V tej predstavitvi bomo...

- Razložili temelje teniškega treninga naprednejših teniških igralcev
- Pojasnili pomembnost koncepta integralnega treninga pri treniranju naprednejših igralcev
- Predstavili nekaj usmeritev za izvedbo treninga na teniškem igrišču.

Teniški trening



Integralni teniški trening

- Kvalitativni trenažni sistem:
- Povezava:
 - Taktike
 - Tehnike
 - Kondicije
 - Psihološke (mentalne) priprave.

Integralni teniški trening

- Usmerjena pozornost:
 - Pretreniranost
 - „Burn out“
 - Preventiva pred poškodbami
 - Trening v tekmovalnih okoliščinah
 - Ustrezno trenažno okolje
 - Nadzor učinkov treniranja.

Integralni teniški trening

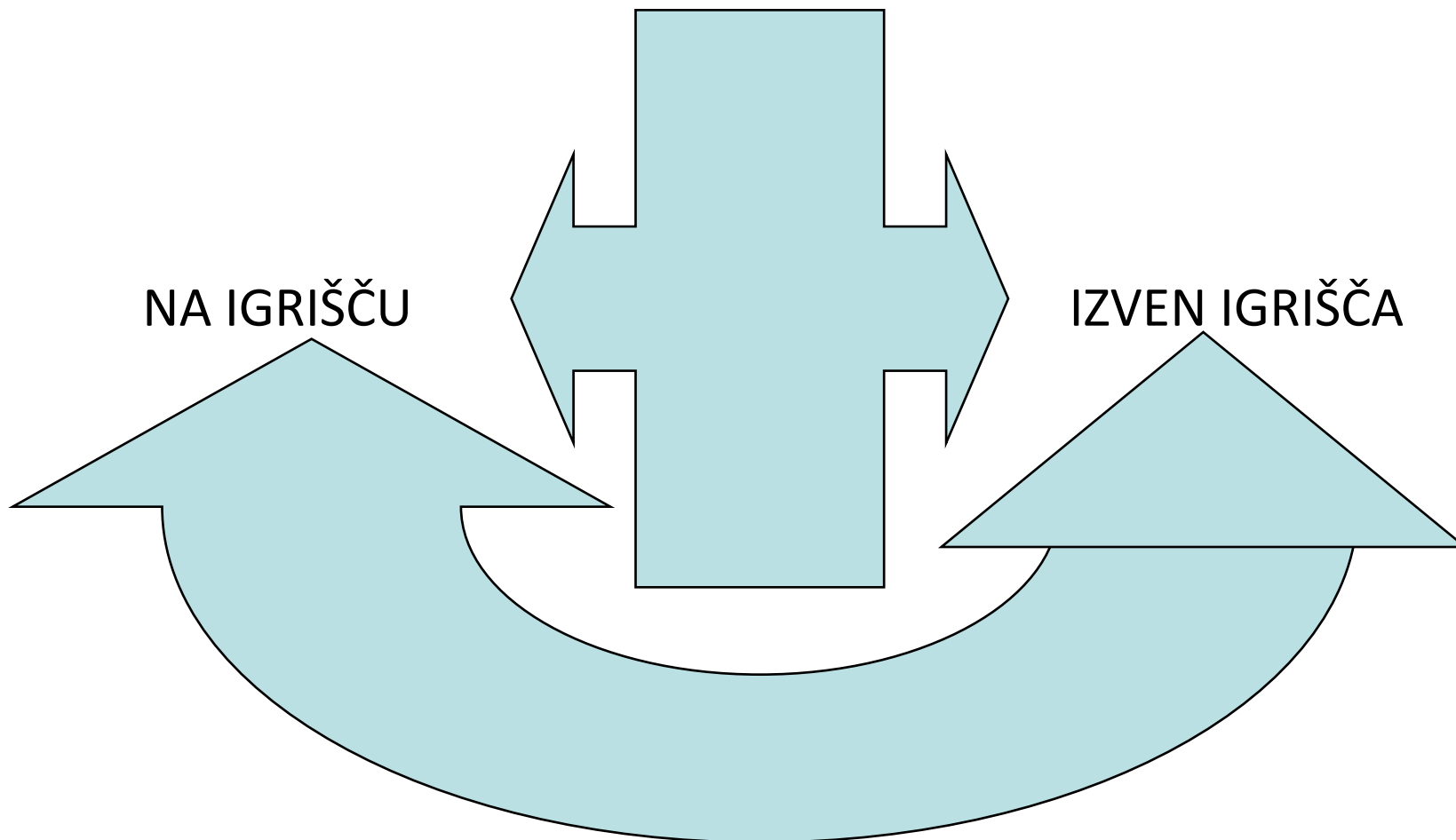
Temelni princip

- V vsako trenajžno enoto je vključeno delo na:
 - Taktiki
 - Tehniki
 - Kondiciji
 - Psihološki pripravi.
- Vaje vključujejo vse 4 vidike
- Trener se odloči kateri vidik posebej izpostavi.

Teniški trening



Teniški trening



Tehnični teniški trening

NA IGRIŠČU

Biomehanska analiza
Učenje / Razvoj udarcev
Stabilizacija
Prilagodljivost,
raznolikost,
ekonomičnost

IZVEN IGRIŠČA

Biomehanska analiza
Video analiza

Situacijsko / Individualno

Taktičen teniški trening

NA IGRIŠČU

Anticipacija in odločanje

Igralni vzorci
(ponovljivost,
kakovost)

Trening na različnih
podlaga/s tekmeci

Sparingi

IZVEN IGRIŠČA

Taktična analiza
(notacija)

Video analiza

Teoretična predavanja

Priprava igralne
strategije/taktike

Kondicijski teniški trening

NA IGRIŠČU

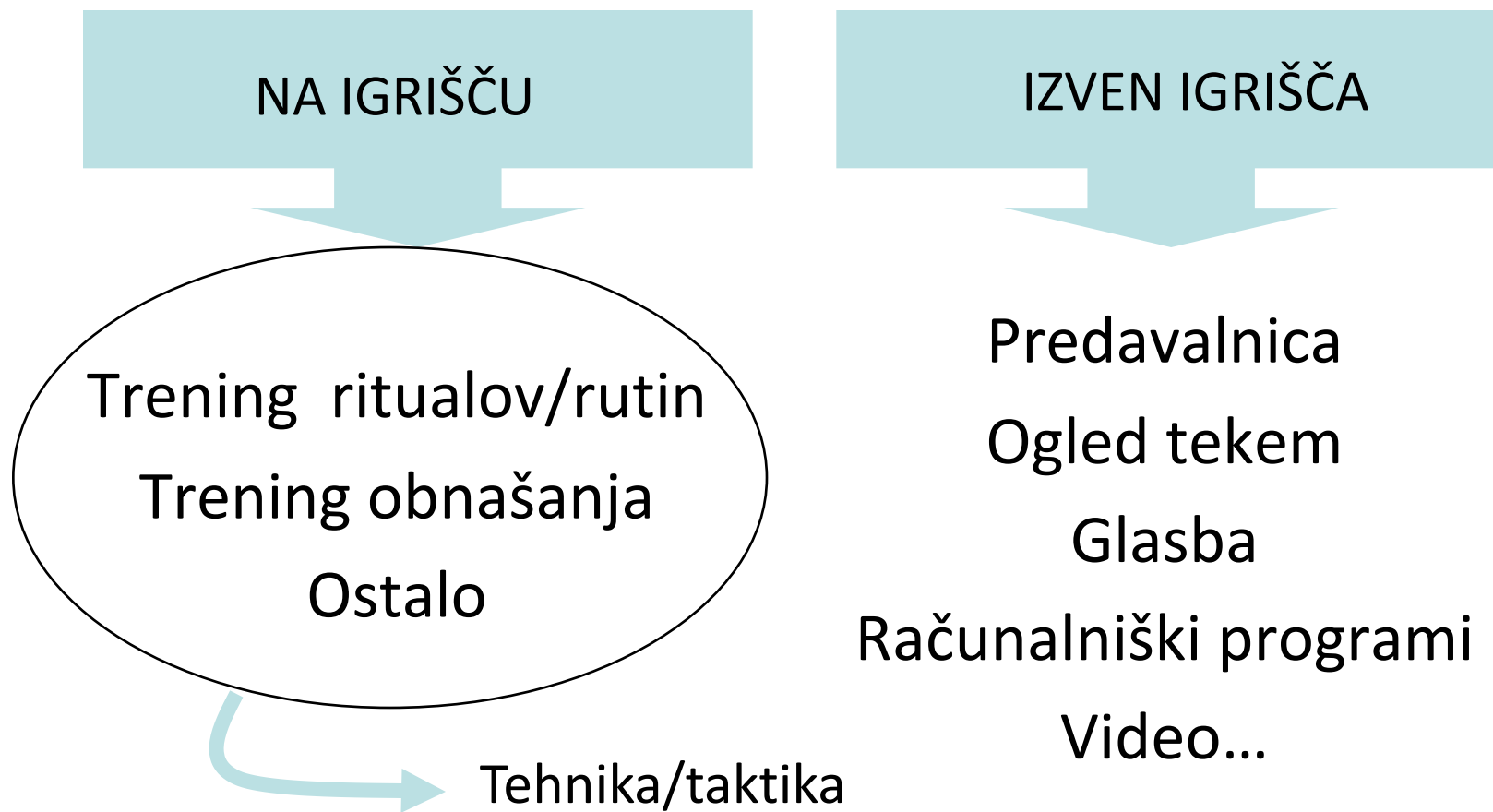
IZVEN IGRIŠČA

Integralni trening
Trening gibanja
Ostalo

Tehnika

Telovadnica
Tekoča preproga
Odprt prostor...
Koordinacija, hitrost,
agilnost, moč, jakost,
vzdržljivost, gibljivost,
ostalo....

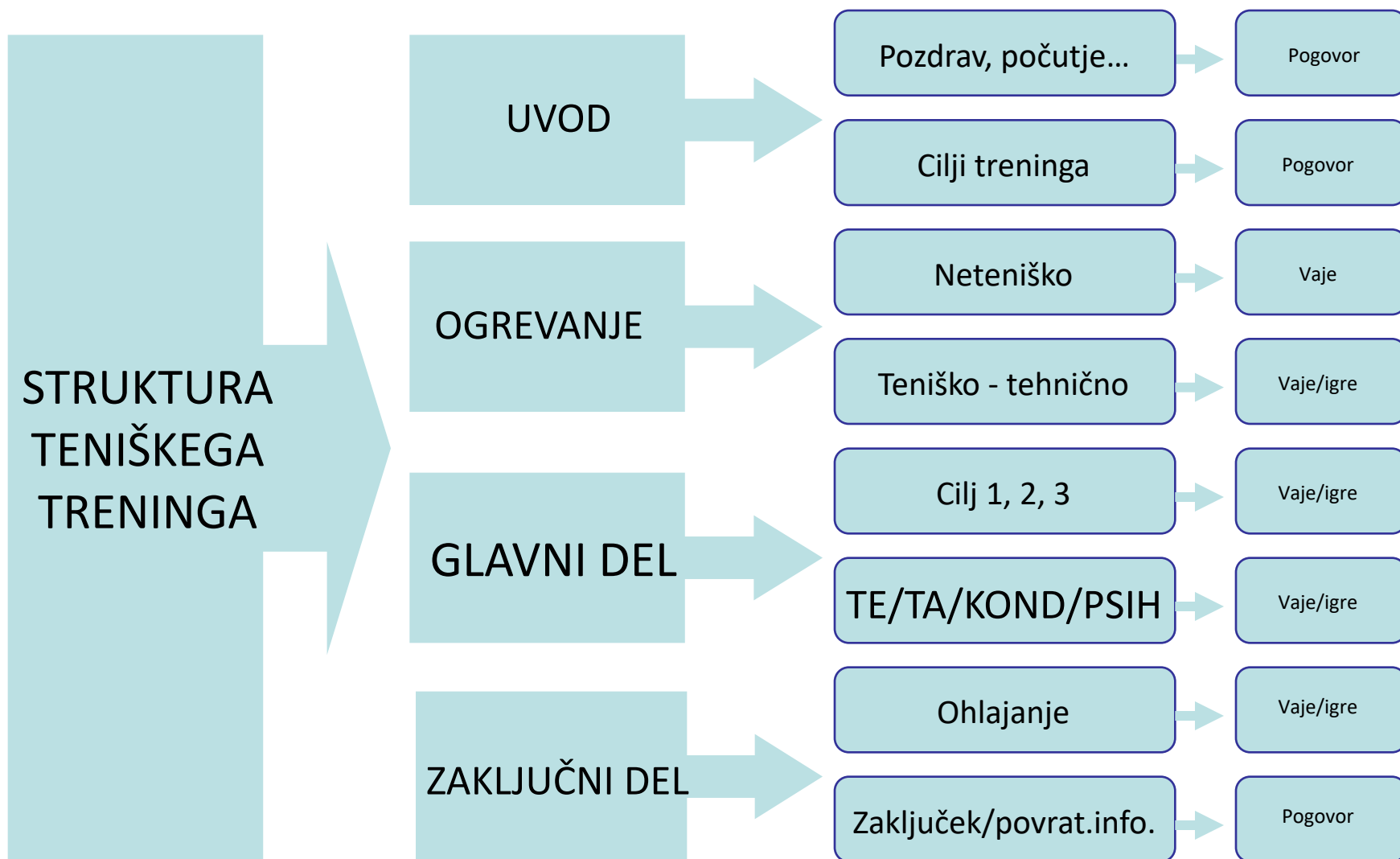
Psihološki teniški trening



Značilnosti realističnega teniškega treninga

- Značilnost vključujejo naslednje:
 - **Raznovrsten:** blizu teniški tekmi, odprta športna panoga, uporaba različnih vaj za enak cilj
 - **Kombiniran:** vključuje 4 vidike s ciljem vključitve v tekmo
 - **Prilagodljiv:** upošteva različne specifične pogoje in situacije (podlaga, vreme, žoge, oprema...)
 - **Sprejemanje odločitev:** vaje morajo vključevati sprejemanje odločitev, tudi po časovnim, telesnim ali psihičnim pritiskom.

Navodila za izvedbo treninga



Priprava

- Bodi točen, nikoli prepozen
- Vzemi si čas za pripravo treninga
- Naredi si natančen načrt treninga
- Preveri kdo pride na trening in kdo ne:
 - Igralci morajo sporočiti trenerju, če jih ne bo
 - Načrt treninga je prilagojen dejanski udeležbi.

Priprava

- Preveri igrišča/rekvizite/opremo:
 - Število potrebnih igrišč
 - Ostale objekte: dvorana, fitnes, telovadnica
 - Preveri vreme
 - Žoge, košare, stožce, oznake, medicinke, video, radar...
- Drugi teniški trenerji, kondicijski trener (urnik, naloge...)
- Oprema in rekviziti igralcev.

Trajanje treninga

- Vrhunski igralci ne trenirajo pogosto dlje kot 2,5 ure naenkrat
- Zelo dolgi treningi so dolgočasni in nevarni za pojav poškodb in pretereniranosti
- Teniški trening naj bo strukturiran tako, da vključuje različne elemente, vaje, igre..., kar povečuje motivacijo in zanimanje igralcev
- Trajanje je odvisno od doseženih ciljev – prehajanje na različne ravni.

Uvod / pozdrav, počutje...

- Pozdravi igralce
- Vprašaj kaj je novega, kako je bilo v šoli, na turnirju...
- Vprašaj jih kako se počutijo in ali imajo kakšne težave (bolečina, poškodba...).

Uvod / cilji treninga

- Na hitro spomni igralce, kaj je bil cilj prejšnjega treninga
- Igralcem predstavi cilje in strukturo treninga
- Bolje, če so cilji napisani
- Igralce vprašaj, če imajo kakšne sugestije ali vprašanja.

Ogrevanje / uvod

- Odvisen od:
 - Igralca-ev
 - Obdobja treniranosti
 - Pogojev/vremena
 - Ciljev treninga
 - Trajanja treninga...
- 2 vrsti:
 - Splošno / Telesno
 - Specifično / Teniško / Tehnično
- Vedno naj bo v ogrevanje vključen psihološki vidik.

Ogrevanje / telesno

- Vaje:
 - Uvodna gibanja (kroženja)
 - Počasen tek (brez ali z odmori)
 - Dinamično raztezanje
 - Koordinacija / hitrost / moč vaje ali igre
 - Zaključče z igro
- Vaje so lahko:
 - Na mestu
 - Neprekinjeno ali z odmori.
- Postopoma povečuj intenzivnost in zahtevnost vaj
- Če lahko naredi na mehkejši podlagi
- Osredotoči se na delo nog
- Vključi celo telo
- Prilagodi igralčevim željam
- Trajanje naj bo najmanj 10-15 min.
- Razlike med ogrevanje za trening in tekmo.

Ogrevanje / teniško / tehnično

- Vrste vaj:
 - Igra senc (gibanja)
 - Z žogo (teniški nogomet)
 - Z loparjem
 - Z loparjem in žogo
- Položaj:
 - Začni blizu mreže
 - Začni na osnovni črti
- Sistem:
 - Izmenjava
 - Košara?
- Postopoma povečuj intenzivnost in zahtevnost vaj
- Osredotoči se na delo nog
- Vključi vse udarce
- Prilagodi igralčevim željam
- Trajanje naj bo najmanj 10-15 min.
- Razlike med ogrevanje za trening in tekmo.

Glavni del – vrste vaj

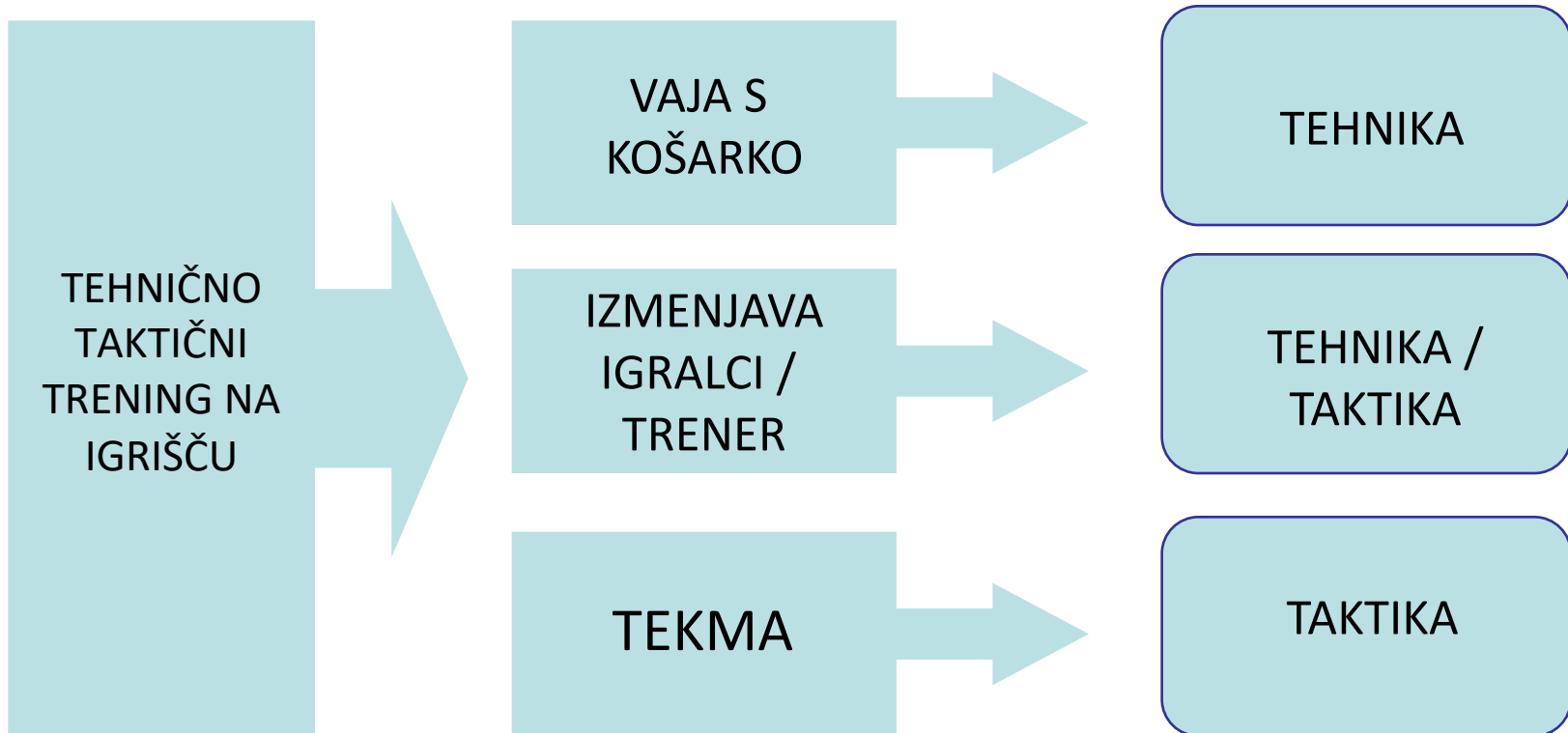
- Neprekinjene:
 - Konstantne
 - Variabilne (Fartlek, igra hitrosti)
- Intervalne – z odmori:
 - Dovolj dolgi za regeneracijo
 - Ne dovolj dolgi za regeneracijo.
- Igre
- Tekme.

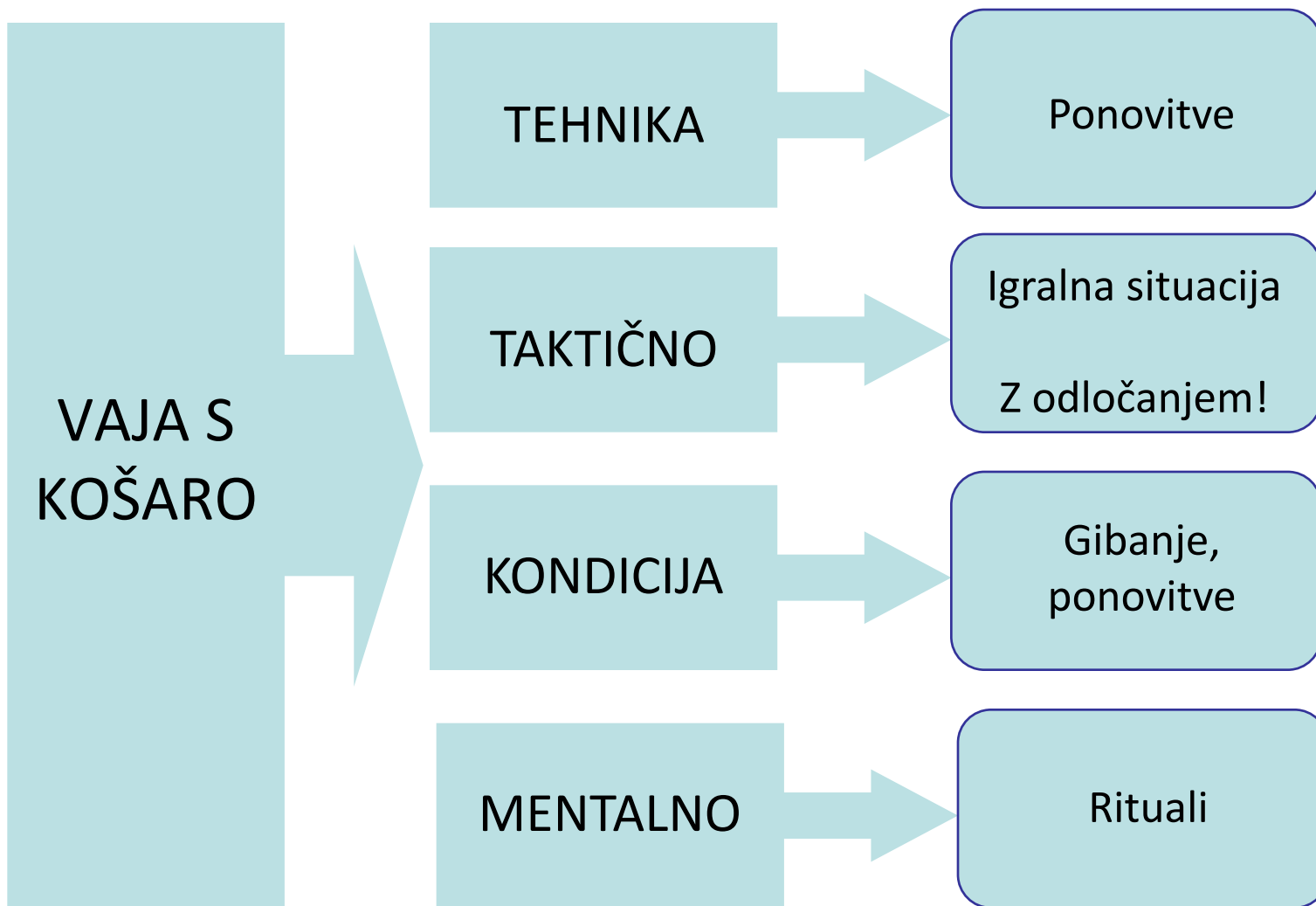
} Na splošno
se uporabljajo
za teniško
TE/TA trening

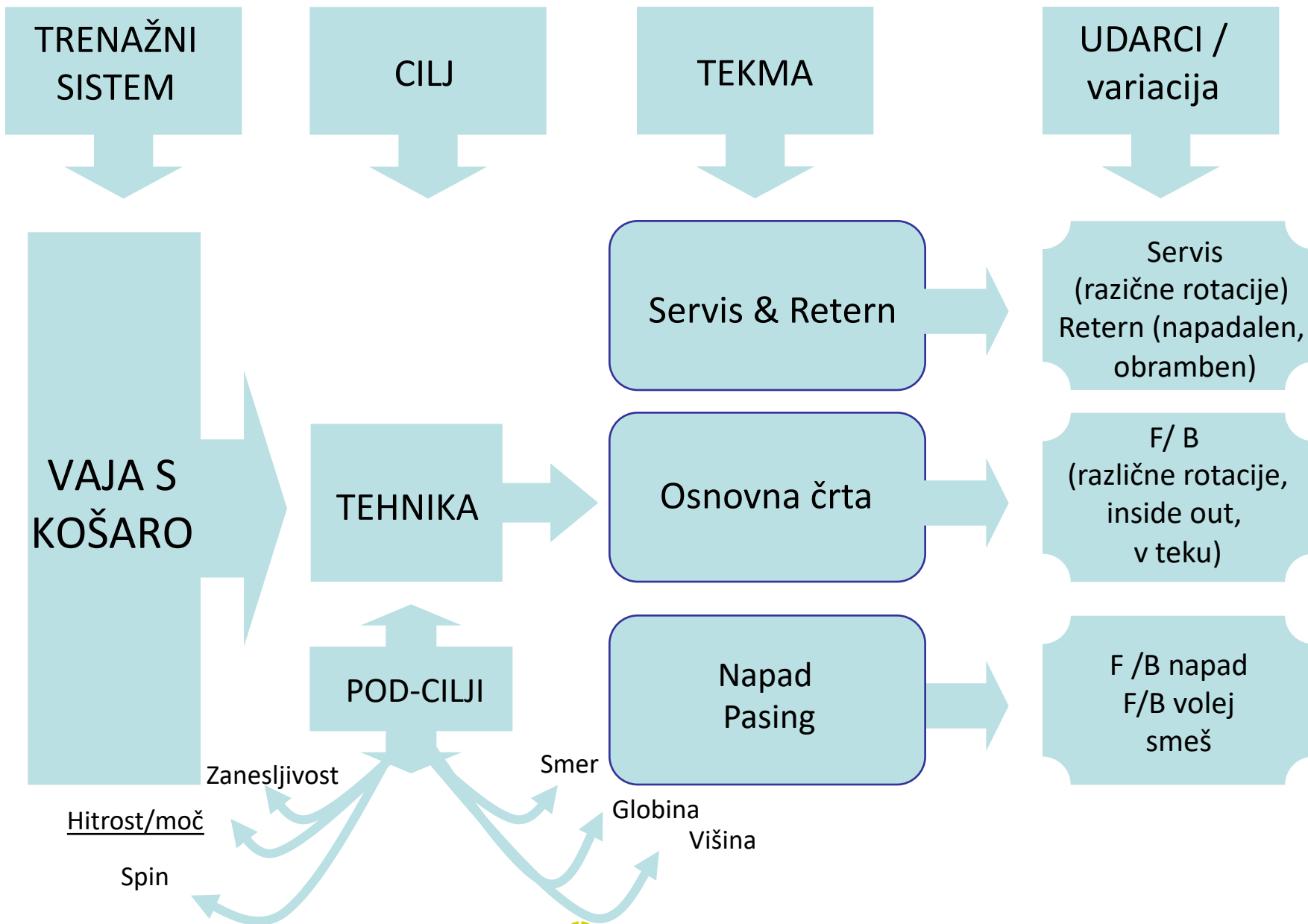
Progresivnost vaj

1. Vaje s košaro
2. Vaja s trenerjem
3. Igra z igralcem (sodelovanje)
4. Igra z igralcem (sodelovanje in tekmovanje)
5. Tekmovanje.

Glavni del – primeri strukture







Stopnjevanje obremenitve

- Ritem in obseg podajanja
- Gibanje
- Točkovanje
- Zasnova vaj
- Izvedba udarcev
- Razmerje med treningom in odmorom.

Glavni del

Cilj: tehničen, Podcilj: učenje, razvoj

- Igralec mora poznati cilj
- Začni z zaprto vajo (košara), brez odločanja
- Usmeritve:
 - Število udarcev: 7-10
 - Odmor med udarci: samo, če je potrebno
 - Serije: 5-8
 - Odmor med serijami: 1-2 min., razgovor.

Glavni del

Cilj: tehničen, podcilj: stabilizacija

- Določi cilj:
 - Zanesljivost
 - Smer
 - Hitrost
- Začni z zaprto vajo (košara), nadaljuj z bolj odprto vajo
- Usmeritve:
 - Število udarcev: 10-20
 - Odmor med udarci: ni potreben
 - Serije: 7-10
 - Odmor med serijami: 2-3 min., razgovor.

Glavni del

Cilj: tehničen, podcilj: variacija

- Določi cilj:
 - Učinek
 - Igralna situacija
 - Gibanje
- Začni z zaprto vajo (košara), nadaljuj z bolj odprto vajo in dodaj igro za točke
- Usmeritve:
 - Število udarcev: 10-20
 - Odmor med udarci: ni potreben
 - Serije: 7-10
 - Odmor med serijami: 2-3 min., razgovor.

Glavni del

Cilj: tehničen, podcilj: situacijski, individualen

- Določi cilj: blizu taktičnemu treningu
- Začni z igro za točke
- Usmeritve:
 - Število udarcev: 5-7
 - Odmor med udarci: ni potreben
 - Serije: 7-10
 - Odmor med serijami: 2-3 min., razgovor.

Glavni del

Cilj: tehničen, podcilj: razvoj udarca

- Osnova je trenerjeva ocena tekme ali igralčeva informacija, da želi nekaj izboljšati
- Trener uporabi učinkovito postavljanje vprašanj, video analizo, ugotovi dejanski vzrok za težavo (TE/TA/KOND/PSIH), natančno določi igralno situacijo, vrsto udarca... IZBERE VAJO ZA RAZVOJ
- Usmeritve:
 - Število udarcev: 10-20
 - Odmor med udarci: ni potreben
 - Serije: 7-10
 - Odmor med serijami: 2-3 min., razgovor.

Glavni del

Razvoj taktike

- Vprašanja za igralce:
 - Kaj je tvoja taktična namera?
 - Ali imaš načrt za točko?
 - Katere možnosti si imel v tej situaciji?
- Postavi igralca v situacijo:
 - Če se bo zgodilo..., kaj boš naredil ...?
 - Predstavljaš si, da si situaciji ..., kaj boš odigral ...?

Glavni del

Razvoj taktike

- Igralčeva samoanaliza:
 - Katera so moja orožja?
 - Katere so moje slabosti?
 - V katerih igralnih situacijah sem boljši od tekmeca?
- Analiza tekmeca:
 - Katera so njegove slabosti?
 - Katera so njegov orožja?
 - V katerih igralnih situacijah je tekmelec uspešen?

Zaključni del

Trenerjev zaključek in igralčeva PI

- Postavi vprašanja
- Igralci naj povedo kaj jim je bilo všeč, koristno..., kaj bi spremenili, dodali
- Kratak povzetek treninga
- Kratak komentar pomembnih vidikov treninga
- Najava kaj bodo cilji naslednjega treninga.

Kvaliteta vs kvantiteta treninga

- Kvaliteta je osnova za napredek
- Ko je igralec sposoben krajšega in kakovostnega treninga lahko povečamo obseg
- Večji učinek dosežemo z več krajšimi treningi, kot pa z manj zelo dolgimi
- Raziskave kažejo, da dolgotrajni treningi zavirajo napredek in imajo manjši vpliv na uspešnost
- Še vedno veliko uspešnih in tudi vrhunskih teniških igralcev trenira po zelo tradicionalnih modelih treniranja.

Ohlajanje po treningu - cilji

Optimalen proces ohlajanja telesa in mišic:

- Postopno prehajanje v fazo počitka
- Postopno sproščanje mišic
- Zmanjšanje bolečin v mišicah in zategovanja mišic (postopek odstranitve mlečne kisline).

Katera oblika vaj za gibljivost je bolj primerna?

1. Ogrevanje
2. Ohlajanje po treningu
3. Razvoj gibljivosti

Ogrevanje in ohladitev mišic po vadbi

Dodatni cilji:

1. Razvoj aerobne vzdržljivosti
2. Razvoj gibljivosti
3. Razvoj teniško-specifičnih sposobnosti.

Vprašanja?