



## **Grega Žemlja in Blaž Kavčič**

### **»Njuna pot med TOP 100 na lestvici ATP«**

Pred 15 leti ko internet še ni bil tako razvit, ko ni bilo youtuba... sem na trenerskih konferencah precej pogrešal zelo konkretne informacije, kako je potekala pot najboljših teniških igralcev na svetu, kako so trenirali, katere turnirje so igrali, kaj se jim je zdelo pomembno... Teh informacij takrat ni bilo mogoče dobiti.

Zato sem vesel , da Vam lahko danes predstavim moj pogled na pot ki sta jo prehodila Blaž Kavčič in Grega Žemlja, da sta prišla v TOP 100 na ATP. Pri večini odločitev glede financ, trenerjev, turnirjev... sem sodeloval ali celo odločal.

### **Vsekakor je to le moj pogled na to » Kako je Blažu in Gregi uspelo priti med TOP 100 na lestvici ATP«**

Do leta 2010 je slovenski moški tenis precej zaostajal za rezultati ki so jih dosegale slovenska dekleta saj so bile v določenem obdobju celo 4 igralke top 100 na lestvici WTA, najboljša moška uvrstitev pa je bila še vedno od Iztoka Božiča ki je bil na 197. mestu lestvice ATP leta 1998.

Splošno prepričanje je bilo, da v Sloveniji v moškem tenisu ni mogoče uspeti, ker ni pogojev.

V Tk Triglav Kranj se s tem nismo strinjali in smo si kot dolgoročen cilj zastavili uvrstitev klubskega igralca na Grand Slam. Bolj ali manj smo imeli v mislih uvrstitev na GS preko kvalifikacij.

Tk Triglav se je začel vse bolj ambiciozno usmerjati v moški tekmovalni tenis.

## **Pomembni dejavniki ki so vplivali na njun razvoj:**

### **- Sprememba podlage v dvorani TK Triglav.**

Z uvedbo trde podlage v dvorani so lahko igralci začeli razvijati agresivnejšo igro, veliko smo trenirali igro na mreži, dvojic, returna, servis volleya)

Sam menim, da so igralci, ki so imeli bolj ekstremne prijeme, to lažje spremenili tudi zaradi podlage saj so v osnovi čutili, da s ekstremnim spinom na hitri podlagi niso dovolj prodorni.

### **- Združevanje najboljših mladih slovenskih igralcev**

Jarc, Podkrajšek, Žemlja, Ošabnik, Semrajc, Kavčič, Ocvirk, Čevka, Pintarič... Sam sem mnenja, da je združevanje v moškem mladinskem tenisu nujno, predvsem zaradi tega, da vlečejo eden drugega navzgor. V starosti od 15-18 leta je potrebno ogromno osnovnega treninga-drila, ki pa je psihološko izredno zahteven trening-dolgočasen. In če imaš takrat zraven sebe sovrstnike-konkurenco je precej lažje. Poleg tega je zelo pomembno, da enako trenirajo, in ko nekdo naredi rezultat ostali ne krivijo slabih pogojev, slabega trenerja, slabih sparingov ampak se zavedajo, da lahko tak rezultat naredijo tudi sami. In to je potem se zgodi verižna reakcija.

### **- Klub je v mlade tekmovalce tudi izdatno finančno vlagal.**

Bilo je tako, da smo sestavili tekmovalni plan turnirjev in klub je plačal vse stroške trenerja, prevoza (avto, gorivo, cestnine) in smo šli. Nič se ni spraševalo ali denar je ali ni. Res je da nismo hodili na eksotične turnirje ampak le po Evropi. Kasneje ko smo začeli uvajati individualni pristop npr pri Žemlji leta 2007, ko je bil njegov trener Blaž Trupej smo naredili enostavno takole: jaz sem imel sestanek s starši – vprašal sem jih koliko lahko dajo zraven denarja v eni sezoni. Ostalo je plačal klub. To je bila sezona kjer smo v Grego Žemljo vložili precej denarja.

### **- Igralce so intenzivno na VEČINI turnirjih spremljali ambiciozni trenerji in NE starši!**

Trenerji, ki smo takrat delali z mladimi igralci smo bili brez družin in velikokrat smo živeli za igralce (sam se spomnim leta 2004 ko sem bil z igralci na turnirjih skupaj skoraj 8 mesecev. Gre tudi za to, a se igralce odmakne iz okolja in se ga vključi v ambiciozno sredino, katere edini cilj je bil, da se čimbolje trenira in uspe. Kot zanimiv primer Vam lahko povem kako sta Žemlja in Jarc na mladinskem ITF turnirju v Luksemburgu premagala dvojico Muray-Muray. Preden smo šli na igrišče sploh ni bilo dileme da ne bosta zmagala. Samozavest je bila ogromna in prihajala je od trenerjev do igralcev in nazaj. Resnično ko smo prišli kot ekipa so nas poznali in so se nas bali.

- **Mlade tekmovalce smo tudi ogromno forsirali (tudi s strani TZS)**

Sam sem začel mlade igralce (Žemlja, Jarc, Podkrajšek) tudi zelo forsirati v smeri reprezentance DC. Bili so zraven na pripravah DC ekipe (Gregorc, Tkalec, Kračman) ali FC ekipe (SLO – ZDA). To jim je dalo ogromne izkušnje, da so videli, da sodijo v ta krog profesionalnega tenisa. Zelo pomembno je, da jih nismo forsirali v smeri da bi jih dali v ekipo za DC. To si takrat enostavno še niso zaslužili. Bili pa so zraven prve ekipe – to se mi zdi zelo pomembno. Velikokrat je bila storjena napaka, ko so se mladi igralci forsirali v ekipo DC čeprav takrat niso bili najboljši. Primer: Kraševac, Krušič

**Kronološki potek dogajanja:**

2002 Maj Jarc se preseli v Kranj

2002 Oktober Podkrajšek se preseli v Kranj

Jarc je takrat v mladinski h kategorijah dosegal odlične rezultate:

2003 Jarc 24 na svetu, Roland Garros 2 kolo, Wimbledon

Ostali fantje pa leto kasneje začnejo dosegati odlične rezultate v mladinski kategoriji.

2004 Australian open Žemlja in Podkrajšek med 16.

In kasneje na profesionalnih turnirjih:

2004 Žemlja zmagata futures 10.000\$ iz kvalifikacij (17 let) Na koncu leta 2004 je bil 700 ATP

2005 Žemlja zmagata tri futurse zapovrstjo v SLO Na koncu leta 2005 je bil 360 ATP

Konec leta 2005 pride v Tk Triglav Kranj trenirat še Blaž Kavčič, kar zaokroži takratno zgodbo in v Kranju so združeni vsi takrat najboljši mladi igralci s katerimi smo delali trije teniški trenerji (Rok Ferjan, Žiga Janškovec, Marko Por) in kondicijski trener.(Anton Erlah).

Vse skupaj če danes pogledam nazaj – fantastična ekipa igralcev (Jarc, Žemlja, Kavčič, Ošabnik, Podkrajšek, Ocvirk...) in trenerjev, ki so medsebojno sodelovali oziroma se dopolnjevali.

Za odlične finančne pogoje ( za igralce – ne za trenerje!) je poskrbel predsednik kluba Andrej Polenec brez katerega vse to ne bi bilo možno.

## **GREGA ŽEMLJA – pomembni dejavniki v njegovi karieri**

Grega se preseli leta 2003 na klub v garsonjero, kjer živita skupaj z Rokom Jarcem. To je bila poteza s katero je Grega pretrgal popkovino in se po mojem mnenju osamosvojil. Postal bolj odgovoren. Prelomnica, ki je pomenila res rezultatski preskok v parih mesecih.

Poleg te osamosvojitve je na Grega veliko vplival Rok Jarc, katerega želja po uspehu in ambicioznost je bila precej večja od Gregatove in Grega se je del teh pozitivnih ambicij od Roka tudi navzel. Omenil bi tudi Nejca Podkrajška, ki je imel fantastične delovne navade, bil je vedno pripravljen trenirati še več. Tudi del teh navad je Grega od Nejca navzel oziroma je začel funkcionirati podobno, če ne bi izpadel lenuh!. Če vse to strnem v en stavek Grega Žemlja je padel v okolje ki ga je potegnilo navzgor.

Zelo hitro so prišli odlični rezultati v mladinski kategoriji in tudi v članski. Skok v dveh letih je bil izjemen. Od 8 zaporednih porazov v prvem ali drugem kolu mladinskih ITF turnirjev do treh zaporednih zmag na slovenskih futuresih v 18 mesecih.

Ta meteorni vzpon je seveda pusti posledice predvsem ker Grega še ni bil dozorel oziroma je vedno rabil nekoga, ki ga je vlekel navzgor. Zato je do njegove uvrstitve med top 100 minilo potem kar 7 let.

Vmes se je Grega spopadal predvsem s problemom samozaupanja oziroma ni verjel, da lahko seže še precej dlje na letvici ATP. Posledično so bila v teh letih tudi obdobja ko Grega ni tako zavzeto treniral, kar se je potem pokazalo tudi na turnirjih. Okolje se je spremenilo (Nejc Podkrajšek in Rok Jarc sta dokaj zgodaj zaključila svojo tekmovalno kariero)

Prelomni trenutek se je po mojem mnenju v njegovi karieri zgodil leta 2010, ko je Blaž Kavčič prebil mejo TOP 100 in razblinil vse mite o tem, da se v Sloveniji v moškem tenisu ne da uspeti. Grega Žemlja je na treningih Blaža Kavčiča večinoma premagoval in uvrstitev Blaža je dala Gregi misliti, da lahko tudi njemu uspe saj ga premaguje na treningih. Istega leta je Grega pričel, delati z Davidom Lenarjem in po njegovih nasvetih temeljito spremenil svoj odnos do prehrane in kondicijskega treninga. Ves ta odličen trening je kasneje leta 2012 Žiga Janškovec znal nadgraditi in popeljati Grego Žemljo do 43 mesta na lestvici ATP.

Lahko rečem, da sem pri Gregi Žemlji res verjel, da mu lahko uspe od vsega začetka. Zelo pomembno je tudi, da smo vztrajali v tem, da smo ga podpirali tudi ko je imel obdobja slabših rezultatov. Kot zanimivost lahko povem, da je naš predsednik kluba ob uvrstitvi Grege Žemlje skozi kvalifikacije v glavni turnir Wimbledon jokal v telefon ob najinem pogovoru. To samo za to, da Vam bo vsaj približno jasno kakšna je bila takrat v klubu želja po uspehu.

### **FILM Žemlja Dunaj**

## **BLAŽ KAVČIČ– pomembni dejavniki v njegovi karieri**

Blaž pride trenirat v Kranj novembra 2005. V začetku je bil bolj v drugem planu saj je v Kranj prišel v slabem fizičnem in tehničnem stanju. Do prihoda v Kranj je imel precej poškodb in tudi splošna fizična pripravljenost je bila slaba. V pol leta se je Blaž pod vodstvom našega kondicijskega trenerja spravil na nivo kjer njegova fizična pripravljenost ni bila več hendikep. Blaž je Zaostajal je po rezultatih, igri, fizični pripravljenosti, tehniki za Žemljo v tistem obdobju.

Ogromno dela je bilo potrebno tudi na tehniki udarcev. Ker smo v Kranju trenirali na trdi podlagi njegova igra in udarci niso bili dovolj prodorni in začel se je prilagajati, kar mu je odlično uspelo. Izjemno delaven in tudi inteligenen v taktičnem smislu. Prišli so odlični rezultati na lestvici ATP se v letu dni povzpne na 890 mesto in zanj začne individualno v sklopu kluba skrbeti trener Rok ferjan. Dve leti trdega kvalitetnega dela prinese ogromen napredek in Blaž ujame priključek k Gregi Žemlji. Konec leta 2008 260 na ATP. V začetku leta 2009 začne z Blažem individualno v sklopu kluba delati David Lenar. To prinese še dodaten zagon in Blaž Kavčič postane prvi slovenec, ki se uvrsti med TOP 100 na lestvici ATP aprila leta 2010.

### **FILM Kavčič Federer Avstralija**

#### **SLIDE 4**

Vsekakor je zanimiva primerjava rezultatov Blaža in Grege na lestvici ATP skozi 10 letno obdobje. Zelo podobno je bilo tudi na mladinski lestvici.

## **ZAKLJUČEK**

Jaz upam, da sem vsaj približno podal informacije kako je vse skupaj potekalo.

Poudaril bi še to , da smo trenirali veliko in kvalitetno (4 ure tenisa + 1 ura kondicije) 5 dni – sobota dopoldan sparingi + debli.

Treningi so večinoma potekali med tednom od 10-12 ure dopoldan in od 17-19 popoldan. Kondicijski treninki so bili pred prvim ali po drugem teniškem treningu. Sploh kar se tiče kondicijske priprave smo jo opravljali tudi na turnirjih in posvečali smo ji ogromno pozornosti.

Npr. Grega Žemlja ne pomnim kdaj je sploh bil poškodovan v mladinskih kategorijah.

Vsi so srednjo šolo naredili brez večjih težav in treningov nismo nikoli prilagajali šoli ampak obratno!

**Starši** se v naše delo niso vmešavali, ampak smo vseskozi imeli vsi trenerji polno podporo! Starši so nam zaupali in nam pustili da delamo svoje delo. Tudi starši so si želeli , da njihovi otroci uspejo v tenisu in so bili za to pripravljeni tudi nekaj narediti. Vsi so dajali svojim otrokom neskončno podporo, vendar so vedeli, da se morajo držati ob strani.

Glede na to, da so Žemlja, Jarc, Podkrajšek živeli sami brez kontrole pri 17 letih nisem imel težav z njihovo disciplino. Tudi jih nisem kontroliral. Jaz sem jim samo rekel, da zaradi mene so lahko celo noč zunaj samo drugi dan mora biti trening narejen tako kot je treba. Fantje so sami prevzeli odgovornost za svoja dejanja!

Vsi ti fantje (Žemlja, Kavčič, Jarc, Podkrajšek, Ošabnik) so eden drugega potiskali naprej, kar je pozročilo efekt domin.

Trenerji smo njihov in naš cilj živeli – bili pripravljeni delati tudi za manj denarja kot so delali takrat ostali trenerji, spali tudi po luknjah v triposteljnih sobah s tekmovalci, Se vozili po celi evropi z avtomobili po cele noči....

Kranj 2.12.2015

Marko Por