

NEKATERA POMEMBNA OBDOBJA RAZVOJA TENIŠKIH IGRALCEV

Cilji

- Razumeti pomen dolgoročnega načrtovanja za mlade teniške igralce,
- Prepoznati različne ravni igre,
- Razumeti kako izdelati profil igralca,
- Prepoznati igralčeve značilnosti in kompetence na posamezni ravni igre.

V razmislek

- Vrhunski rezultat **IGRALKE** dosežejo med 20. in 24. letom, **IGRALCI** pa med 22. in 26. letom.
- **USPEH** v tenisu pomeni uspeh v eni **najbolj tekmovalnih športnih** panog z visoko stopnjo konkurenčnosti – blizu 1500 igralcev na ATP in preko 1300 igralk na WTA jakostni lestvici.

Poti razvoja

Obstaja veliko poti, KAKO postati zmagovalec.

1. **“ČUDEŽNI”** otroci: Monika Seleš, Martina Hingis, Ana Kournikova, Boris Becker, Andre Agassi idr.

Značilnosti: uspešni v višji starostni kategoriji, zrelejši od vrstnikov, dobri pogoji za treniranje.

2. **“NORMALNO”** razviti: Lindsay Devenport, Jana Novotna, Pete Sampras, Patrick Rafter, Carlos Moya, Alex Corretja in številni drugi.

Značilnosti: solidni rezultati v mlajših kategorijah, hiter preboj v absolutno kategorijo, dobri pogoji za treniranje.

3. **“ZAMUDNIKI”**: Jonas Bjorkman, Tim Henman,.

Značilnosti: neopazni v mlajših kategorijah, postopna rast in preboj med najboljše po 20 letu.

Rast in razvoj v tenisu

- Tenis igra za celo življenje
- Ustvarjanje trenažne in tekmovalne poti
- Temeljne značilnosti rasti in razvoja v tenisu
- Otroci/igralci so posebni/individualni na vsaki stopnji dolgoročnega razvoja.

Rast in odraščanje

- Otroštvo – stalna rast in odraščanje
- Razlike med spoloma so majhne
- Puberteta – psihološke/osebne razlike (fantje 11-14 let, dekleta 9-13 let)
- Hitrost rasti (dekleta/fantje)
- Kronološka vs biološka starost
- Tisti, ki prehitevajo lahko zgodaj dosežajo izjemne dosežke.

Pomembna obdobja razvoja igralcev

Področje razvoja	Optimalna starost razvoja
Koordinacija	(0) 4-11/13 let
Teniška tehnika (taktika)	6-12/13 let
Giblјivost	4-12 let
Hitrost reakcije in frekvenca	8-14/15 let
Moč (power/strength) *	od 13/14 let
Aerobna/Anaerobna vzdržljivost	od 13/14 let

Občutljive faze razvoja

- otrok ni odrasel človek
- otrok raste, zori in se uči
- velik pomen družine in razvoj otroka
- kritični momenti v posameznih obdobjih
- adolescenca, puberteta in razvoj:
 - predadolescenca 11-12 do 13-14 let
 - zgodnja adolescenca 13-14 do 17-18 let
 - pozna adolescenca 17-18 do 20-23 let.

Kakšni naj bi bili cilji za mlade igralce?

Tekmovalni (velja za mlade igralce na poti k profesionalcem):

- zmaga na treh tekmah zapored
- 120-140 posamičnih tekem na leto
- 3 turnirji na mesec
- razmerje med posamičnimi dvoboji in dvojicami (2:1)
- pridobiti mednarodne izkušnje na različnih podlagah
- določeno število zelo izenačenih tekem
- usmeritev pri fantih k tekmovalnim, pri dekletih pa k “performance” ciljem.

Nekateri kazalci uspešnosti

Pot uspešnega igralca poteka po naslednjih korakih:

1. uvrstitev med **5** najboljših igralcev na **domači** jakostni lestvici (do 12, 14 let)
2. uvrstitev med **20** najboljših na **ETA** jakostni lestvici (do 16 let)
3. uvrstitev med **20** najboljših na **ITF** jakostni lestvici (do 18 let)
4. usmeritev k dosežkom v profesionalnem tenisu.

Pomembni dejavniki dolgoročnega načrtovanja

- Razvojna (biološka) starost igralca,
- Fiziološki razvoj,
- Psihosocialni razvoj,
- Živčno mišični razvoj,
- Raven motivacije,
- Občutljiva obdobja razvoja.

Okna priložnosti

Področje razvoja	Starost igralca
Taktično-tehnični razvoj	6-12/13 let. ?
Koordinacija	4-11/13 let ?
Giblјivost	4-12 let
Reakcijska in hitrost frekvence	8-14/15 let
Moč / Jakost	Od 13/14 let dalje
Aerobna / Anaerobna vzdržljivost	Od 13/14 let dalje

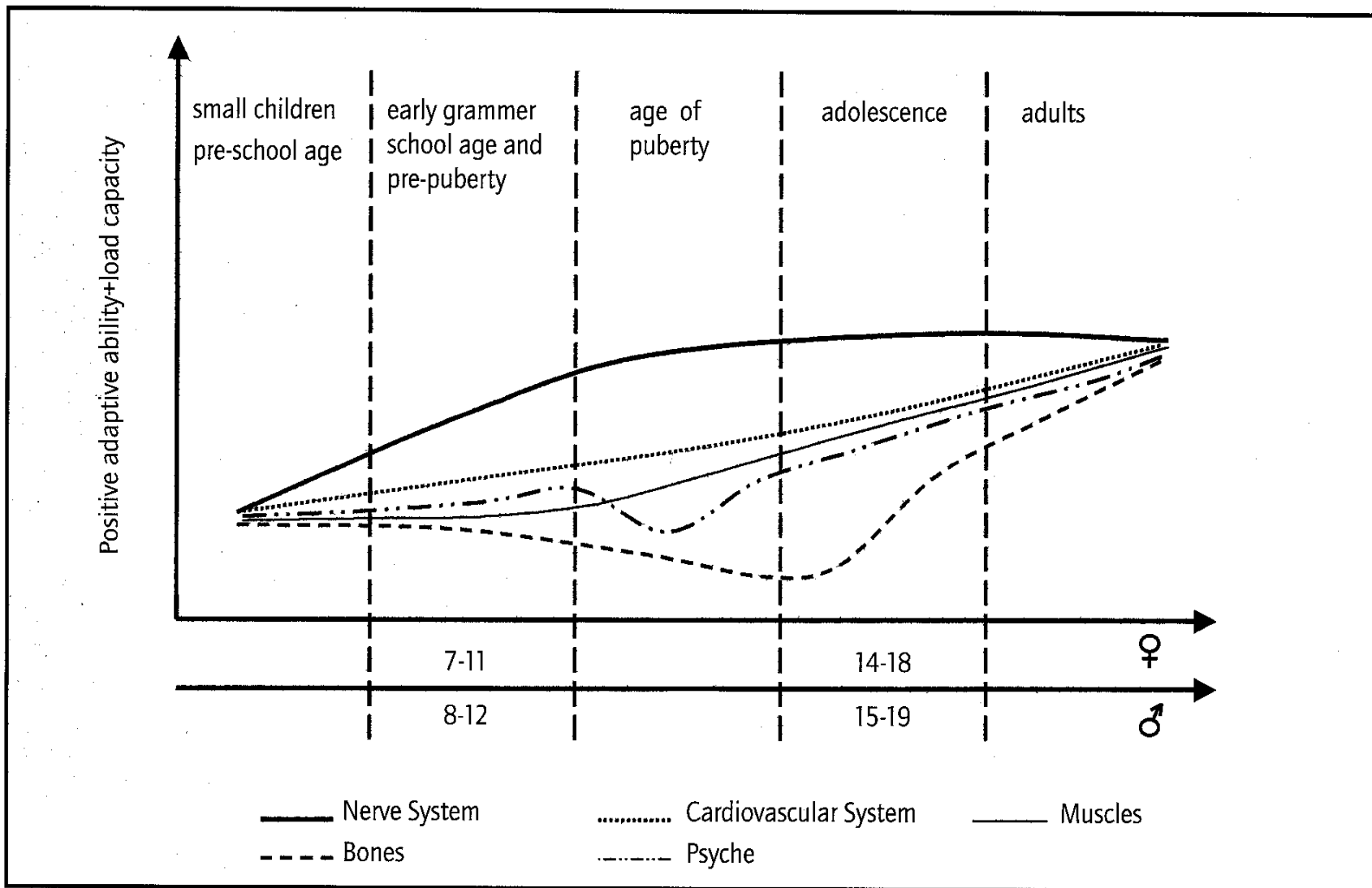


Fig. 14: Schematic representation of the development of the load capacity of the biological systems being dependent upon the biological age (from: FRÖHNER 1993, 17).

Kronološka vs biološka starost



Telesni razvoj

- Aerobne, anaerobne sposobnosti in mišična moč naraščajo s starostjo
- Moč, mišična stabilnost trupa
- Gibalne veščine
- Druge športne aktivnosti

Gibalni razvoj

- Kdaj je primeren čas za specializacijo?
- Razvoj temeljnih gibalnih sposobnosti in veščin
- Koordinacija (puberteta), agilnost, ravnotežje
- Hitrost
- Gibljivost
- Raznolik razvoj z več aktivnostmi
- Primeri: različne poti uspeha...

Psiho-socialni razvoj

- Bistvo človeškega razvoja in osebnostne rasti
- Otroci se radi zabavajo, potrebuje vzpodbudo od drugih, vzpostavitev discipline
- Starost 8 let – eksplicitne funkcije/procesi
- Primerno športno obnašanje in vrednote
- Puberteta – s psihološko/osebnostnega vidika je to kritično obdobje
- Motivacija – treniranje in tekmovanja
- Odgovornost za lasten razvoj – temelj za napredek
- Psihološki razvoj – užitek in zadovoljstvo v tenisu.

Zgodnja specializacija

- 10 let ali 10.000 ur
- Biološki in kognitivni razvoj
- Socialna izločenost
- „Drop out“
- Zaključki:
 - Temeljne zaznavne in gibalne veščine
 - Pripravljalno obdobje: 8-14 let
 - Socialno okolje (družina, klub, trenerji, NTZ...)
 - Razmerje med treningi in tekmovanji.

<i>Life Section (Age period)</i>	<i>Calendar/chronological age</i>	<i>Growth</i>
Newly born	up to 3rd month	beginning width period parallel to first length growth spurt
infant baby	4th to approx. 12th month	
infant	2nd and 3rd year	
early childhood (pre-school age)	4th to 6th/7th year	
middle childhood (early grammar school age)	6th/7th up to 9th/10th year	
late childhood (late grammar school age)	10th/11th year of age up to puberty (girls 11th/12th, boys 12th/13th year)	second width growth spurt
early adolescence (pubescence, 1. pubertal phase)	girls 11th/12th up to 13th/14th year, of age boys 12th/13th year up to 14th/15th year	second length growth period
late adolescence (adolescence, 2. pubertal phase)	girls 13th/14th up to 17th /18th year of age, boys 14th/15th up to 18th /19th year	third width growth spurt
Adulthood	Following	

Table 1: Periods of calendar age and growth (in the style of ASMUS 1991. 168)

Etape razvoja teniškega igralca

1. etapa – treniranje teniškega naraščaja

Obdobje predtreniranja (6-9 let)

Obdobje osnovnega treniranja (10-13 let)

Obdobje gradilnega treniranja (14-16 let)

2. etapa – treniranje vrhunskih tekmovalcev

Obdobje prehoda k tren. za vrhun. dosežke (14-16 let)

Obdobje tren. za vrhun. dosežke (16-19 let)

Obdobje največjih dosežkov (19 let in naprej).

Razvojna obdobja

Obdobje	Značilnosti	Leta
Predtreniranja	Razvoj gibalnih sposobnosti in veščin	6-8
Osnovno	Razvoj različnih gibalnih sposobnosti, veščin in taktično-tehničnih osnov	8-9
Gradilno	Razvoj kondicijskih sposobnosti in taktično-tehničnih osnov	9-14
Prehod k vrhunskim dosežkom	Razvoj specifičnih kondicijskih sposobnosti in individualnega igralnega načina	14-16
Treniranje za vrhunske dosežke	Razvoj igre v tekmovalnih pogojih	16-19
Treniranje za najvišje dosežke	Celosten razvoj in iskanje skrajnih meja zmoglosti športnika	19 >

Razvoj teniških igralcev

- razvoj teniških igralcev je dolgoročen proces, ki ni linearen ter enakomeren in se dogaja v določenih “skokih”
- pri tem ima velik pomen “biološka starost”
- vsako obdobje ima svoje značilnosti
- etape in obdobja razvoja bodo opisana v nadaljevanju
- prikazani so različni pristopi in rešitve razvoja teniških igralcev.

PRINCIPI IN TRENAŽNI PROGRAM

Starost in raven	6-7 let	8-10 let		
Igralna raven	Turnirji TZS - mini tenis /rdeče	Turnirji TZS - midi / oranžne & maxi / zelene		
Teniški trening + prosto igranje (skupno/teden)	3-7	6-9	7-10	7-12
		8 let	9 let	10 let
Drugi športi (skupno/teden)	2-5	2-5		
Razmerje na letni ravni	80% treniranje - 20% tekmovanje	70% treniranje - 30% tekmovanje		
Regeneracija in počitek	Minimalno 2 dneva brez treninga.	Minimalno 2 dneva/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez treninga.		
Min/Max število tekem in sparingov (skupno/leto)	100-150	60-100	80-120	50-80
		8 let	9 let	10 let
Kondicijski trening (skupno/teden)	1	1.5	2.25	4-5 / 3
		8 let	9 let	10 let
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	2 x 30 min	3 x 30 min	3 x 45 min	4-5 enot

Starost in raven	6-7 let	8-10 let
Pogoji treniranja	Prijetno in zabavno vzdušje skupaj z dobro organizacijo in disciplino. Velik obseg teniških vsebin za razvoj zaznavanja, gibanja in taktično/tehničnih veščin.	Prijetno in zabavno vzdušje skupaj z dobro organizacijo in disciplino. Velik obseg teniških vsebin za razvoj zaznavanja, gibanja in taktično/tehničnih veščin.
Trener	Izkušeni trenerji z ustreznim znanjem za delo z U10 igralci - odlični pri razvoju veščin.	Izkušeni trenerji z ustreznim znanjem za delo z U10 igralci - odlični pri razvoju veščin.
Načrtovanje	Kratkoročni programi za najbolj sposobne igralce. Letno načrtovanje z menjavo vsebin za razvoj tehnike, kondicijskih sposobnosti in igre v tekmovalnih pogojih.	Kratkoročni programi za najbolj sposobne igralce. Letno načrtovanje z menjavo vsebin za razvoj tehnike, kondicijskih sposobnosti in igre v tekmovalnih pogojih.
Trenažni sklopi (Teniški / Kondicijski)	Razvoj celotne igre	Razvoj celotne igre
Filozofija in etika treniranja	Vztrajanje na dobrih temeljih.	Razvoj igralca v smeri zahtev v prihodnje.
Naloge in pomoč staršem	Redni sestanki s starši, obvestila, poročila o igralcih, spletne strani in povezave, članki, predavanja.	Redni sestanki s starši, obvestila, poročila o igralcih, spletne strani in povezave, članki, predavanja.

RAZVOJ IGRALCEV

Starost in raven		6-7 let	8-10 let
Tehnika	Temeljni cilji	Razviti gibalne sposobnosti, sposobnosti zaznavanja, tehnične osnove, delo nog in gibanje na igrišču. Razviti taktične in tehnične temelje (ravnotežje, ritem, timing).	Razviti gibalne sposobnosti, sposobnosti zaznavanja, tehnične osnove, delo nog in gibanje na igrišču. Razviti taktične in tehnične temelje (ravnotežje, ritem, timing).
	Razvoj	Dobri temelji z razvojem variabilnosti. Sposobnosti zaznavanja in gibanja razvijamo stalno.	Dobri temelji z razvojem variabilnosti. Sposobnosti zaznavanja in gibanja razvijamo stalno.
Taktika	Temeljni cilji	Razviti zanesljivost, natančnost, gibanje tekmeča in pokrivanje igrišča.	Razviti igro v 5 igralnih situacijah in začeti na prepoznavanju tekmečevih prednosti in slabosti.
	Razvoj	Razvoj razumevanja igre v tekmovalnih situacijah.	Razvoj temeljnih igralnih situacij skupaj z razumevanjem različnih taktičnih namer.

Starost in raven		6-7 let	8-10 let
Kondicija priprava	Temeljni cilji	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)
	Razvoj	Razvoj sposobnosti in veščin skozi igro.	Razvoj sposobnosti in veščin skozi igro.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Začeti razvoj prepoznavanje temeljnih principov treniranja, sposobnost prenosa naučenega v igro in pozitivnih reakcij v igrah.	Začeti razvoj prepoznavanje napredka skozi treniranje, sprijaznitve z napakami in zahtevnimi nalogami ter sodelovanja med igralci.
	Razvoj	Razvoj prijetnega in zabavnega okolja, pozitivnega samogovora in smeha ter pozitivnih povratnih informacij s strani trenerjev in staršev.	Razvoj pozornosti, enostavne refleksije tekme, nalog z jasnimi cilji ter razvoj prvih rutin.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Začeti razvoj ljubezni do igre, spoštovanja trenerjev, kluba in tekmecev ter skrbi za opremo in rekvizite.	Začeti razvoj ljubezni do igre, spoštovanja trenerjev, kluba in tekmecev ter skrbi za opremo in rekvizite.
	Razvoj	Ogled tekem, izbor in posnemanje vzornikov, tekmovanje in povratna informacija o tekmah.	Ogled tekem, izbor in posnemanje vzornikov, tekmovanje in povratna informacija o tekmah.

PRINCIPI IN TRENAŽNI PROGRAM

Starost in raven	11-12 let		13-14 let
Igralna raven	Turnirji TZS in Tennis Europe U12		Turnirji TZS in Tennis Europe U14
Teniški trening + prosto igranje (skupno/teden)	9-14	9-12	11-14
	11 let	12 let	
Drugi športi (skupno/teden)	2-4 1-4	1-3 1-4	1-2
	11 let	12 let	
Razmerje na letni ravni	60% treniranje - 40% tekmovanje		60% treniranje - 40% tekmovanje
Regeneracija in počitek	Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.		Minimalno 1 dan/teden brez treninga. Minimalno 4 tedni/leto brez tenisa.
Min/Max število tekem in sparingov (skupno/leto)	60-150		70-150
Kondicijski trening (skupno/teden)	5-6 / 5	7-8 / 7	8
	11 let	12 let	
Urnik kondicijskega treninga (lahko integralno)	6-10 treningov/teden		6-12 treningov/teden

Starost in raven	11-12 let	13-14 let
Pogoji treniranja	Delovni pogoji za resno delo in miselnost "trdo delo je ok". Vzpodbujati kreativnost in stalnost.	Delovni pogoji za resno delo in miselnostjo "trdo delo je ok". Vzpodbujati kreativnost in stalnost.
Trener	Nadaljevanje treniranje s trenerjem, ki je odličen v razvoju veščin in motivacije.	Trener potrebuje informacije o mednarodnih standardih in sposobnosti razvoja veščin on skrbi za prodornosti.
Načrtovanje	Individualni cilji za igralca skupaj z letnim načrtom treniranja in določenimi trenažnimi sklopi.	Individualni cilji za igralca skupaj z letnim načrtom treniranja in določenimi trenažnimi sklopi.
Trenažni sklopi (Teniški / Kondicijski)	2 pripravljalna trenažna sklopa (najmanj 8 tednov vsak).	3 pripravljalni trenažni sklopi (najmanj 6 tednov vsak).
Filozofija in etika treniranja	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebnostno in kondicijsko).	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih (taktično, tehnično, psihološko/osebnostno in kondicijsko).
Naloge in pomoč staršem	Stalne povratne informacije in individualni sestanki usmerjeni k predstavitvi pozitivnih dosežkov in ciljev potrebnih za vrhunski tenisa.	Stalne povratne informacije in individualni sestanki usmerjeni k predstavitvi pozitivnih dosežkov in ciljev potrebnih za vrhunski tenisa.

RAZVOJ IGRALCEV

Starost in raven		11-12 let	13-14 let
Tehnika	Temeljni cilji	Razviti učinkovite in dolgoročne temelje: tehnika omogoča izvedbo udarcev brez napora in možnosti poškodbe, udarci so sproščeni ter lahko potencialno orožje v prihodnje z daljšimi zamahi in optimalno točko zadetka ter uporabo nog in celega telesa.	Razviti učinkovite in dolgoročne temelje: tehnika omogoča izvedbo udarcev brez napora in možnosti poškodbe, udarci so sproščeni ter lahko potencialno orožje v prihodnje z daljšimi zamahi in optimalno točko zadetka ter uporabo nog in celega telesa.
	Razvoj	Tehnika je vključena v taktični razvoj. Primerna uporaba vzornikov in video analiza s specifičnimi tehničnimi cilji.	Tehnika je vključena v taktični razvoj. Primerna uporaba vzornikov in video analiza s specifičnimi tehničnimi cilji.
Taktika	Temeljni cilji	Določiti in razviti osnove igralnega stila (dekleta). Poskušanje različnih igralnih stilov (fantje).	Določiti in razviti osnove igralnega stila (dekleta). Poskušanje različnih igralnih stilov (fantje).
	Razvoj	Analiza in notacija tekem s specifičnimi cilji. Analiza in določanje ciljev za posamezne tekmece in pogovor o tem, spremljanje vrhunskih igralcev in intervjujev po tekmah, branje knjig o taktiki...	Analiza in notacija tekem s specifičnimi cilji. Analizirati in določiti cilje za posamezne tekmece in razpravljati o tem, spremljati vrhunske igralce, brati knjige o taktiki, intervjuje po tekmah...

Starost in raven		11-12 let	13-14 let
Kondicija priprava	Temeljni cilji	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)	Razviti agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, različne oblike gibanja (teki, skoki, meti, drsanje, padanje...)
	Razvoj	Priprava individualnih programov treniranje s splošnimi in specifičnimi cilji na temelju rednih testiranj kondicijskih sposobnosti. Spremljanje in določanje prehranjevalnih navad.	Priprava individualnih programov treniranje s splošnimi in specifičnimi cilji na temelju rednih testiranj kondicijskih sposobnosti. Spremljanje in določanje prehranjevalnih navad.
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Razviti odgovornost in samostojnost pri treniranju in razvoju. Skozi visoko postavljene cilje razviti in ohraniti samozaupanje.	Razviti odgovornost in samostojnost pri treniranju in razvoju. Skozi visoko postavljene cilje razviti in ohraniti samozaupanje.
	Razvoj	Uporaba podatkov analiz in notacij tekem. Razvoj ustrezne komunikacije pred in po tekmi. Usmeritev v reševanje problemov in nadzor čustev, govornice telesa, dihanja, imaginacije in pozitivnega samogovora med tekmo.	Uporaba podatkov analiz in notacij tekem. Razvoj ustrezne komunikacije pred in po tekmi. Usmeritev v reševanje problemov in nadzor čustev, govornice telesa, dihanja, imaginacije in pozitivnega samogovora med tekmo.
Osebnostni razvoj	Temeljni cilji	Razviti ljubezen do tekmovanja in napredka skozi vsakodnevne izzive. Začeti pogovor o vplivu treniranja na družabno življenje v prihodnje (odrekanje).	Razviti ljubezen do tekmovanja in napredka skozi vsakodnevne izzive. Začeti pogovor o vplivu treniranja na družabno življenje v prihodnje (odrekanje).
		Ogled tekem, določanje osebnih ciljev, samostojno	Ogled tekem, določanje osebnih ciljev, samostojno

Obdobje 6 do 9 let

- obdobje **predtreniranja**, kjer ni ozke specializacije
- zelo primerno obdobje za šport
- pomemben razvoj tehnike, motoričnih sposobnosti (info.)
- število treningov: 2 do 4 tedensko; trajanje: 60-90'
- razmerje med teniški in kondicijski vsebinami: 50:50
- individualen teniški trening (učenje tehnike) ali skupinski (trening igralnih situacij, kondicijski trening)
- tekmovanja: na začetku mini, midi, kasneje normalna – en niz (Round Robin)
- število tekmovanj v zadnjem letu: 30 posamičnih dvobojev na leto (Filipčič, 1996).

Obdobje od 6 do 9 let je ena izmed bistvenih faz za razvoj celotne osebnosti mladega teniškega igralca, kajti sledi v tem obdobju se zapišejo najgloblje.

Obdobje 10 do 13 let

- 1. del je **osnovno** obdobje; 2. del: je **gradilno** treniranje
- NAJABOLJ primerno obdobje za učenje gibanj (Schönborn, 2002, Bornemann, 1993); učenje osnov tehnike mora biti zaključeno
- individualizacija in diferenciacija vadbe glede na spol
- teniški trening: cilj je popolno obvladanje tehnike; obseg:
 - 2x tedensko 60 - 90 minut individualnega treninga
 - 2x tedensko 90 minut skupinskega treninga
 - 1x tedensko sparing tekma
 - 2-3x tedensko 60 - 90 minut kondicijski trening
- kondicijski trening: cilji ostajajo enaki; periodizacija
- tekmovanja: 50 posamičnih dvobojev na leto.

Obdobje 14 do 16 let

- obdobje **največjega napredka I.**; velike individualne razlike v razvoju in problemi pri treniranju (koordinacija, pozornost idr.)
- program izvaja trenerska ekipa (teniški, kondicijski trener, psiholog, zdravnik, fizioterapevt, maser idr.)
- teniški trening: cilj je igranje proti različnim tipom igralcev; obseg:
 - 5x tedensko 120 - 150 minut teniškega treninga
 - 5x tedensko 60 - 90 minut kondicijskega treninga
 - 1-2x tedensko sparing tekma
- kondicijski trening: doda se trening moči, vzdržljivosti, agilnost, reakcijska hitrost idr.
- tekmovanja: 90 posamičnih in dvobojev dvojic na leto.

Obdobje 16 do 18 let

- obdobje **največjega napredka II.**; prehod k maksimalnim obremenitvam
- teniški trening: cilj je igranje na različnih igralnih podlagah.
- kondicijski trening: vsebine enake, uporaba različnih metod
- obseg treningov:
 - 2x dnevno 90 minut teniškega treninga - 5 do 6x na teden
 - 1x dnevno 90 minut kondicijskega treninga - 5x tedensko
- tekmovanja: v zadnjem letu obdobja odigrajo okrog 120 posamičnih dvobojev ter dvobojev dvojic na leto.

Obdobje 19 let in naprej

- obdobje **prehoda k maksimalnim dosežkom**;
- ženske dosežajo med 20. in 23. letom, moški med 21. in 24. letom
- nujno vključevanje strokovnjakov mejnih področij
- teniški in kondicijski trening sta prilagojena posamezniku (stil igre, cilji, pomanjkljivosti idr.)
- obseg je odvisen od načrta tekmovanj
- tekmovanja: igralci odigrajo med 20 do 30 tekmovanj na leto (Bornemann in sod., 1993).

Kompetence trenerja

- Sposobnost znanje in izkušnje prenesti v razvojni načrt
- Vrste znanja in izkušenj:
 - Splošno
 - Praktično
 - Teoretično
- Področja znanja in izkušenj:
 - Igralec
 - Šport
 - Športna znanost

Zaključki

- Razvojni načrt za vse igralce
- Razlike med biološko in kronološko starostjo
- Holističen pristop
- Obseg in intenzivnost
- Razvojne faze
- Obdobja razvoja in treniranje.

Vprašanja?

Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

- ITF Coaching Beginner and Intermediate Players Course - Player development
- ITF Coaching Beginner and Intermediate Players Course – Introduction to sports medicine, growth and development

Obdobja razvoja

Ime obdobja	Ime pod-obdobja	Značilnosti	Leta
Pripravljalna faza	Začetek	Temeljni motorični razvoj sposobnosti in veščin	6-8
Temeljni trening	Učenje	Raznolik temeljni trening	9-10
Raznolik športno specifični trening	Razvoj	Trening za razvoj	11-12
	Rezultat	Trening za razvoj	13-15
	Najviši rezultat	Trening za doseganje najvišjega rezultata	16-18 >

Development phases

- Sensitive periods
- General development phases

Hohm (1987)	Bompa (2000)	Grosser & Schonborn (2003)	Lubbers & Gould (2003)	Balyi & Hamilton (2003)	Wolfenden & Holt (2005)	Tennis (2007)	ITN
Pre-Competitive (6 – 10 years)	Pre-puberty – initiation	Versatile Basic (4 – 6/7 years)	Introduction / foundation stage I (6-8 years)	Fundamentals (6-9 years)	Sampling (3 – 8 years)	Explore (4 – 7 years)	10.3 10.2 10.1 10 9
Overall (11-14 years)	Puberty – athletic formation	Basic (6/7 – 9/10)	Introduction / foundation stage II (9-12 years)	Learning to train (8-12 years)	Specialising (8-13 years)	Development (7 – 10 years)	9 8 7
Specific (15-18 years)	Post-puberty – specialisation	Development – I (9/10 – 11/13)	Refinement and transition stage I (10-15 years)	Training to train (11-16 years)	Investment (13-15 years)	Encourage (10 – 12 years)	7 6 5
High performance (18+)	Maturation - high performance	Development – II (11/13 – 14/15)	Refinement and transition stage II (15-20 years)	Training to compete (15-18 years)	Maintenance (20+ years)	Enhance (12 – 15 years)	5 4
		Connecting (14 – 16/18)	World class performance stage I (15-22 years)	Training to win (17+ years)	Repayment (30+ years)	Cultivate (15 – 17 years)	4 3 2
		Top-class competitive (16-19)	World class performance stage II (23-30 years)	Retirement/ Retaining/ Active for life		Performance (17+ years)	2 1