



Trnova pot od
U12 do
mladinskega
Grand Slama

**20. Trenerska konferenca
TZS**

DOLGOROČNI PROCES FORMIRANJA TOP JUNIORA

- „Instant” rezultati v nižjih kategorijah? Igra?
- Dolgoročen razvoj igre in športnika v celoti
- Pravilo „3 I”(inter-ind-inform)
- Enotna vizija vseh udeležencev procesa-ključno (trener, igralec, starši)

POMANKLJIVOSTI KATERIH SE MORAMO ZAVEDAT ČIMPREJ

- Slovenija, Hrvaška, BIH, itn... število igralcev, število tekmovalcev, NAPAČNE SLIKE realnosti (uspehi kateri to niso) lahko majo neželene posledice- konfliktne situacije
- Primerjava z državami z večjo bazo otrok potencialnih tenisačev, razlika v finančnih vlaganj v šport
- Največe breme je na starših- finance

TALENT IN PREDISPOZICIJE ZA TOP JUNIORA

- Motorično-funkcionalne lastnosti, „roka”
- Sposobnost hitrega učenja, prej kot drugi
- Talent za delo, disciplina, „mazohizem”
- Funkcioniranje pod pritiskom („big points”)
- Prenašanje porazov in reakcije na zmago- ni evforije (ATP win/loss index)
- Potovanja, odsotnost od doma-”domotožje”?
- STARŠI- ključna predispozicija!

ZAČETEK POTI

- Začetek „resnega” treninga- PRVI DAN
- Izbira trenerja (trener formator, trener coach) ali kluba
- Trening v skupini, individualni trening, kondicijski trening, mentalni trening
- Selekcija in „auto-selekcija”, bivša Jugoslavija, primer
- Ni vsak otrok predisponiran za top tekmovalca, A, B, C program... „Disciplina-delo-napredek”
- Kvaliteta dela vedno pred kvantiteto

KARAKTERISTIKE TRENINGA KATEGORIJA 8-11LET(in mlajši)

- Uživanje v igri- LOPAR IN ŽOGA PRISOTNI!!!
- Zabava brez večih pretenzij selekcije (autoselekcija)
- Različne oblike teniških iger
- Sistem vadbe „skupaj” in „proti”(2 proti enemu, 1-1, vsi seštevajo uspešne akcije, itn...)
- Performance goals, not outcome...(velja za vse faze treniranja in karijere)

TRENING OB REDNEM ŠOLANJU- osn.šola

- „legende” o treniranju 8 ur na dan?! Intenzivnost?
- Upoštevati obveznosti katere izhajajo iz rednega šolanja (pouk, dodatne aktivnosti)
- Količina trenažnih enot dnevno- 1, 2, 3? (Čilić+Goran, odbojka serie A)
- KVALITETA- INTENZIVNOST na prvem mestu
- Vzklajevanje med delom-počitkom (1 dan prost),”boljše je en trening manj, kot en trening preveč”

TRENING-srednja šola

- tenis je prva prioriteta+ dopisna šola ali tip akademije z integrirano šolo
- „Testiranje” profesionalizma- ITF konkurenca
- Ne obstaja samo ena in edina pot, individualno (akademija, „one-on one” sistem, self made team”, klubi, FINANČNE ZMOŽNOSTI!
- Ogromno informacij iz različnih virov (dobronamernih in manj dobronamernih), starši majo spet ključno vlogo pri odločitvah in izbiri poti

KONDICIJSKI TRENING

- Kondicijski trening- vsak dan v urniku
- Ozko sodelovanje z teniškim trenerjem, starši
- Kontinuiteta dela je ključni faktor
- Kondicijski trening doma in na turnirjih

KONDIICIJSKI TRENER MORA POZNATI SPECIFIKO TENISA

- Elementi teniške igre (udarci, načini gibanja, smisel igre)
- Mehanizmi razvoja posameznih motoričnih lastnosti (senzibilne faze)
- Metodika razvoja motoričnih lastnosti
- Osnove planiranja in programiranja, periodizacija
- Metode in čas regeneracije glede na vsebino treninga
- Instrumenti kontrole, meritve (individualni plani)

MENTALNA PRIPRAVA

- Pomoč športnega psihologa- tehnike
- Teniški trener- glavna vloga, pogovori in analize na dnevni bazi
- Starši- vpliv na otroka lahko pozitiven ali negativen (zahteve, pričakovanja, reakcije na zmage in poraze)

TRENDI IN PRIORITETE V TRENINGU

- Trend v top tenisu – kontrolirana agresivnost pri vseh fazah teniške igre (napad, neutralna, obramba)
- Agresivnost povsod- udarci, gibanje, mentalni pristop, nepopustljivost
- Odpiranje točke- ključna faza!!!
- Povdarek na servis+1, return +1=odločilna faza igre- uspešnost v tej fazi visoko korelira z končnim izzidom

TRENING IN KREIRANJE OROŽJA

- Top junior za vrhunski rezultat mora imeti „orožje”- nekaj izrednega
- Trenirati načine kako prisiliti nasprotnika na napako- **AKTIVEN TENIS** („go for the point”), prilagajanje stila osebnim lastnostim posameznika
- Trening kombinacij udarcev, 2,3,4 udarci, prevzem pobude **V PRVI PRILOŽNOSTI!**
- Prehod iz obrambe v kontranapad, aktivna obramba

TEKMOVANJA

- Preizkusiti vse mlajše tekmovalne kategorije, domača tekmovanja in mednarodna
- Če igralec odstopa v kvaliteti „doma“, čimprej na mednarodno sceno TE12,TE14
- Iz TE14 - na ITF18 (pri puncah), odvisno od fizičnega razvoja tudi
- TE16?
- 2 turnirja zapored- maksimalno!(odvisno tudi od uvrstitve) Trening ne sme bit v drugem planu

IZBIRA TURNIRJEV

- Primerna kvaliteti igralca- kolk je konkurenčen?
- Soočanje z „resnično” konkurenco, prava slika
- Prednosti in eventuelne pomankljivosti igranja v konkurenci dvojic (specijalizacija za dvojice), primer Grill 2015, Grawe 2015..... Dilema- odločitev- prioritete- trener
- Kontrolirati razmerje zmag in porazov, od 40:60 do 60:40

DETAJLI ODLOČAJO O ZMAGOVALCU

- Mozaik na poti do uspeha je sestavljen od detajlov
- Vsakdanji režim življenja- navade od začetkov
- „Projekt”- Blanka in Nikola, Joško Vlašić
- Prehrana Đoković, Murray, Mavrović.....
individualno

REALIZACIJA CILJEV

- Udeležba na junior Grand slam turnirjih (ranking) je zadnji „checkpoint” na poti v članski tenis (profesionalni je že)
- Igralec/ka je formiran/a, sledi prehod v članski tenis-**NAJBOLJ KRITIČEN TRENUTEK V KARIJERI MLADEGA TENISAČA**, veliko ih se zgubi
- „tist trenutek ko pomisli da že zna vse, nehal je napredovati in začčenja se pot navzdol” (velja tako za igralce kot za trenerje), primer Nadal-auto analiza pozicije v igrišču na hardu (masters 2015), Federer-Edberg, Đoković-Becker, Raonić-Ljubičić, Piatti

NA KONCU, NAJ NE POZABIMO.....,



TEAMWORK

" Talent wins games,
but **TEAMWORK**
wins championships."

NORTHLAND *Christian School*

The graphic features the word "TEAMWORK" in large, bold, white capital letters on a black background. To the right of the text is a stylized green lion's head. Below the text is a large, white, curved shape resembling a speech bubble or a swoosh. Inside this shape, the quote "Talent wins games, but TEAMWORK wins championships." is written in black text. To the left of the quote is a stylized green cross. At the bottom of the graphic, the words "NORTHLAND" and "Christian School" are written in green, with "Christian School" in italics.