

NACRTOVANJE, ORGANIZACIJA IN IZVEDBA TRENINGA Z MLADIMI TENIŠKIMI IGRALCI

Ključne kompetence

Pokažete znanje o osnovnih vidikih načrtovanja učnih ur ali nizov učnih ur ter ustvarite preprost dnevni in tedenski načrt treningov za mlade teniške igralce.

Cilji

1. Poznate osnove načrtovanja treniranja
2. Poznate prednosti in slabosti individualnega in skupinskega treninga
3. Poznate vrste organizacijskih oblik.

Izhodišča

- določitev gostote (št. trenažnih enot na teden) in obsega (trajanje ene trenažne enote)
- izbira metodičnega pristopa, postopka, vsebine in pripomočkov ter rekvizitov
- načrt posamezne trenažne enote (cilj, vsebina, organizacijska oblika)
- upoštevati morate pogoje (število in sposobnosti učencev, št. igrišč, žog, rekvizitov).

Načrtovanje poučevanja

1. Analiza pogojev (zunanjih pogojev in sposobnosti ter značilnosti učencev)
2. Načrtovanje (določitev dolgoročnih in prehodnih ciljev)
3. Načrtovanje posameznih enot treninga (izbira metodičnega pristopa, postopka, vsebin, organizacijskih oblik).



Vrste načrtov

- priprava za eno učno (vadbena, trenažna) enoto
- tedenska priprava za učenje, vadbo ali treniranje
- program teniške šole
- program teniškega tečaja
- program teniškega kampa
- letni načrt treniranja (tekmovalci, skupina)
- dolgoročni načrt treniranja (tekmovalci, skupina)
- **Vprašanje, kaj trener potrebuje za kakovostno delo?**

Analiza pogojev

Prostorski pogoji:

- število, vrsta razporeditev igrišč
- ostali prostori (telovadnica, soba za video analizo idr.).

Organizacijski pogoji:

- število in porazdelitev učnih enot, trajanje posameznih enot
- število učencev
- število žog in košar, loparjev (uporaba trakov, topa, videa)

Sposobnosti in značilnosti učencev:

- starost, telesna razvitost, motorične in teniške sposobnosti, motiviranost ter osebostne in socialne značilnosti.

Učna enota

- v prvem delu načrtovanja trener izbere pristop in metodični postopek
- ena trenajzna enota je del tedenskega programa
- trener naredi pismen načrt, kjer predvidi:
 - organizacijske oblike
 - vsebine
 - uporabo rekvizitov in pripomočkov
 - način podajanja žog
 - postopke kontrole učnih ciljev.
- trener dela v skladu z načrtom, v primeru težav ali odstopanj, pa delo prilagodi.

Priprava za učno enoto

Čas	Učni korak	Metod. pristop in postopek	Priporočki	Organiz. oblika	Možne težave	Preverjanje
30'	Igranje F v različnih položajih (gibanje)	Igralno, celostno, deduktivno	Video, TV, trakovi	Igranje v parih na polovici igrišča in igra s trenerjem	Neustrezna postavitvev, slabo ravnotežje; v tem primeru neigralno	Test 4 žog; velja samo F

INDIVIDUALNI vs SKUPINSKI TRENING

- vsak ima svoje prednosti in slabosti
- izbira naj bo odvisna predvsem od cilja, ki ga želimo doseči (drugi vplivi: pogoji, število učencev, trenerjev, cena idr.)
- skupinski pouk zahteva od trenerja več znanj, sposobnosti in izkušenj
- individualni pouk zahteva od trenerja ustrezno teniško znanje.



Individualni trening

Prednosti so:

- zelo primeren za doseganje tehničnih ciljev
- trener se lahko posveti samo enem učenca
- na učenca ne delujejo moteči vplivi
- možnost vzpostavitve pristnega in močnega medsebojnega odnosa (tudi vzgojni vidik).

Pomanjkljivosti so:

- učenec se ne more primerjati z vrstniki
- trener je omejen z izbiro ciljev in vaj
- pojav monotonosti, zasičenosti in nemotiviranosti
- dražji kot skupinski.

Skupinski trening

Prednosti so:

- zelo primeren za doseganje taktičnih ciljev
- trener ima veliko možnost izbire različnih vsebin
- medsebojno primerjanje, sodelovanje in višja motiviranost ter razvoj tekmovalnosti
- cenejši kot individualni.

Pomanjkljivosti so:

- trener se ne more poglobiti v posameznika
- težja kontrola intenzivnosti in kakovosti dela
- oteženo delo pri začetnikih
- ni vedno mogoče organizirati tekmovalnih oblik.

Praktično

- pri praktičnem delu kombinacija skupinskega in individualnega daje najboljše rezultate
- razmerje je odvisno od učencev (pr. TŠ: individualni pouk znotraj skupine; 9-12 let: kombinacija skupinskega z individualnim – ločeno; 12+: vrsta pouka se izbere glede na cilj, ki ga želimo doseči)
- izbor pouka je odvisen tudi od pogojev in ekonomskih dejavnikov.



Podajanje žog

- pomembno pri učenju začetnikov
- trener je pri podajanju pozoren na: smer, dolžino, višino leta, hitrost, rotacijo in frekvenco podanih žog.
- vrste podanih žog:
 - “stoječa”
 - proti učencu
 - od strani
 - od zadaj.

Odprta/zaprta vaja

- najpomembnejša in prva delitev organizacijskih oblik (vaj)
- oblike, kjer se igralec odloča izmed možnostmi ali se ne odloča
- pomemben vpliv na učenje, uspešnost v igri ter prenos v igralne/tekmovalne pogoje
- velik vpliv na motivacijo igralcev!

Organizacijske oblike

Organizacijske oblike, ki jih ločimo glede na postavljene cilje so:

- taktične - situacijske (razvoj igre v posameznih igralnih situacijah)
- tehnične (učenje, vadba, treniranje tehnike in gibanja)
- tekmovalne (izvedba udarcev in situacij v tekmovalnih pogojih)
- kondicijske (razvoj teniško specifičnih sposobnosti).

Igralna oblika organizacije

Igralna oblika organizacije pomeni, da vse aktivnosti potekajo tako, da igralca (eden je lahko tudi trener) izmenjujeta žoge, kar pomeni, da se vse dogaja v igralnem ritmu.

Uporabna za doseganje: tekmovalnih, taktično situacijskih ciljev, treniranje ritma, tehnike v igralnih pogojih, servis-reterna idr.

Neigralna oblika organizacije

Neigralna oblika organizacije pomeni, da trener (lahko pa tudi soigralec) podaja žoge tako, da do izmenjave žog oz. igre ne pride.

Uporabna za doseganje: tehničnih ciljev (učenje, utrjevanje in ponavljanje udarcev), treniranje posebnih igralnih situacij, kondicijskih ciljev idr.

Primer tedenskega urnik



TEDENSKI PROGRAM		Velja od:		25.-31.5.2020		
Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
					Sparingi	
					13.00-14.00 Anastasija	
					Anastasija: program pripravi trener na osnovi analize	
					1 (1)	
					DS	
					14.00-15.00 Ava	
					Ava: 1) FB 1. tempo, 2) FB pospeševanje od TZ dalje, 3) S slajz, spin + igra	
					Pika: 1) FB prenos teže, 2) FB gibanje, 3) S slajz, spin	
					1 (1)	
					DS	
14.00-15.00 Pika, Anastasija	14.00-15.00 Žiga, Niki	14.00-15.00 Anže, Jan	14.00-15.00 Nika, Niki	15.00-16.00 Nejc		
Pika: 1) FB prenos teže, 2) FB gibanje, 3) S slajz, spin Anastasija: program pripravi trener na osnovi analize	Žiga: 1) FB pospeševanje od TZ dalje, 2) FB prepoznavanje kratkih žog, 3) R + igra Niki: 1) FB 1.tempo, 2) S ritem + vse 3 rotacija, 3) FB pasing, lob	Anže: 1) FB pospeševanje od TZ dalje, 2) S horizontalna napetost, 3) R + 1 udarec Jan: 1) FB mikro gibanje in ravnotežje, 2) F,B diagonale, 3) S spin, slajz	Nika: 1) FB pospeševanje od TZ dalje, 2) FB koridorji, 3) skrajšana žoga Niki: 1) FB 1.tempo, 2) S ritem + vse 3 rotacija, 3) FB koridorji	Nejc: 1) FB.1.tempo, 2) ¼ mikro delo nog, 3) FB diagonal, 4) V		
SZ DS	DK AF	SZ DS	DK AF	DK/AF		
2 (1,2)	2 (1,2)	2 (1,2)	2 (1,2)	1 (4)		
14.30-15.00 ZELENA	14.30-15.00 ZELENA	14.30-15.00 ZELENA	14.30-15.00 ZELENA	14.30-15.00 ZELENA		
Kondicijski trening	Kondicijski trening	Kondicijski trening	Kondicijski trening	Kondicijski trening		
SZ	AF	sami	DK	DS		
15.00-16.30 ZELENA	15.00-16.30 ZELENA	15.00-16.30 ZELENA	15.00-16.30 ZELENA	15.00-16.30 ZELENA		
25' FB ritem + individualno FB 40' S-R + procentni tenis 20' 11 – 6 žog po sredini + igra 5' zaključek	25' FB ritem + individualno V 40' S-R + procentni tenis 20' 11 – 6 žog po sredini + igra 5' zaključek	25' FB ritem + individualno delo SM 60' S-R tekmovalne vaje s prilagoditvijo 5' zaključek	25' FB ritem + individualno R 40' S-R + procentni tenis 20' 11 – 6 žog po sredini + igra 5' zaključek	30' ogrevanje 55' seti (posamezno, dvojice) 5' zaključek		
SZ DS	DK AF	SZ DS	DK AF	DK DS		
3 (1,2,3)	3 (1,2,3)	3 (1,2,3)	3 (1,2,3)	3 (1,2,3)		
16.00-16.30 MODRA		16.00-16.30 MODRA		16.00-16.30 MODRA		
Kondicijski trening		Kondicijski trening		Kondicijski trening		
SZ		AF		DS		
16.30-18.00 MODRA	16.30-18.00 MODRA	16.30-18.00 MODRA	16.30-18.00 MODRA	16.30-18.00 MODRA		
25' FB ritem + osmica v sodelovanju 40' S-R + 2 udarca 20' vaja 3-6-9 5' zaključek	25' FB ritem + 2 tarči 40' S-R + kvaliteta 20' vaja 3-6-9 5' zaključek	25' FB ritem + sprememba ritma 40' S-R – samo 1 servis 20' vaja 3-6-9 5' zaključek	25' FB ritem + 2 tarči 40' S-R + kvaliteta 20' vaja 3-6-9 5' zaključek	30' ogrevanje 55' seti (posamezno, dvojice) 5' zaključek		
4 (1,2,3,4)	4 (1,2,3,4)	4 (1,2,3,4)	4 (1,2,3,4)	4 (1,2,3,4)		
SZ DS	DK AF	SZ DS	DK AF	DK DS		

Vprašanja?

Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

- ITF Coaching Beginner and Intermediate Players Course – Introduction to the group lesson
- ITF Coaching Beginner and Intermediate Players Course – Introduction to the individual lesson

NAVODILA ZA TENIŠKI TRENING

Trajanje: 20 min. (4x5 min.)

Število igralcev: 1-3

Igrišče: mini ali midi

Cilji:

A. metodični postopek - v primeru nižje ravni teniškega znanja (koraki do izmenjave) trener oceni stanje igralca, mesto na metodični lestvici ter opravi razvoj z ene ravni proti drugi; če je možno določi tudi taktično namero)

B. taktično-tehničen cilj – v primeru višje ravni tenisa (raven izmenjave in višje) trener oceni igralca z vidika tehnične kompetetnosti, določi taktično namero ter izvede razvoj tehnike

NAVODILA ZA TENIŠKI TRENING

Struktura treninga:

1 min. uvoda in postopek 4. korakov:

1. trener oceni raven igralčevega teniškega znanje, taktično razumevanje, poišče morebitne tehnične težave ter se odloči za **metodični postopek** ali **taktično-tehnični cilj**

2. trener izvede **metodični postopek** ali neigralno vajo(e) s **taktično-tehničnim ciljem** razvoja tehnike, določi taktično namero, razloži in demonstrira, uporabi vaje in pristope za razvoj tehnike , vključi samo-kontrolo, tarče v neigralnih olajšanih okoliščinah

3. trener izvede nadaljevanje **metodičnega postopka** ali igralno vajo s **taktično-tehničnim ciljem**; ohrani isto taktično namero, izvede vajo za razvoj tehnike, vključi samo-kontrolo in tarče

4. trener izvede preverjanje uspešnosti znotraj **metodičnega postopka** ali tekmovalno vajo s **taktično-tehničnim ciljem**, kjer vključi druge udarce in štetje ter kontrola napredka

1 min. zaključka: trener zaključi s kratkim pogovorom o poteku treninga, napredku, delu naprej...