

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

IGOR BAN

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Tenis

ANALIZA TRENAŽNE ANAMNEZE MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

DIPLOMSKO DELO

AVTOR: Igor Ban

MENTOR: izr.prof. dr. Aleš Filipčič

RECENZENT: izr. prof. dr. Miran Kondrič

KONZULTANT: prof. dr. Otmar Kugovnik

Ljubljana, 2014

ZAHVALA

Zahvaljujem se izr.prof. dr. Alešu Filipčiču za izdatno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Velika zahvala velja moji družini za podporo, ki sem je bil deležen med študijem.

Ne smem pozabiti svojih sošolcev in prijateljev, ki so mi v veliki meri pomagali in s katerimi sem preživel nepozabne trenutke.

KLJUČNE BESEDE:

tenis, mladi tekmovalci, moški, trenažni proces, LTA

ANALIZA TRENAŽNE ANAMNEZE MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

Igor Ban

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

IZVLEČEK

Tenis spada med aciklične polistrukturane športne panoge, kjer ne moremo vnaprej predvideti vseh okoliščin in pogojev, pod katerimi se bodo odvijale posamezne točke in tudi sam teniški dvoboj. Je igra z omejenim igralnim poljem (približno 100 m² pri igri posameznikov) in mrežo (višina 91,4 –107 cm). Igralci uporabljajo lopar in žogico. Igra se posamično ali v dvojicah.

Dolgoročno načrtovanje je sposobnost načrtovanja razvoja teniškega igralca skozi vsa obdobja njegovega razvoja. Poskuša upoštevati vsa področja razvoja teniškega igralca in pomaga mladim teniškim igralcem doseči svoje potenciale in zagotoviti dolgoročno ukvarjanje s športom.

Namen diplomskega dela je bil vpogled v delo in trenažni proces slovenskih teniških igralcev. S tem sem želel pokazati odstopanja in ugotoviti dejansko razliko med različnimi modeli treniranja.

Diplomsko delo je raziskovalnega tipa. Uporabil sem deskriptivno metodo dela ob pomoči domače in tuje strokovne literature ter lastnih izkušenj.

Podatke o trenažnem procesu in drugih značilnostih treniranja, pridobljene na vzorcu 57 tekmovalcev starih od 12 do 16 let, sem primerjal s priporočili LTA British Tennis in LTA Canada Tennis.

Rezultate sem predstavil v obliki tabel in grafov. Ugotovil sem, da igralci začnejo igrati tenis zelo zgodaj in da so od samega začetka strokovno vodeni. Pri kondicijskem treningu sem ugotovil, da je del trenažnega procesa, vendar ga je količinsko premalo. Število ur teniškega treninga s starostjo raste. Prav tako število turnirjev, število tekem posameznikov ter število tekem v konkurenci dvojic. Poškodbe so prisotne pri vseh starostnih skupinah, število se s starostjo povečuje.

KEY WORDS:

tennis, young competitors, men, training process, LTA

THE ANALYSIS A TRAINING HISTORY OF A YOUNG TENNIS PLAYERS

Igor Ban

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

ABSTRACT

Tennis is one of the acyclic polistructur sports, where we cannot predict in advanced all of the circumstances and conditions under which they will be held for each point and also a tennis match. It plays with a limited field (approx. 100 m² in the game of individuals) and net (height 91,4 – 107 cm). Players use a racquet and ball. Tennis can be played individualy or with the partner.

Long-term development is a ability to plan the progress of tennis player through all period of evolution. Attempts to comply all areas of tennis player development and helps young tennis player to achieve his potencial and to insure long-term playing sport.

The aim of this diplomma is to provide an inshight into the training process of young tennis players in Slovenia. This insight may provide deviations and actual differences between different training approaches.

This diplomma is of the research variety. It was produced using the descriptive method, based on previous findings from domestic and foreign sources and own research findings and experience.

Included is an analysis of the training process on a sample of 57 competitors from age groups 12 to 16 years old and also a comparative analysis of the sample with LTA British Tennis and LTA Canada Tennis.

Results are shown with the help of charts and compared with each other. I found that players start to play tennis very early. Condition training is part of training process, but they do not train enough. Number of hours of tennis training is increasing with age. Also numbers of tournaments, numbers of singles matches and numbers of doubles matches. Injuries are present in all age groups and increases with age.

Kazalo

1 UVOD	10
2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	12
2.1 TENIS KOT SISTEM	12
2.2 DOLGOROČNI RAZVOJ TENIŠKIH IGRALCEV	12
2.3 POMEN KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI PRI TENISU.....	14
2.4 TENIS IN ŠPORTNE POŠKODBE	16
3 CILJI.....	18
4 METODE DELA	19
5 REZULTATI IN RAZPRAVA.....	20
6 SKLEP	70
7 VIRI.....	72
8 PRILOGA.....	74

Kazalo grafikonov

Grafični prikaz 1: Začetek igranja tenisa in prva tekmovanja (U12).....	20
Grafični prikaz 1.1: Začetek igranja tenisa in prva tekmovanja (U14).....	20
Grafični prikaz 1.2: Začetek igranja tenisa in prva tekmovanja (U16).....	21
Grafični prikaz 2: Zakaj so se igralci odločili za tenis? (U12)	22
Grafični prikaz 2.1: Zakaj so se igralci odločili za tenis? (U14)	22
Grafični prikaz 2.2: Zakaj so se igralci odločili za tenis? (U16)	23
Grafični prikaz 3: Učenje prvih teniških udarcev (U12).....	24
Grafični prikaz 3.1: Učenje prvih teniških udarcev (U14).....	24
Grafični prikaz 3.2: Učenje prvih teniških udarcev (U16).....	25
Grafični prikaz 4: Usposobljenost trenerja (U12).....	26
Grafični prikaz 4.1: Usposobljenost trenerja (U14).....	26
Grafični prikaz 4.2: Usposobljenost trenerja (U16).....	27
Grafični prikaz 5: Število opravljenih treningov v enem tednu (U12).....	28
Grafični prikaz 5.1: Število opravljenih treningov v enem tednu (U14).....	28
Grafični prikaz 5.2: Število opravljenih treningov v enem tednu (U16).....	29
Grafični prikaz 6: Trajanje ene trenažne enote (U12)	30
Grafični prikaz 6.1: Trajanje ene trenažne enote (U14)	30
Grafični prikaz 6.2: Trajanje ene trenažne enote (U16)	31
Grafični prikaz 7: Skupno trajanje vadbenih enot v enem tednu (U12).....	32
Grafični prikaz 7.1: Skupno trajanje vadbenih enot v enem tednu (U14).....	32
Grafični prikaz 7.2: Skupno trajanje vadbenih enot v enem tednu (U16).....	33
Grafični prikaz 8: Organizacijska oblika vadbe (U12)	34
Grafični prikaz 8.1: Organizacijska oblika vadbe (U14)	34
Grafični prikaz 8.2: Organizacijska oblika vadbe (U16)	35

Grafični prikaz 9: Igranje bekend udarca (U12).....	36
Grafični prikaz 9.1: Igranje bekend udarca (U14).....	36
Grafični prikaz 9.2: Igranje bekend udarca (U16).....	37
Grafični prikaz 10: Vključenost kondicijskega treninga v trenažni program (U12)	38
Grafični prikaz 10.1: Vključenost kondicijskega treninga v trenažni program (U14)	38
Grafični prikaz 10.2: Vključenost kondicijskega treninga v trenažni program (U16)	39
Grafični prikaz 11: Pogostost kondicijskega treninga (U12).....	40
Grafični prikaz 11.1: Pogostost kondicijskega treninga (U14).....	40
Grafični prikaz 11.2: Pogostost kondicijskega treninga (U16).....	41
Grafični prikaz 12: Število odigranih sparing tekem (U12).....	42
Grafični prikaz 12.1: število odigranih sparing tekem (U14).....	42
Grafični prikaz 12.2: Število odigranih sparing tekem (U16).....	43
Grafični prikaz 13: Prvi odigrani turnir in velikost igrišča (U12).....	44
Grafični prikaz 13.1: Prvi odigrani turnir in velikost igrišča (U14).....	44
Grafični prikaz 13.2: Prvi odigrani turnir in velikost igrišča (U16).....	45
Grafični prikaz 14: Pogostost igranja turnirjev (U12)	46
Grafični prikaz 14.1: Pogostost igranja turnirjev (U14).....	46
Grafični prikaz 14.2: Pogostost igranja turnirjev (U16).....	47
Grafični prikaz 15: Število odigranih turnirjev v enem letu (U12).....	48
Grafični prikaz 15.1: Število odigranih turnirjev v enem letu (U14).....	48
Grafični prikaz 15.2: Število odigranih turnirjev v enem letu (U16).....	49
Grafični prikaz 16: Število odigranih tekem na turnirjih v enem letu (U12)	50
Grafični prikaz 16.1: Število odigranih tekem na turnirjih v enem letu (U14)	50
Grafični prikaz 16.2: Število odigranih tekem na turnirjih v enem letu (U16)	51
Grafični prikaz 17: Število odigranih tekem dvojic na turnirjih v enem letu (U12).....	52
Grafični prikaz 17.1: Število odigranih tekem dvojic na turnirjih v enem letu (U14).....	52
Grafični prikaz 17.2: Število odigranih tekem dvojic na turnirjih v enem letu (U16).....	53
Grafični prikaz 18: Igranje v višji starosti kategoriji (U12).....	54
Grafični prikaz 18.1: igranje v višji starostni skupini (U14)	54
Grafični prikaz 18.2: Igranje v višji starostni skupini (U16)	55
Grafični prikaz 19: Igralna površina (U12).....	56
Grafični prikaz 19.1: Igralna površina (U14).....	56
Grafični prikaz 19.2: Igralna površina (U16).....	57
Grafični prikaz 20: Dosedanje poškodbe igralcev (U12).....	58
Grafični prikaz 20.1: Dosedanje poškodbe igralcev (U14).....	58
Grafični prikaz 20.2: Dosedanje poškodbe igralcev (U16).....	59
Grafični prikaz 21: Največkrat poškodovani deli telesa (U12).....	60
Grafični prikaz 21.1: Največkrat poškodovani deli telesa (U14).....	60
Grafični prikaz 21.2: Največkrat poškodovani deli telesa (U16).....	61
Grafični prikaz 22: Vrste poškodb (U12).....	62
Grafični prikaz 22.1: Vrste poškodb (U14)	62
Grafični prikaz 22.2: Vrste poškodb (U16)	63
Grafični prikaz 23: Trajanje poškodbe (U12).....	64
Grafični prikaz 23.1: Trajanje poškodbe (U14).....	64
Grafični prikaz 23.2: Trajanje poškodbe (U16).....	65

Grafični prikaz 24: Letna odsotnost zaradi poškodb (U12)	66
Grafični prikaz 24.1: Letna odsotnost zaradi poškodb (U14)	66
Grafični prikaz 24.2: Letna odsotnost zaradi poškodb (U16)	67
Grafični prikaz 25: Treniranje z bolečinami (U12)	68
Grafični prikaz 25.1: Treniranje z bolečinami (U14)	68
Grafični prikaz 25.2: Treniranje z bolečinami (U16)	69

1 UVOD

Tenis je danes organiziran pod okriljem Mednarodne teniške zveze ITF, ki je bila ustanovljena leta 1913 v Londonu. Članica te zveze je od leta 1991 tudi Teniška zveza Slovenije. Pod okriljem ITF poteka več tekmovanj. Najpomembnejši so štiri turnirji za Grand Slam, in sicer Wimbledon, Pariz, Us Open in Melbourne.

ITF pa organizira tudi ekipna tekmovanja za Davis Cup in Federation Cup ter serijo mladinskih tekmovanj do 18. leta. Leta 1986 je tenis postal tudi olimpijska panoga. Leta 1924 je bil iz programa olimpijskih iger izključen, ponovno pa so ga vključili 1988.

Ko govorimo o tekmovalno profesionalnem tenisu, ne moremo mimo dveh organizacij, ki ga opredeljujeta. ATP (združenje teniških profesionalcev) in WTA (združenje teniških profesionalk).

Obe organizaciji sta nastali v sedemdesetih letih z namenom zaščititi profesionalne igralce in igralke. Nastala je teniška svetovna lestvica, kjer se profesionalni igralci in igralke razvrščajo glede na tekmovalno uspešnost. V ta namen skozi celo leto potekajo tekmovanja, ki se v osnovi delijo glede na višino denarnega sklada in s tem povezanimi točkami, ki se upoštevajo pri razvrščanju po lestvici.

Tenis je priljubljena športna družabna igra, ki ima po vsem svetu na milijone privrženecv. Glede na starost, velikost igrišča, število igralcev, spol, okolje in drugih dejavnikov se tenis pojavlja v različnih oblikah. Tako poznamo mini, midi in veliki tenis, igro posameznikov in dvojic ter mešanih dvojic, tenisa na vozičku, tenisa na različnih podlagah in v različnih prostorih, tekmovalni in rekreativni tenis. Vsaka od pojavnih oblik zahteva od posameznika določeno prilagoditev in način igranja, vendar pa je vsem pojavnim oblikam skupna osnovna ideja igre z loparjem – udariti žogico s svoje strani preko mreže na nasprotnikovo.

Tenis je odprta igra, saj je vsaka situacija drugačna, in v nobeni ne moremo predvideti časovnega konca tekme. Zaradi te kompleksne narave igre se v procesu treniranja trenerji in strokovnjaki soočajo s številnimi vprašanji, kako in na kakšen način ta odprti sistem čim bolj poenostaviti in iz njega izluščiti tiste elemente in dejavnike, ki najbolj vplivajo na tekmovalno uspešnost teniškega igralca.

Preden začnemo upravljati proces vadbe, ki vključuje načrtovanje, izvedbo, nadzor in oceno vadbe, moramo najprej ugotoviti dejavnike, ki vplivajo na tekmovalno uspešnost. Pri tenisu se ti dejavniki delijo na notranje in zunanje.

Notranji dejavniki so tehnično in taktično znanje, raven kondicijske in psihične pripravljenosti in igralne izkušnje, medtem ko zunanje dejavnike določajo tekme, sodniške odločitve, vremenski pogoji itd.

Zunanjih dejavnikov ne moremo nadzirati, medtem ko lahko notranje z ustreznimi testi in metodami bolj ali manj uspešno nadziramo. Z razvojem tehnologije in znanosti so na področju športa meritve in testiranja postala nepogrešljiv del procesa športne vadbe (Kušer, 2011).

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1 TENIS KOT SISTEM

Pri tenisu je pomembno načelo individualnega pristopa k procesu športne vadbe. Pretežni del športne vadbe je treba prilagajati športnikovim sposobnostim in lastnostim tako, da bi dosegli kar najbolj izrazito želeno spremembo. To načelo zahteva od trenerja prilagajanje osnovnega vadbenega koncepta, ki ga narekuje splošna in veljavna strategija športnikove priprave za določeno športno disciplino posameznikovim posebnostim. Zato moramo poznati športnikove sposobnosti in lastnosti skozi vse obdobje priprave in tekmovanj. Potrebna so dovolj pogosta testiranja, preiskave in meritve. Poleg tega je treba natančno poznati vsaj glavne značilnosti v preteklosti opravljene vadbe. Posebno pozornosti moramo posvetiti individualnemu pristopu k mladim in vadbo prilagoditi predvsem njihovem biološkemu razvoju. V obdobju vadbe mladostnikov je treba tudi upoštevati njihov biološki razvoj in posebnosti tega obdobja.

Poleg individualnega pristopa je pomembno načelo rastoče obremenitve. To načelo velja tako za začetnike kot vrhunške tekmovalce. Razlika je le v načinu uresničevanj tega načela. Pri začetnikih gre navadno za povečevanje pogostosti vadbenih enot do vsakodneвне vadbe. V kasnejših fazah razvoja športnika gre za povečevanje količine vadbe in njene intenzivnosti na eni vadbeni enoti in dodatno povečanje pogostosti vadbe na dvakrat ali celo trikrat na dan. Postopno in enakomerno naraščanje količine vadbe ni tako uspešno kot neenakomerno povečanje, včasih tudi kontrastno spreminjanje vadbenih količin. Zadnji način spreminjanja vadbenih količin je včasih edini učinkovit pri vrhunskih športnikih. Žal ne moremo nobenemu od možnih ukrepov pripisati zanesljive učinkovitosti in uspešnosti, ki sta odvisni tudi od odzivnosti športnikovega organizma (Ušaj, 1996).

2.2 DOLGOROČNI RAZVOJ TENIŠKIH IGRALCEV

Dolgoročno načrtovanje je:

- sposobnost trenerja, da načrtuje razvoj teniškega igralca skozi daljše časovno obdobja njegovega razvoja,
- trener upošteva vsa pomembna področja razvoja teniškega igralca,
- trener s tem pomaga mladim teniškim igralcem doseči svoje potenciale in zagotoviti dolgoročno tekmovanje in ukvarjanje s tenisom.

Poznamo dva modela dolgoročnega načrtovanja. To sta zgodnja usmeritev in kasnejša usmeritev. Pri tenisu je primerna kasnejša, saj vključuje vse faze razvoja. Model predstavlja naslednja obdobja:

- igra in zabava (FUNdamental),

- učenje za razvoj,
- treniranje za razvoj,
- treniranje za tekmovanje,
- treniranje za dosežke,
- prenehanje.

Trener mora pri razvoju upoštevati naslednje dejavnike:

- raven razvitosti igralca (biološka, kronološka starost),
- psihološke in osebnostne dejavnike,
- družbene in socialne dejavnike,
- individualne značilnosti in sposobnosti igralca,
- občutljive in kritične faze razvoja in igralčeva življenja,
- otrok ni odrasel človek, otrok raste, zori in se uči, velik pomen in vpliv družine.

Zato je pri teniškem igralcu potrebno dolgoročno načrtovanje. Dolgoročni načrt pa:

- temelji na analizi tehničnih, taktičnih, psiholoških in fizioloških značilnosti igre in na predvidevanju razvoja teniške igre v prihodnje in na oceni modela vrhunškega teniškega igralca,
- temelji na oceni igralčevih potencialov na različnih področjih in napovedi razvoja igralca v različnih obdobjih,
- je trenerjeva vizija in koristi pri pripravi strategije in hitrosti razvoja igralca,
- dosedanje izkušnje mnogih nadarjenih igralcev kažejo, da so v pomembnih obdobjih izgubili "kompas".

Tako je:

- razvoj teniških igralcev je dolgoročen proces, ki ni linearen, ni enakomeren, ampak se dogaja v "skokih",
- velik pomen "biološke starosti",
- vsako obdobje ima svoje cilje in značilnosti (Filipčič, 2014).

Otroci, ki se s tenisom seznanijo v rani mladosti, so od četrtega do šestega leta v teniškem vrtcu, kjer se vključujejo v šport, razvijajo osnovne motorične sposobnosti ter se družijo z vrstniki ob zabavnem tenisu. Med šestim in osmim letom so v teniških šolah, kjer jim šport postaja navada, razvijajo osnovne motorične sposobnosti, pridobivajo osnovno tehnično in taktično znanje ter se učijo športnih pravil in vedenja. Med osmim in enajstim letom igrajo v pripravljalnih skupinah, kjer začnejo tekmovati ter se primerjati z vrstniki, razvijajo osnovne motorične sposobnosti, tehnično-taktični nivo in sprejemajo pomembnost športa. Med enajstim in štirinajstim letom igrajo v tekmovalnih programih, kjer dosegajo uspehe na domačih in tujih turnirjih, v igri posameznikov in dvojic, trenerji pristopijo celostno, igralci so sposobni združevati trenažne in šolske obveznosti, razvijejo se osebne lastnosti, pomembne za uspehe v tenisu. Po petnajstem letu so igralci v vrhunskem programu (Ficko, 2011).

Tenis je zanimiva športna igra z loparji, ki temelji na posamezniku, sprejemanju in vračanju »udarcev«, preigravanju. Iskanje najboljših rešitev pa je v sodobnem svetu tudi značilen del našega vsakdana, če si to priznamo ali ne (Bizjak, 2004).

Tako so učenje, vadba in trening procesi, s katerimi zavestno spreminjamo mnoge sposobnosti, značilnosti in lastnosti športnika. Uči se novih gibanj, jih nato vadi v olajšanih okoliščinah ter trenira v različnih situacijah. Celoten proces treninga mora trener skrbno načrtovati, postavljati cilje in spremljati napredek (učinek v igri in pri učenju).

Proces treniranja razdelimo na posamezna obdobja, v katerih prilagajamo vsebino in intenzivnost. Ker obstajajo razlike med biološko in kronološko starostjo otroka, ki se lahko v obdobju pubertete močno razlikuje od otroka do otroka, je razvrstitev po starosti težka (Filipčič in Lorencon, 1996).

2.3 POMEN KONDICIJSKE PRIPRAVLJENOSTI PRI TENISU

Čeprav telesna vadba nima značilnega vpliva na rast in zorenje, se otroci, ki so redno aktivni (vključeni v športni trening), odlikujejo v boljši aerobni vzdržljivosti in višji ravni vrste funkcionalno-motoričnih sposobnosti (posebno v mišični vzdržljivosti ter hitrosti teka). To dokazujejo v glavnem transverzalne študije, izvedene s primerjanjem aktivnih otrok, in tudi redkejša longitudinalna študija.

Od nekdaj vemo, da je otrok v času pubertetnega zorenja najbolj občutljiv na vpliv procesa treninga v smislu največjega izboljšanja funkcionalnih sposobnosti, v prvi vrsti mišične moči in aerobne zmogljivosti (Mišigoj, 2003).

Kondicijska pripravljenost je v tenisu ključnega pomena, saj lahko uspešno nastopajo le kondicijsko dobro pripravljene igralci. Zgolj z igranjem tenisa pa igralec ne bo prišel do vrhunske kondicijske pripravljenosti. Zatorej je program treninga kondicijske priprave prilagojen posebnim potrebam tenisa, eden od osnovnih elementov za vrhunske nastope in lahko za tekmovalca pomeni razliko med zmago in porazom.

Prednosti kakovostnega programa kondicijske priprave:

- zmanjšuje utrujenost med nastopom in pospešuje regeneracijo po njej,
- igralcu pomaga ohranjati samozavest med tekmo,
- dobra kondicijska pripravljenost neposredno vpliva na psihično moč igralca,
- moč in tehnika udarcev je boljša,
- zmanjša se tako število kot težavnost poškodb,
- igralec potrebuje manj časa za regeneracijo po treningu,
- na turnirjih igralcu omogoča več zaporednih kakovostnih nastopov, saj se kasneje utruje,
- dobro kondicijsko pripravljen igralec je boljši športnik in boljši igralec,

- ob pravilnem načinu dela se izboljša zdravstveno stanje igralca.

Vloga kondicijske priprave v različnih razvojnih obdobjih igralca:

- ko primerjamo kondicijsko pripravo s psihičnimi lastnostmi ali tehnično-taktičnimi sposobnostmi igralcev, ugotovimo, da je njihov pomen različen v različnih obdobjih njihovega razvoja;
- do igralčevega približno trinajstega leta imajo tehnične sposobnosti največji vpliv na njegove rezultate. Pred to starostjo igralci običajno zmagujejo, ker so tehnično boljši od nasprotnika;
- po dopolnjenem dvanajstem letu kondicijska pripravljenost postane drugi najpomembnejši dejavnik (takoj za psihološkimi dejavniki). V obdobju od dvanajstega do šestnajstega leta naj trening kondicijske priprave temelji na splošnih vajah, po tem obdobju pa ga bolj prilagodimo zahtevam tenisa.

Človeško telo pridobiva energijo, potrebno za delovanje (krčenje) mišic, z razgradnjo snovi, imenovane adenzotriposfat (ATP). Vendar je v mišicah človeškega telesa shranjeno le za 2–3 sekunde ATP. Telo mora porabljeni ATP nadomestiti z novim iz drugih virov, preden lahko nadaljuje delo. V ta namen telo uporablja še tri druge energijske sisteme. Anaerobni alaktatni sistem in anaerobni laktatni (anaerobni glikolitični) sistem sta tako imenovana anaerobna sistema in delujeta brez prisotnosti kisika. Nasprotno pa aerobni sistem potrebuje kisik za prenos energije v delujočih mišicah. Ta sistem se v celoti vključi po dveh do treh minutah. Vsi sistemi so med seboj povezani, tisti, ki v nekem trenutku zagotavlja največ energije za delo, pa je odvisen od intenzivnosti in obsega obremenitve:

- za maksimalne obremenitve kratkega trajanja telo uporablja anaerobni alaktatni sistem,
- za maksimalne obremenitve daljšega trajanja telo uporablja anaerobni laktatni sistem,
- za submaksimalne dolge obremenitve telo izkorišča aerobni sistem.

Teniški igralci, ki želijo uspešno nastopati, morajo biti dobro kondicijsko pripravljene na vseh področjih, vendar so zaradi specifičnosti teniške igre nekatera področja pomembnejša od drugih. Koordinacija, agilnost, hitrost in moč so po mnenju večine teniških trenerjev najpomembnejša področja, ki jih je treba med vadbo razvijati. Sledijo jim vzdržljivost, gibljivost, moč in jakost, odzivna hitrost in dinamično ravnotežje.

Optimalna kondicijska priprava teniških igralcev zajema vadbo in razvoj vseh področij. Ker so ta področja med seboj povezana, bosta vadba in razvoj enega od njih vplivala tudi na druga področja (Crespo, 2011).

2.4 TENIS IN ŠPORTNE POŠKODBE

Šport se je pojavil in uveljavil pred pojavom medicine športa. Šport in športne panoge imajo dogovorjena pravila, svoje zahteve, obremenitve in obremenjenosti. Interesi posameznika ali skupine pogojujejo pojav novih športno-rekreativnih aktivnosti. Medicina športa ni mogla spremeniti idej in pravil igre. Lahko ugotavljamo zahtevnost preobremenitve in preobremenjenosti, kompatibilnost s športno panogo.

Diagnostika treniranosti je sklop postopkov, ki se uporabljajo zaradi ugotovitve stopnje sposobnosti, lastnosti in motoričnih znanj športnika in določanje dobrih in slabih strani njegove športne pripravljenosti (Čajevec, 2006).

Pri izogibanju športnim poškodbam pri tekmovalcih igra trener zelo pomembno vlogo. Najpomembnejši poudarki in naloge so:

- trener ima poglobljeno znanje o teniški igri,
- pozna in upošteva stopnje razvoja in rasti tekmovalcev,
- s skrbno načrtovanim treningom se izogne pretirano enostranskim ali preobsežnim obremenitvam, ki lahko privedejo do poškodb,
- skrbi za redne zdravstvene preglede vrhunskih tekmovalcev,
- razvija učinkovite in varne programe telesne priprave; pri tem si pomaga z ustreznim načrtovanjem in periodizacijo obdobjev treninga in tekmovanj.

Glavni vzroki za poškodbe:

- neprimerno igralno okolje ali oprema:
 - pretežak lopar (ki lahko povzroči teniški komolec);
 - neprimerna obutev (nevarnost nastanka žuljev);
 - neprimerna igralna površina (nevarnost zvinov);
- nepravilna tehnika igranja: slaba tehnika vodi do poškodb, kot so npr. teniški komolec ali poškodba mišic;
- slaba kondicijska pripravljenost: telesno bodi pripravljen za tenis, ne igray tenisa za telesno pripravo. Dobra telesna priprava bistveno omeji nevarnost poškodb. Prav tako naj igralci vedno opravijo vsaj osnovno raztezanje pred treningom ali tekmi in po treningu ali tekmi;
- želja po uspehu lahko pripelje do tega, da igralec telo obremeni preko vsake meje. Včasih se poškodbi, ne glede na stopnjo telesne priprave, ne moremo izogniti. Celo vrhunski igralci, kot so Rafael Nadal in drugi, včasih v želji po uspehu od telesa zahtevajo preveč in se poškodujejo.

Nevarnost poškodb bo manjša, če bodo igralci:

- vadili v primernem okolju;

- uporabljali primerno opremo;
- razvijali primerno tehniko igranja;
- primerno telesno pripravljene za igro;
- upoštevali omejitve, ki jim jih postavlja njihovo telo.

Večino teniških poškodb pri kakovostnih igralcih tvorijo poškodbe spodnjih okončin. Pri manj kakovostnih teniških igralcih lahko k temu dodamo še poškodbe zgornjih okončin, predvsem komolca in rame.

Pri mlajših teniških igralcih lahko zasledimo mnogo poškodb, ki so vezane na njihov razvoj in rast ter jih pri odraslih igralcih ne najdemo. Z začetkom kostenenja (osifikacije) postane rastni hrustanec izjemno izpostavljen nekaterim poškodbam, kar se kaže kot:

- lokalna vnetja,
- neustrezna ali nepravilna osifikacija (kostenenje),
- prekomerna rast hrustanca,
- občasne bolečine.

Pri mladih teniških igralcih so najpogostejše poškodbe posledica enostranske vadbe ali ponavljajočih se gibov. Ti povzročajo mikro poškodbe, kar v končni fazi pripelje do kroničnega vnetja (Crespo, 2011).

3 CILJI

Cilj diplomskega dela je ugotoviti nekatere značilnosti treniranja mladih teniških igralcev. Za primerjavo značilnosti naših mladih teniških igralcev bom uporabil dva referenčna dolgoročna modela razvoja teniških igralcev:

- LTA (Lawn Tennis Association) British Tennis,
- LTA (Long Term Athlete Development plan) Canada.

Na osnovi vprašalnika sem ugotavljal razlike med slovenskimi in tujimi igralci. Analiziral sem naslednje značilnosti: v prvem sklopu sem ugotavljal začetek igranja tenisa in njihov začetek tekmovanja; zakaj igrajo tenis; kdo jih je naučil prvih teniških udarcev ter katero usposobljenost ima njihov teniški trener. V drugem sklopu sem ugotavljal število treningov tedensko; trajanje enega treninga; tedensko trajanje treninga ter obliko vadbe. V tretjem sklopu sem ugotavljal, ali je kondicijski trening del trenažnega procesa in v kakšnem obsegu, ter število sparing tekem mesečno. V četrtem sklopu sem ugotavljal, kateri turnir so najprej odigrali; koliko turnirjev odigrajo mesečno; število odigranih turnirjev letno, ki se kasneje razdelijo na dvoboje dvojic in posameznikov. V zadnjem, petem, sklopu pa sem ugotavljal dosedanje poškodbe; dele telesa, ki so bili največkrat poškodovani, ter morebitno časovno odsotnost zaradi poškodbe.

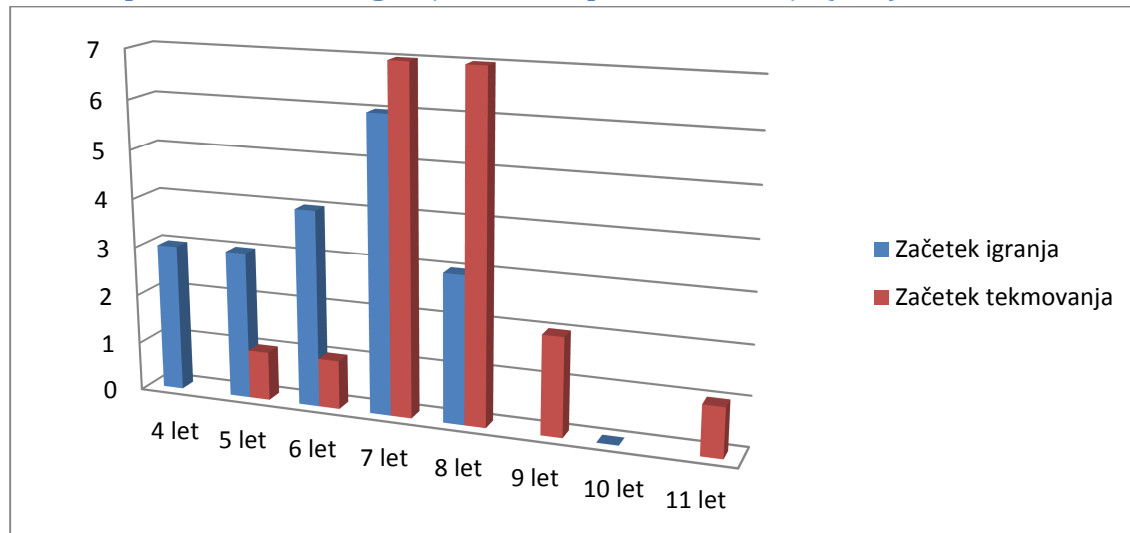
4 METODE DELA

Diplomsko delo je raziskovalnega tipa. Uporabil sem deskriptivno metodo dela ter si pri pisanju pomagal z domačo in tujo strokovno literaturo.

5 REZULTATI IN RAZPRAVA

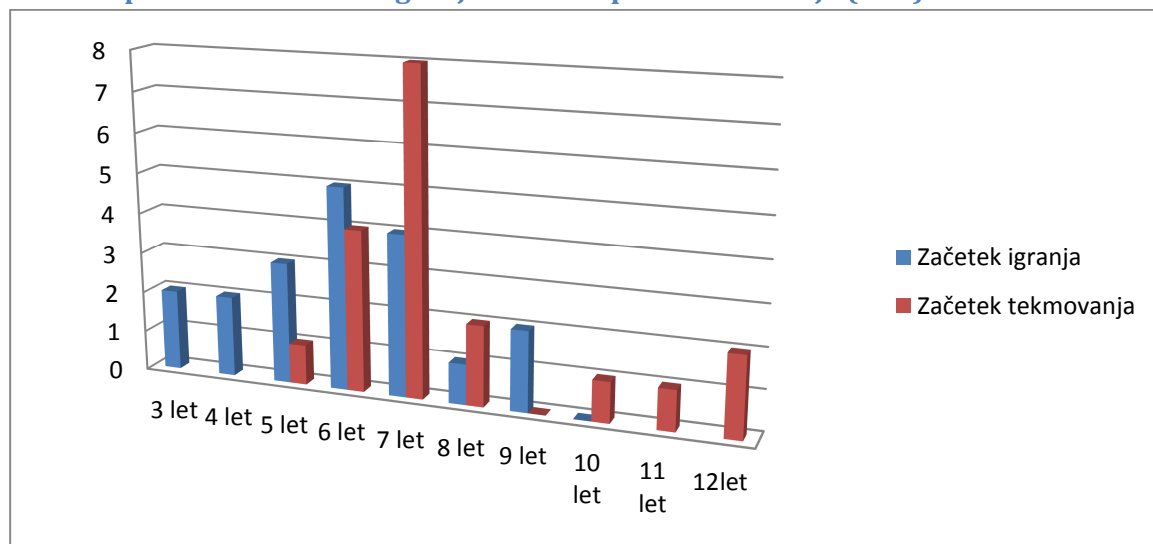
Dobljene rezultate sem grafično ponazoril in jih v razpravi med seboj primerjal. Znotraj vsake posamezne starostne kategorije sem posebej predstavil dobljene podatke in jih v nekaterih primerih primerjal z najboljšim igralcem v dani starostni skupini ter podatke iz dveh referenčnih dolgoročnih modelov.

Grafični prikaz 1: Začetek igranja tenisa in prva tekmovanja (U12)



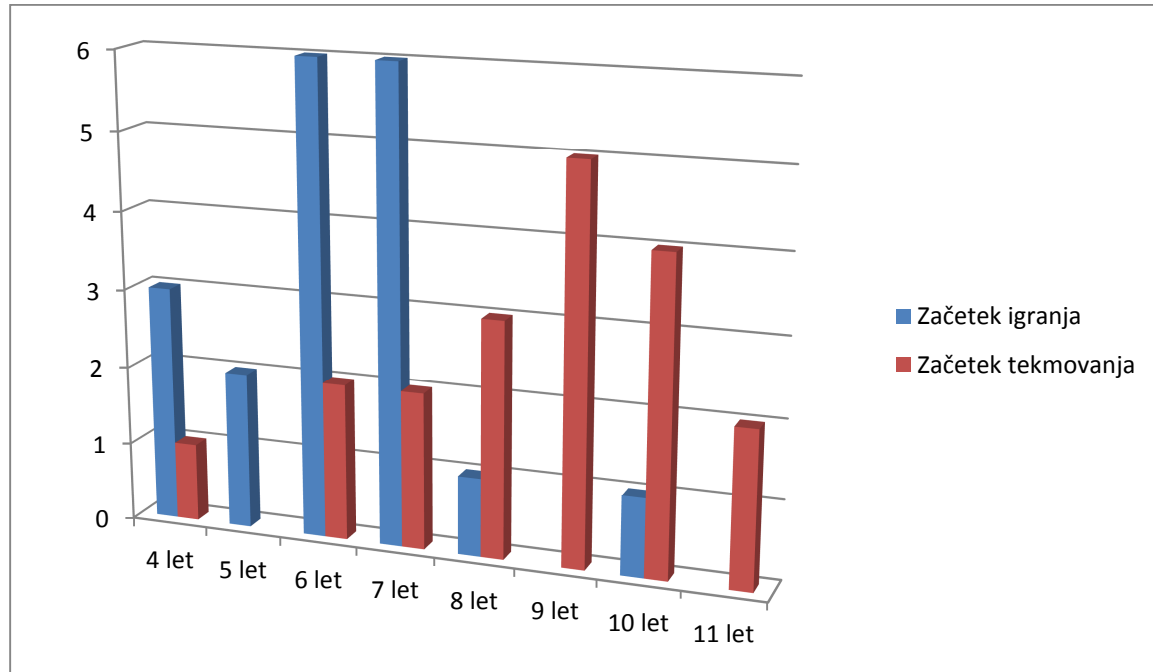
Igralci začnejo z igranjem tenisa pri štirih letih, tekmovati pa pri petih. Največ jih začne igrati pri sedmih letih, prav tako jih začne tekmovati največ pri tej starosti.

Grafični prikaz 1.1: Začetek igranja tenisa in prva tekmovanja (U14)



Igralci začnejo igrati tenis pri treh letih, najpozneje pa pri devetih. Največ jih začne igrati pri starosti 6 let. Tekmovati začnejo pri starosti pet let, največ pa jih začne tekmovati pri starosti sedem let. Najpozneje začnejo s tekmovanji pri starosti dvanajst let.

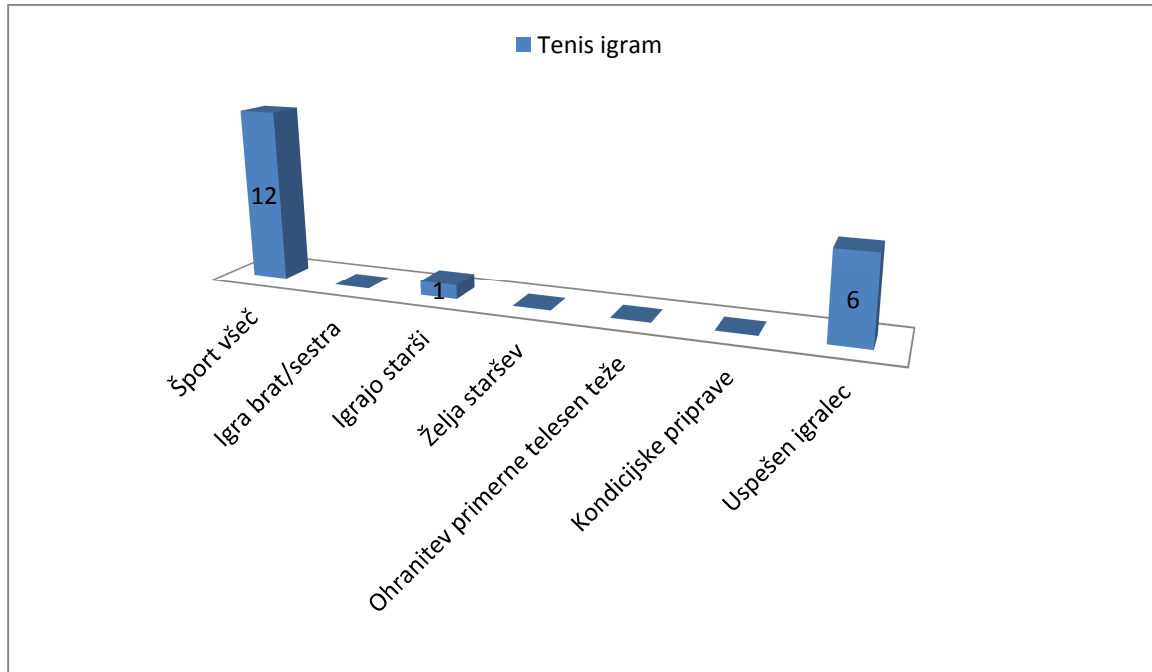
Grafični prikaz 1.2: Začetek igranja tenisa in prva tekmovanja (U16)



Igralci začnejo igrati tenis pri 4 letih. Prav tako so začeli pri tej starosti tekmovati. Največ tekmovalcev je pričelo igrati tenis pri starosti šest in sedem let. Večinoma so začeli tekmovati nekoliko kasneje, največ pri starosti devet let.

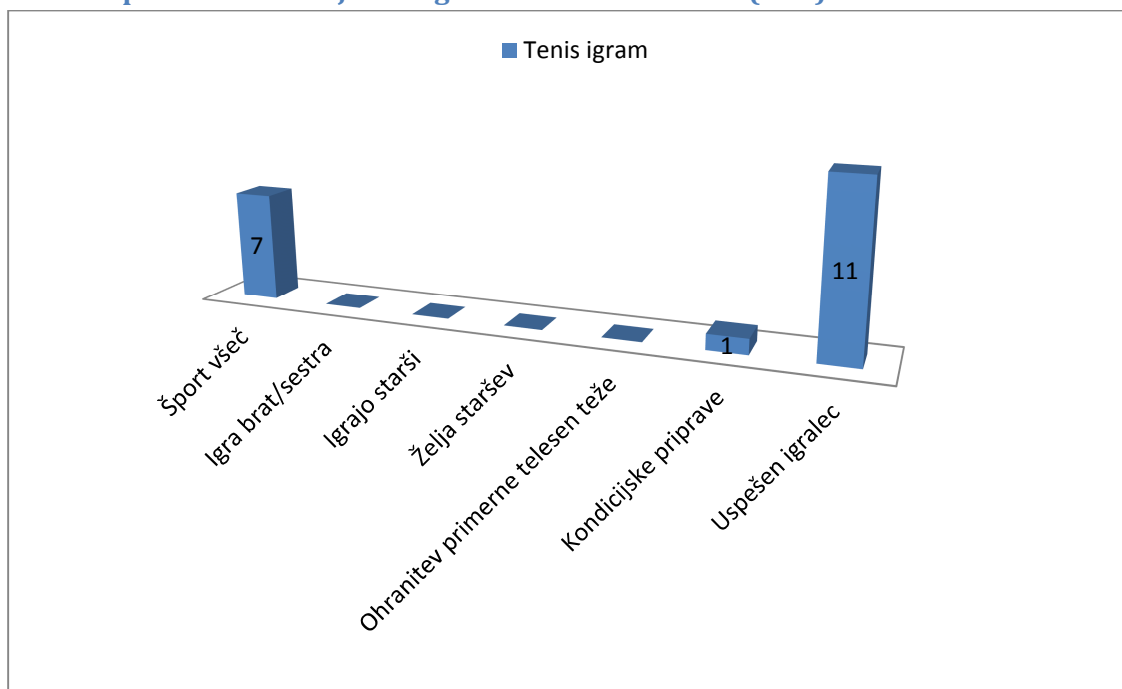
Zasledimo lahko, da se igralci srečujejo s tenisom že zelo zgodaj. Prvi že pri starosti treh let. Največ se jih začne ukvarjati s tenisom pri starosti šest oziroma sedem let. Seveda sta za zgodnjo vključitev in možnost igranja pomembna dva dejavnika: primerna žoga in velikost igrišča. Tako lahko s primerno žogo in velikostjo igrišča zagotovimo izmenjave, kar je za začetek izjemnega pomena. Tako je tenis zabaven, če serviraš, igraš in šteješ. S tem daje možnost velikemu številu učencev, da se seznanijo s športno aktivnostjo in da uživajo. Samih tekmovanj pa se tekmovalci začnejo udeleževati nekoliko kasneje, največ pri starosti sedem oziroma osem let, ko že gredo skozi določen teniški program. Nekateri začnejo šele pri starosti enajst oziroma dvanajst let, kar pa ni nič narobe, če vemo, da so nekateri vrhunski teniški igralci šele začeli športno pot. Eden izmed možnih razlogov za kasnejšo tekmovalno udeležbo je lahko vsekakor ukvarjanje z različnimi športi hkrati, ali pa so se pred tem ukvarjali z drugo športno zvrstjo. Vidimo pa lahko razliko, da so igralci v starostni skupini do šestnajst let začeli tekmovati nekoliko kasneje, kar kaže na današnji večji vpliv in možnost prilagoditve tekmovanja starostni skupini. Vsekakor pa ni treba hiteti z začetkom prve udeležbe na tekmovanju, naj bo to volja vsakega posameznika.

Grafični prikaz 2: Zakaj so se igralci odločili za tenis? (U12)



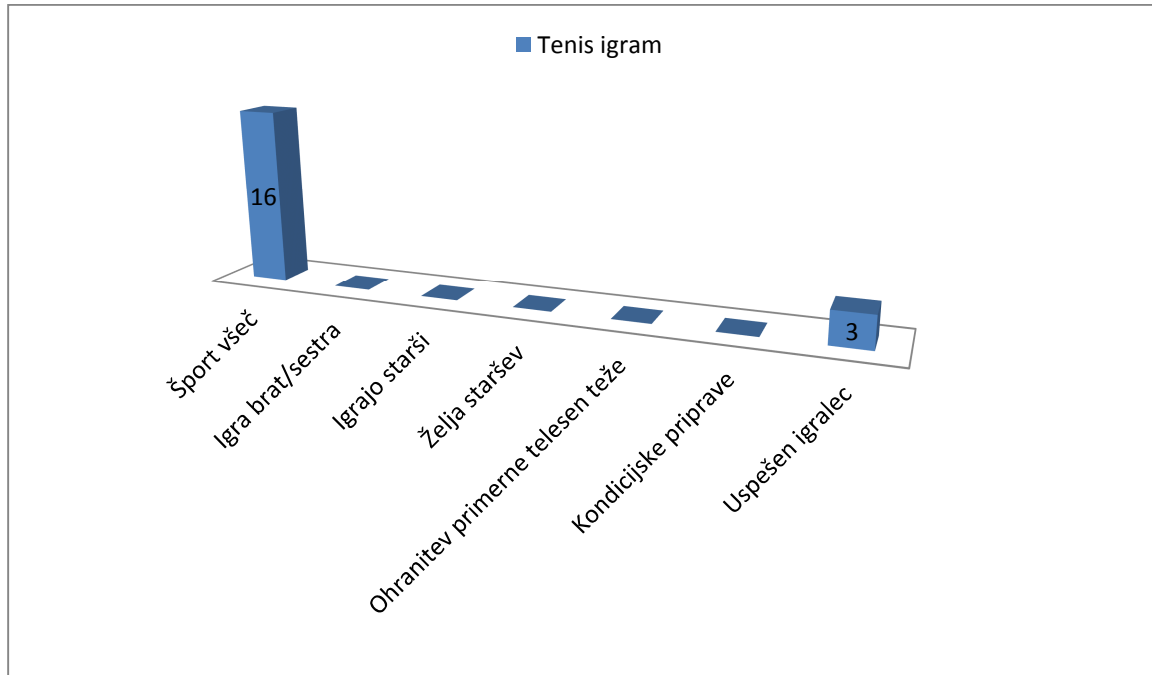
Največje število igralcev igra tenis, ker jim je ta šport všeč, sledi dejavnik, da želijo postati uspešni igralci, le eden pa igra zato, ker tenis igrajo straši.

Grafični prikaz 2.1: Zakaj so se igralci odločili za tenis? (U14)



Največ igralcev se odloči za igranja tenisa, ker želijo postati uspešni teniški igralci. Teh je 11 anketirancev. Sedem se jih je odločilo za tenis, ker jim je šport všeč, eden pa zaradi želje po dobri kondicijski pripravljenosti.

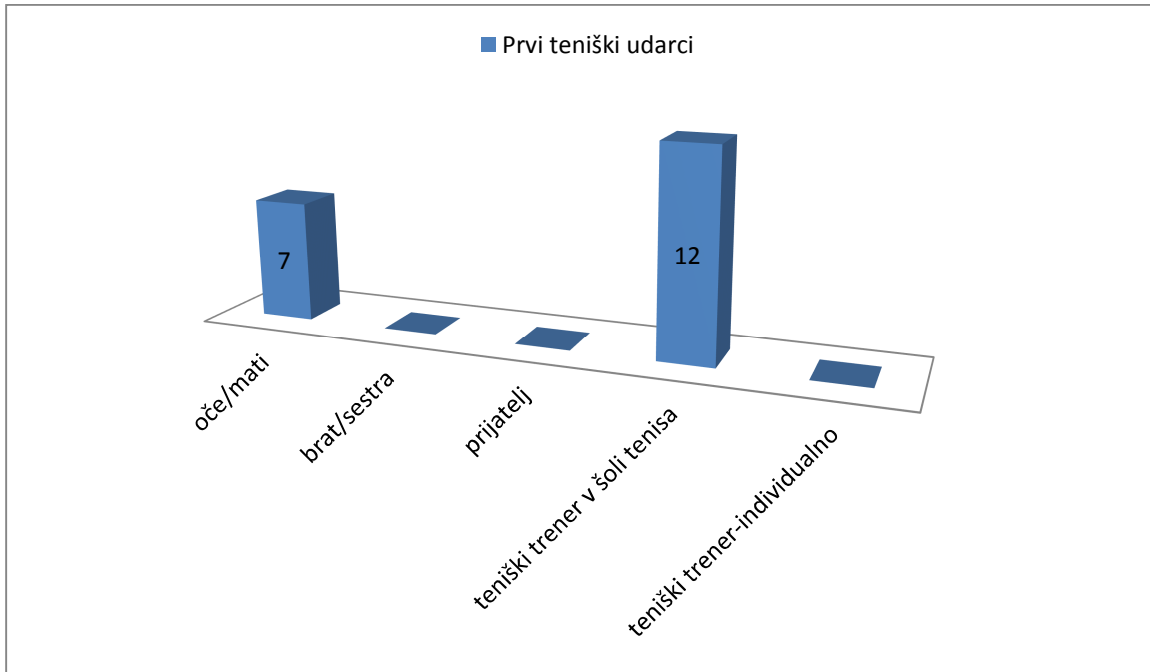
Grafični prikaz 2.2: Zakaj so se igralci odločili za tenis? (U16)



Tenis igrajo zato, ker jim je ta šport všeč. Tako je odgovorilo šestnajst tekmovalcev. Trije igrajo zato, ker želijo postati uspešni teniški igralci.

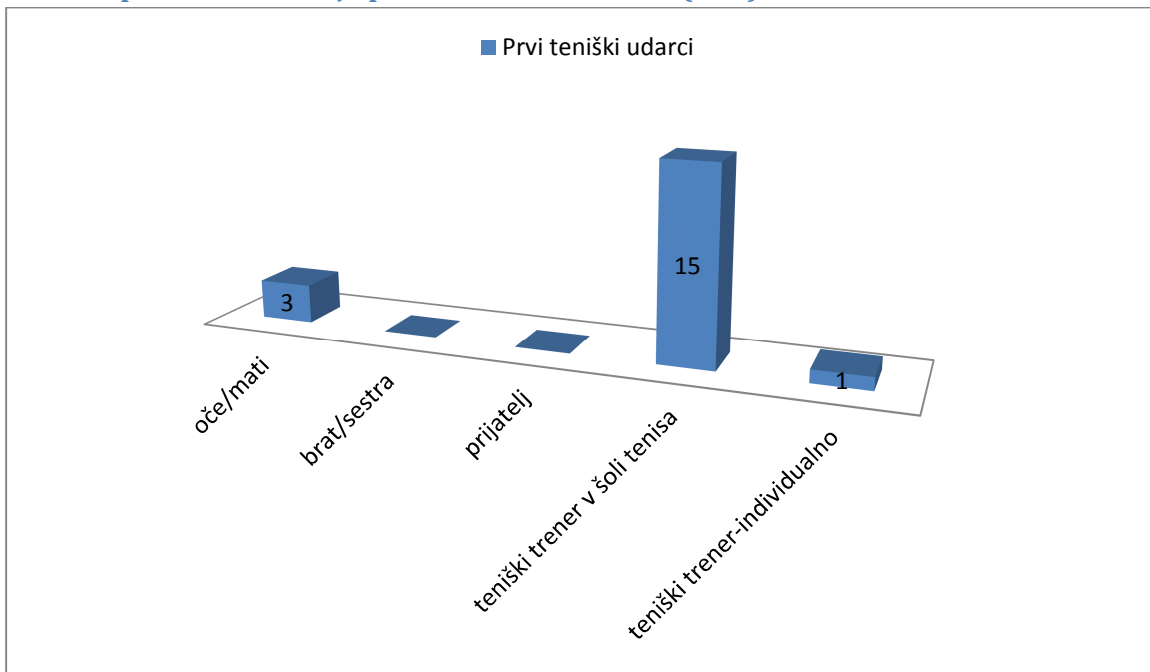
Pori idr. (2013) v svoji knjigi ugotavlja, da je bistvo športne rekreacije gibanje. Bistvo je v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. Bistvo je v zadovoljstvu s samim seboj, pa naj bo vzrok za zadovoljstvu boljša telesna pripravljenost, dobro počutje, boljša samopodoba. Bistvo je torej v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto. To, kar so sekunde, metri ali točke v vrhunskem športu, so veselje, užitek, sreča, zadovoljstvo, ki jih občuti športnik v svoji športni dejavnosti. Tako lahko ugotovimo, da igralci igrajo tenis predvsem zato, ker jim je šport všeč, ali ker želijo postati uspešni teniški igralci. Le pri starostni skupini do štirinajst let je več takih, ki igrajo tenis zato, ker želijo postati uspešni igralci. Sam sem mnenja, da je bolje, če jim je šport všeč, saj ob primernem trenažnem procesu, ki jim daje zadovoljstvo, ostanejo dlje časa v tenisu. Kajti vodilo, da postanejo uspešni teniški igralci, je lahko kratkotrajno, saj je pot do uspešnega igralca dolga in celo največkrat predolga. Vendar oba kazalca izražata dejstvo, da igralci vedo, zakaj se ukvarjajo s tenisom.

Grafični prikaz 3: Učenje prvih teniških udarcev (U12)



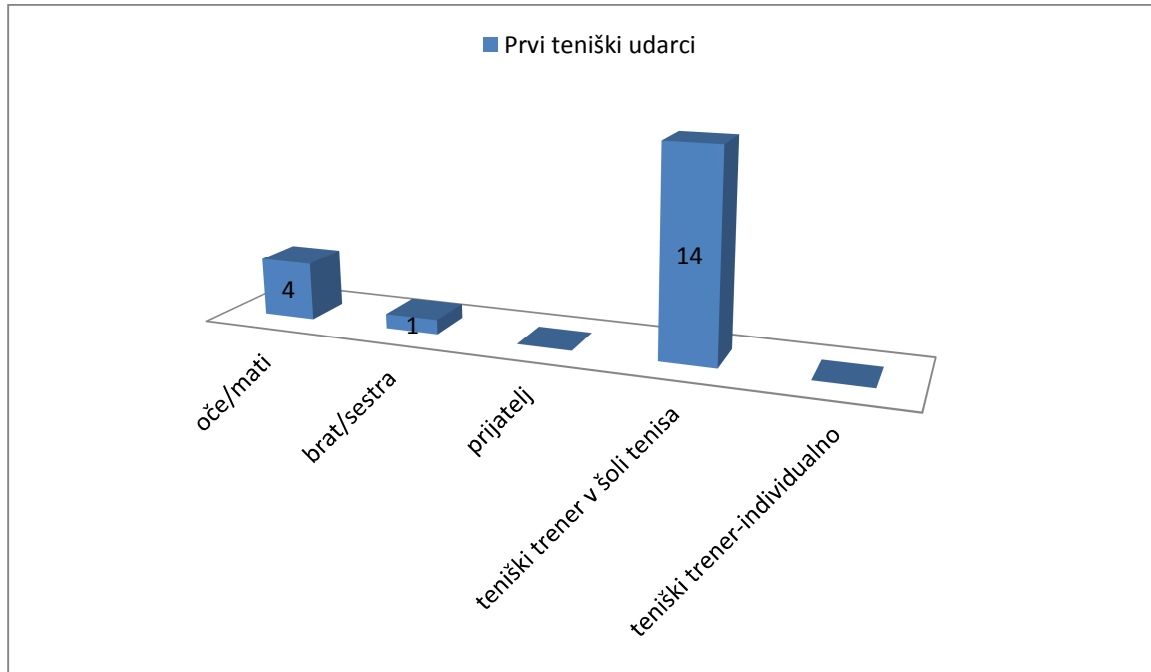
Dvanajst igralcev je prve teniške udarce naučil teniški trener v šoli tenisa, sedem igralcev pa oče ali mati.

Grafični prikaz 3.1: Učenje prvih teniških udarcev (U14)



Prve teniške udarce jih je naučil teniški trener v šoli tenisa. Teh je bilo kar petnajst. Tri igralce je prve teniške udarce naučil oče/mati, enega pa teniški trener – individualno.

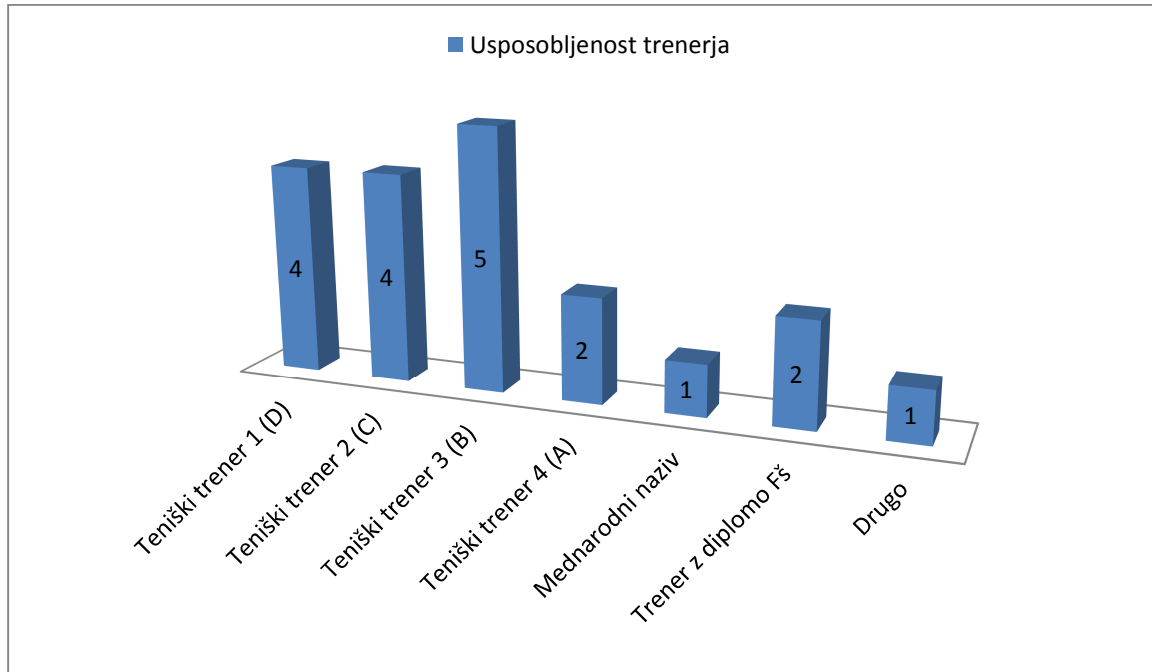
Grafični prikaz 3.2: Učenje prvih teniških udarcev (U16)



Prve teniške udarce jih je največ naučil teniški trener v šoli tenisa. Takih je štirinajst tekmovalcev. Štiri so naučili oče/mati, enega pa brat/sestra.

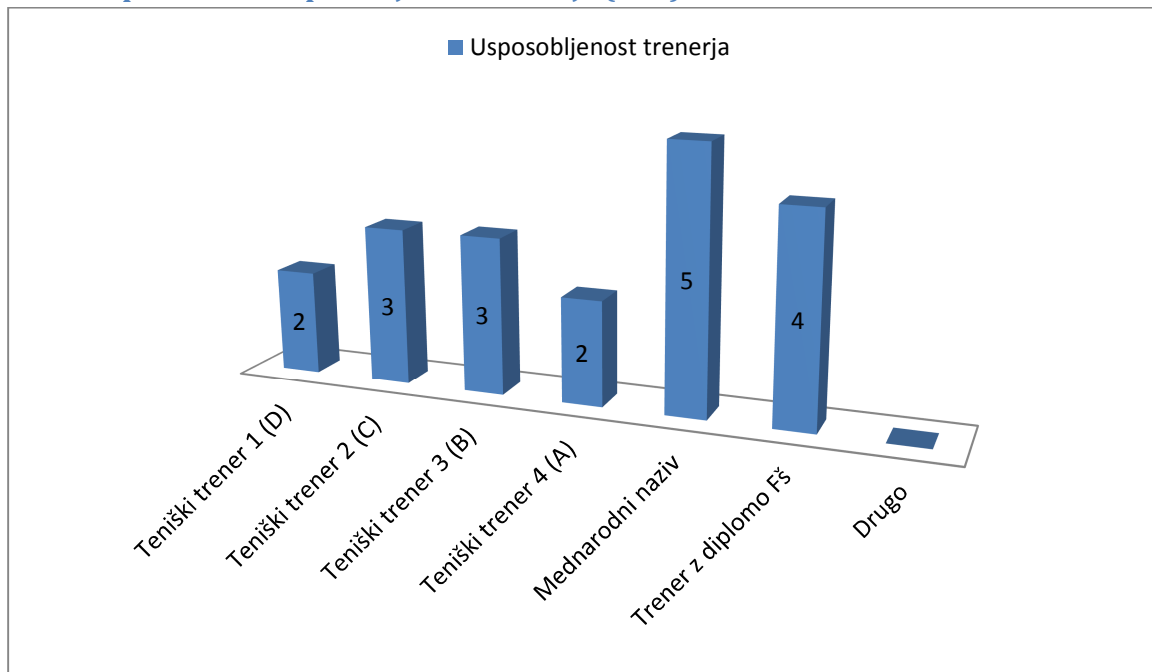
To, da začnejo otroci pri teniškem trenerju, je prav gotovo najbolj primeren začetek za ukvarjanjem s tenisom. S tem se izognemo napakam in možnosti za napačno učenje so minimalne. Tako se igralec že v rani mladosti, torej v času največjega razvoja in času največjega napredka, nauči pravih osnov, na tem pa lahko gradi in razvija svoj potencial. S tem se izognemo kasnejšemu popraviljanju in odstranjevanju težav in napak. Vseeno pa smo ugotovili, da je v starostni skupini do dvanajst let več takih, ki so jih prve udarce naučili oče/mati. Vendar je ne glede na to pomembno, da nas začetke nauči nekdo, ki je za to dejavnost izobražen in usposobljen ter pozna pravi pristop. Dandanes naj bo pristop sodoben in usmerjen k igri. Tako naj bo prilagojen učencem in trenutnim razmeram. Vodilo naj bo učenje skozi igro. Vendar pa se kljub temu še vedno primeri, ko tako teniški trenerji kot še posebej starši poučujejo na način, kot so bili naučeni sami, ne glede na to, koga učijo. Rezultat je mnogokrat prenehanje igranja tenisa ali celo ukvarjanja s športno dejavnostjo.

Grafični prikaz 4: Usposobljenost trenerja (U12)



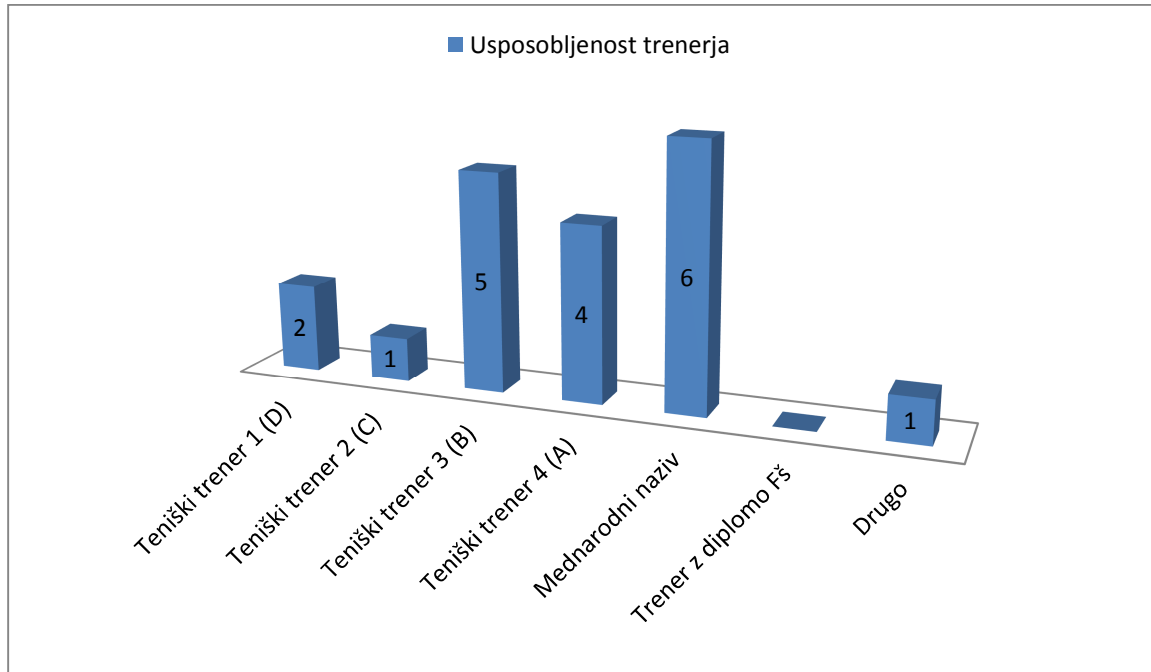
Največ teniških trenerjev ima naziv teniški trener B, pet, sledita trener D in C, štiri, dva igralca trenirata trenerja z licencami A in trener z diplomo Fš, po enega pa trener z mednarodnim nazivom.

Grafični prikaz 4.1: Usposobljenost trenerja (U14)



Pri tej starostni skupini ima največ trenerjev mednarodni naziv. Tak naziv ima pet trenerjev. Sledijo trenerji z diplomo Fš. Taki so štirje. Trije imajo naziv trener C in B, po dva pa trener D in A.

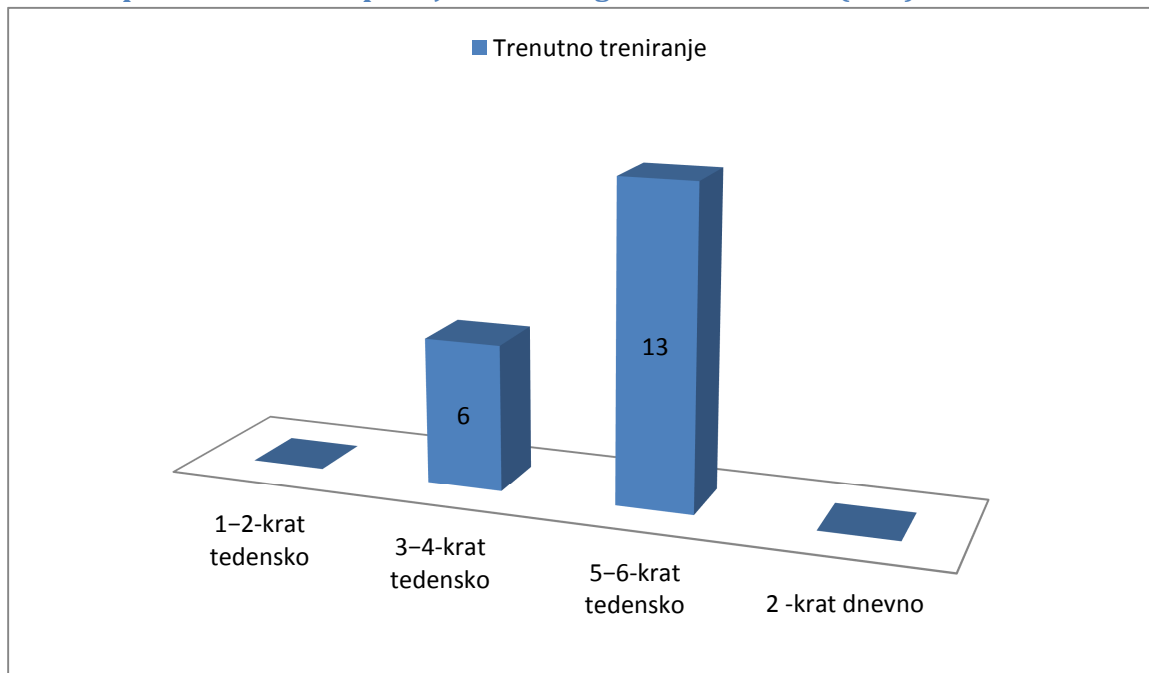
Grafični prikaz 4.2: Usposobljenost trenerja (U16)



Največ teniških igralcev poučuje trener z mednarodnim nazivom. Takih trenerjev je šest. Pet igralcev poučuje teniški trener B. Štiri igralce trener A, dva trener D in po enega trener C in trener brez naziva.

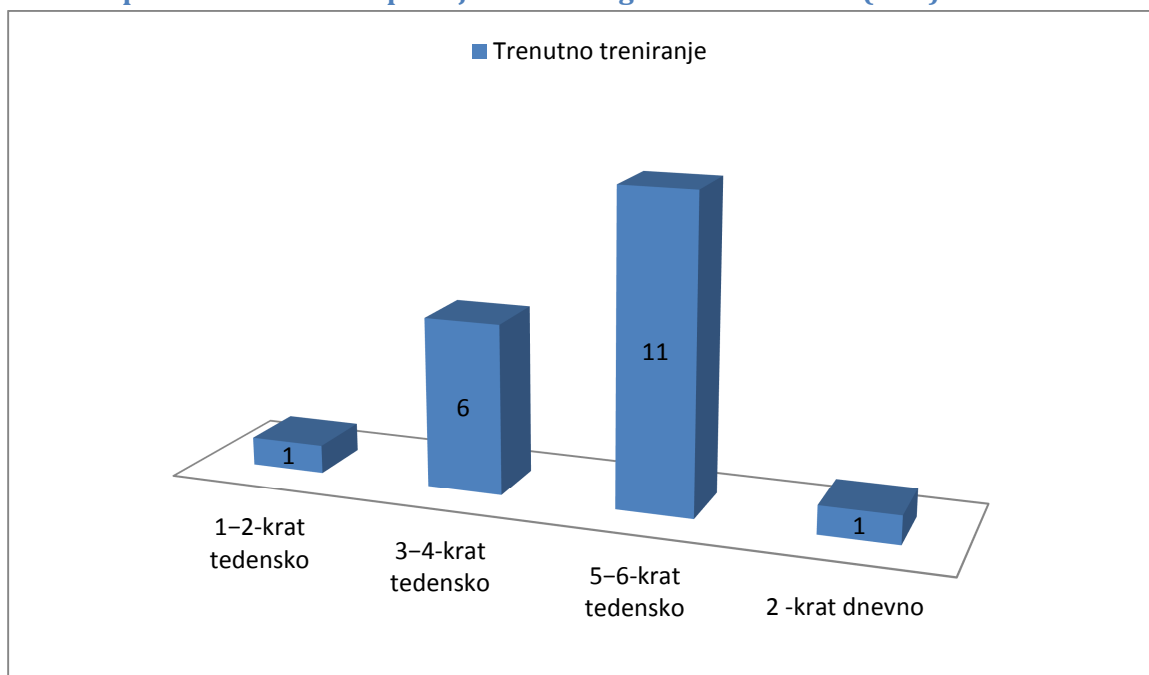
Pri izbiri trenerja igralci mnogokrat nimajo izbire. Največkrat imajo tistega, ki jim ga dodeli klub oziroma organizacija, v kateri vadijo. Tako sodelujejo v večini primerov boljši trenerji z boljšimi igralci, predvsem pa starejšimi. Seveda ni nujno, da je teniški naziv oziroma izobrazba ključna za dobro sodelovanje ali uspeh. Eden ključnih dejavnikov so trenerjeve izkušnje, ki jih pridobi skozi leta treniranja in vodenja igralcev. Tako ima ne glede na naziv prednost pred novimi oziroma neizkušenimi trenerji, saj ve in zna pripeljati igralca skozi dolgoročni razvoj. Poleg tega ni vsak trener primeren za treniranje igralcev glede na starostno skupino. Crespo (2011) ugotavlja, da vsak trener že ima neko življenjsko filozofijo, a hkrati potrebuje tudi filozofijo treniranja, ki jo bo uporabljal in z leti dopolnjeval. Za dobro definirano filozofijo treniranja mora trener vedeti, kako dobro pozna sebe, igralce in tenis ter kaj bi kot trener rad dosegel. Kljub temu pa vidimo, da igralce nižjih starostnih skupin vodijo oziroma trenirajo trenerji z nižjo licenco. Seveda menim, da je razlog za to višje število trenerjev, ki ima naziv trener D in trener C. Iz rezultatov lahko ugotovimo, da imajo igralci do štirinajstega leta bolj usposobljene trenerje kot igralci do dvanajstega ter da imajo igralci do šestnajstega leta bolj usposobljene trenerje kot igralci do štirinajstega oziroma trenerje z višjo licenčno izobrazbo. Vseeno pa so naloge vsakega teniškega trenerja, da pomaga igralcu, da se razvija in napreduje, ob tem pa še, da zmaguje ter uživa v igri, ostane v tenisu in da ima tenis rad.

Grafični prikaz 5: Število opravljenih treningov v enem tednu (U12)



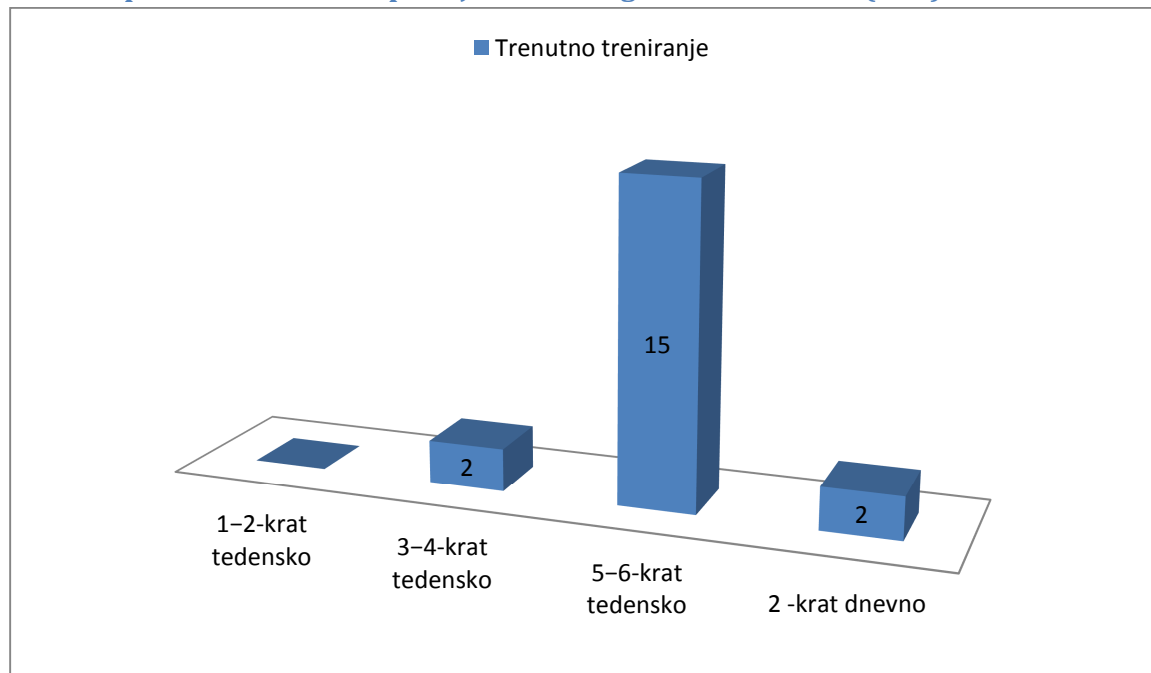
Trinajst anketirancev trenira tenis 5–6-krat na teden, šest pa 3–4-krat tedensko, medtem ko 1–2-krat tedensko ali 2–krat dnevno ne trenira nihče.

Grafični prikaz 5.1: Število opravljenih treningov v enem tednu (U14)



Enajst igralcev trenira tenis 5–6-krat tedensko. Šest jih trenira 3–4-krat tedensko, eden 1–2-krat tedensko ter eden 2-krat dnevno.

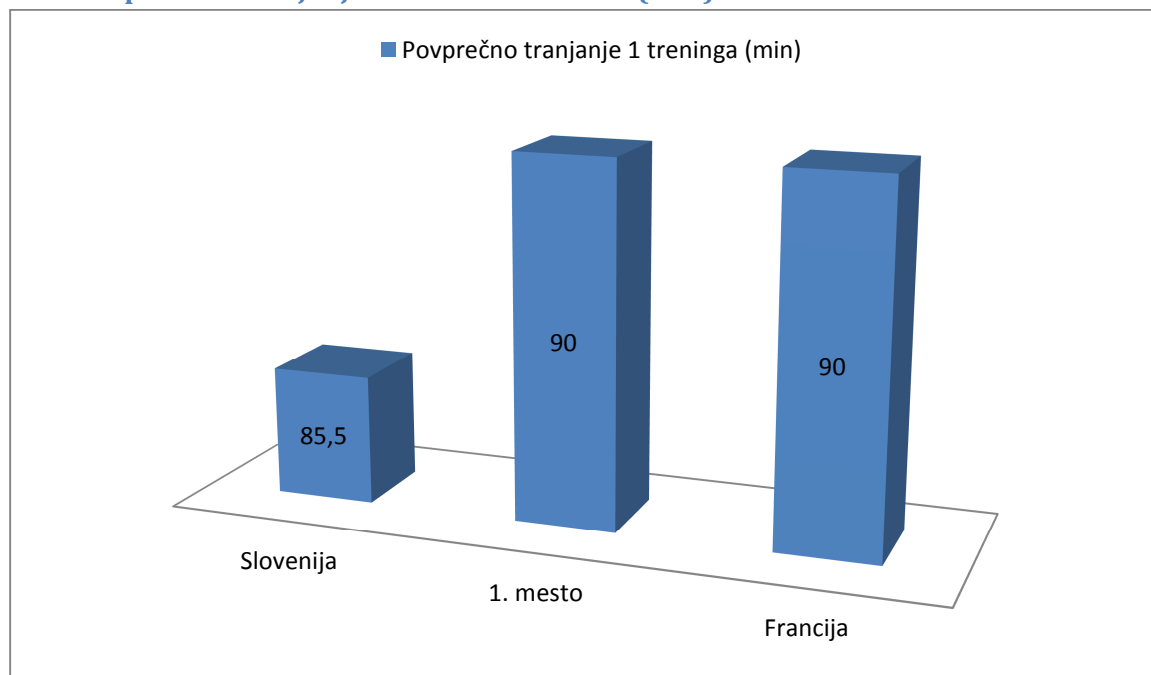
Grafični prikaz 5.2: Število opravljenih treningov v enem tednu (U16)



Petnajst tekmovalcev trenira tenis 5–6-krat tedensko, dva trenirata 3–4-krat tedensko in dva 2-krat dnevno. Nihče ne trenira 1–2-krat tedensko.

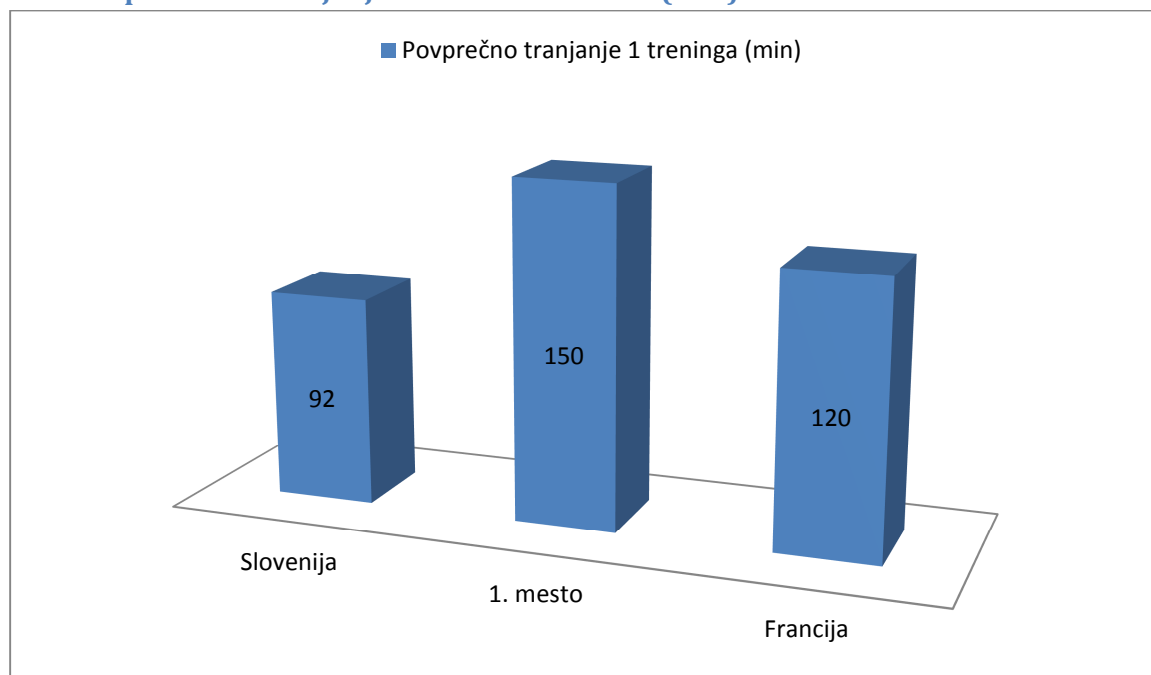
Pri analizi in primerjavi rezultatov lahko zasledimo, da ne glede na starostno skupino igralci v večini primerov trenirajo 5–6-krat tedensko, pri starostni skupini do dvanajst let nekoliko manj, kar je razumljivo, vendar še vseeno preveč za to generacijo. Priporočljivo je, da bi igralci te starostne skupine opravili štiri teniške treninge tedensko. Vidimo, da se pri igralcih do štirinajst let že pojavi teniški trening 2-krat dnevno, pri šestnajstih letih pa ta v dveh primerih, kar že kaže na prehod k treniranju za vrhunske dosežke. Vendar je treba paziti, da ne pride do pretreniranosti. Ta se lahko izraža v slabih rezultatih, slabim počutju, nemotiviranosti ali v najslabšem primeru s prenehanjem igranja. Pri tem je poleg količine tedenske vadbe igralcu treba zagotoviti tudi počitek. Filipčič (2009) navaja, da je pomembno razmerje med obremenitvijo in počitkom (premalo, preveč). Čas počitka je odvisen od stanja pripravljenosti, starosti, spola, v največji meri pa od dejavnikov treniranja (vsebina, intenzivnost, obseg treniranja idr.). Tako ni smiselno začeti z novo obremenitvijo, če ni vzpostavljeno stanje prejšnje ravni zmogljivosti. Na število tedenskih treningov vplivajo tudi druge izven športne obveznosti, ki jih igralci imajo. V mlajših letih pa je za manjše število treningov v eni športni panogi največkrat »krivo« dejstvo, da se otroci ukvarjajo z različnimi športi hkrati.

Grafični prikaz 6: Trajanje ene trenajne enote (U12)



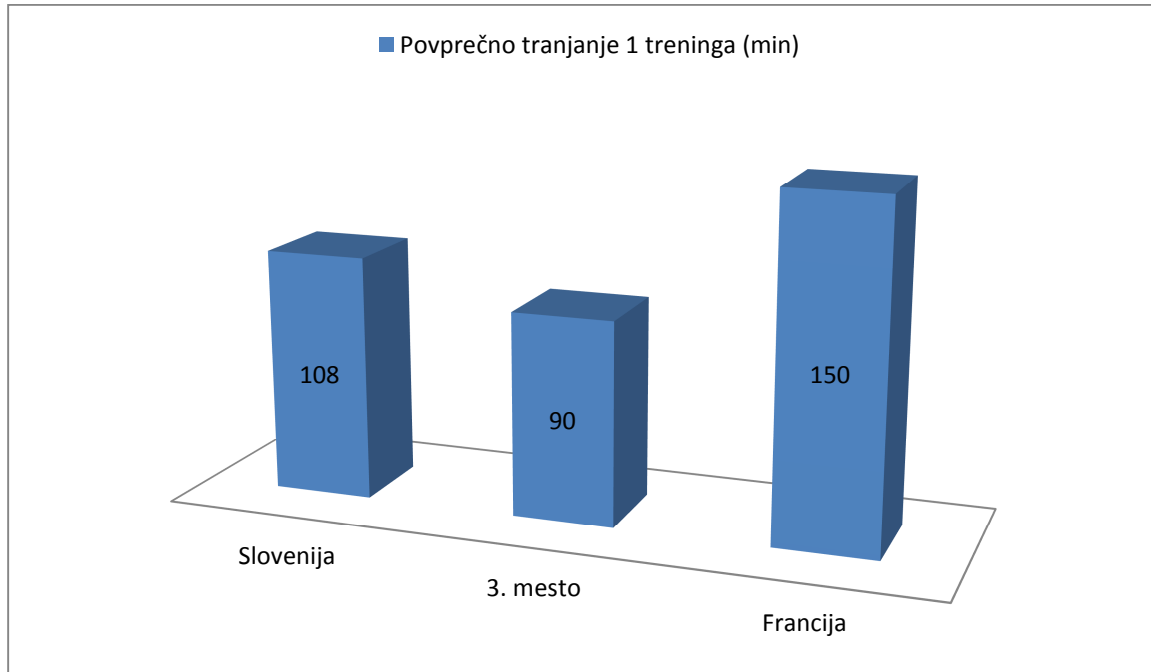
V Sloveniji v povprečju traja teniški trening 85,5 minute, medtem ko igralec, ki je prvi v tej starostni skupini, trenira 90 minut. Po analizah v Franciji traja trening v povprečju 90 minut.

Grafični prikaz 6.1: Trajanje ene trenajne enote (U14)



V povprečju traja teniški trening v Sloveniji dvaindevetdeset minut. Igralec, ki je prvi na jakostni lestvici Teniške zveze, trenira v povprečju sto petdeset minut. Po raziskavah v Franciji naj bi teniški trening trajal 120 minut.

Grafični prikaz 6.2: Trajanje ene trenajzne enote (U16)

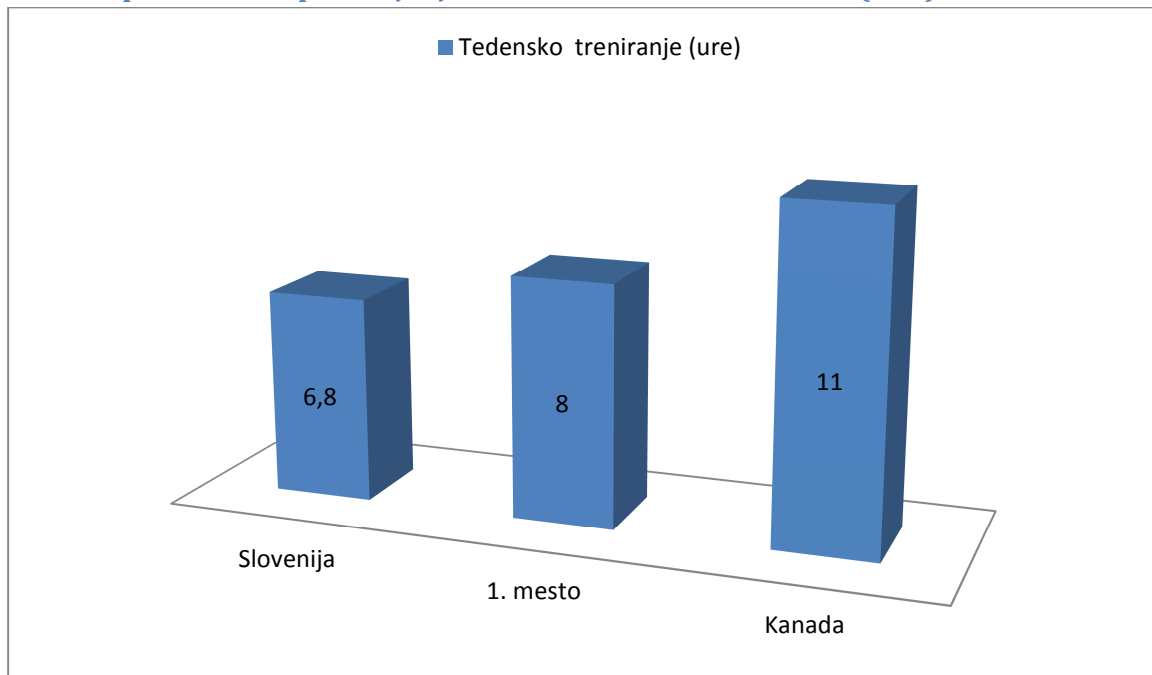


Povprečno trajanje enega treninga v Sloveniji znaša 108 minut. Igralec, ki zaseda tretje mesto, trenira v povprečju 90 minut. Po raziskavah v Franciji naj bi trening trajal za to starostno skupino 150 minut.

Ugotavljali smo povprečno trajanje enega teniškega treninga. Tako smo dobili podatke, koliko časa naši tekmovalci opravljajo en trening. Te rezultate smo primerjali z najboljšim igralcem posamezne starostne skupine ter si za primer vzeli še podatek o priporočeni količini treninga iz Francije. Tako lahko vidimo, da število minut glede na starostno skupino linearno raste in da se postopno stopnjuje. Vseeno pa vidimo, da najvišje uvrščeni igralec do šestnajst let trenira časovno enako kot najboljši do dvanajst let, vendar preživi šestdeset minut manj časa na treningu kot najboljši štirinajstletnik. Glede na priporočeno časovno količino iz Francije trenirajo tako dvanajst-, štirinajst- kot šestnajstletniki premalo. Vseeno pa so v najboljšem razmerju tekmovalci do dvanajst let, v najslabšem pa tekmovalci do šestnajst let. Ne glede na časovno količino pa ne vemo, kako obremenjeni so igralci med teniškim treningom. Sama količina nam ne more dati odgovora. Trening lahko stopnujemo oziroma povečamo z različnimi elementi obremenitve glede na starostno skupino. Filipčič (2009) ugotavlja, da je obremenitve možno povečati: z obsegom (več ponovitev, več seriji, več vaj), z intenzivnostjo (višja hitrost žoge ali gibanje igralca, višji tempo vaje, krajši čas med serijami in vajami) ter z zahtevnostjo (več udarcev in variacij, večje igrišče, daljša razdalja, velikost tarč, igranje proti boljšim tekmečem idr.). Tako je obremenitev nizka, če trening traja sedemdeset minut, saj je odstotek aktivnega dela petinsedemdeset odstotkov. Srednja je, če treninga traja dve uri, pri tem pa je odstotek šestinštirideset odstotkov, in visoka, ko je trening dolg dve in pol do tri ure in je odstotek aktivnega dela med petindvajset in

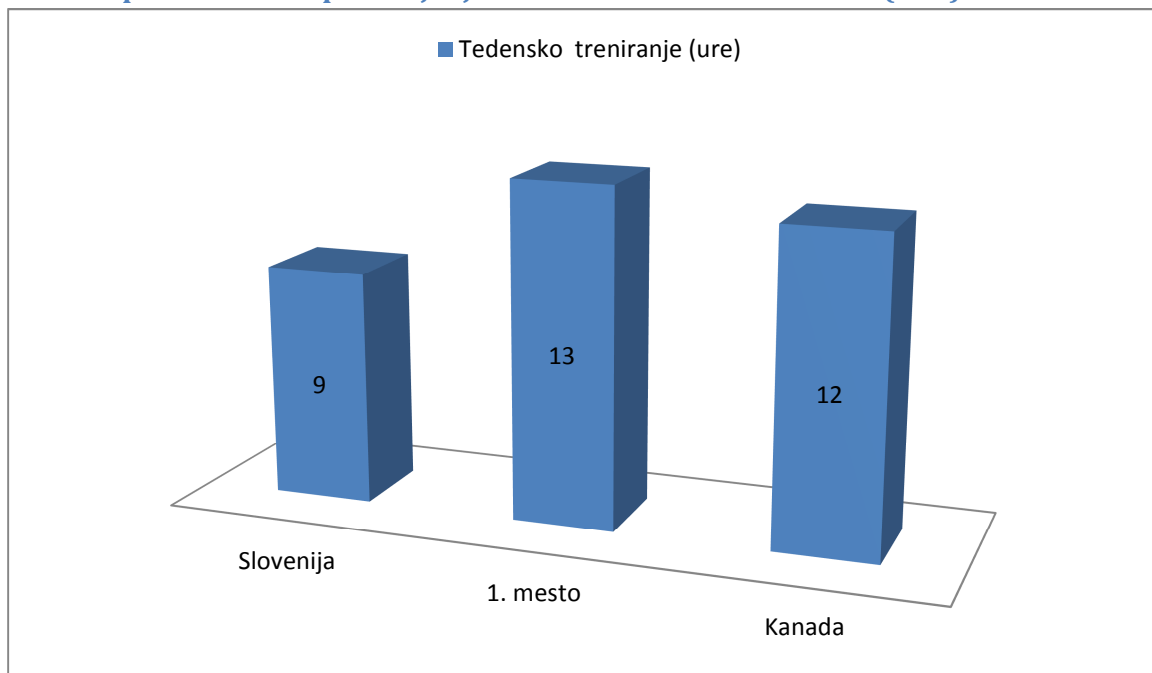
šestintrideset odstotkov. Ne glede na odstotek je igralcu treba zagotoviti potrebno regeneracijo.

Grafični prikaz 7: Skupno trajanje vadbenih enot v enem tednu (U12)



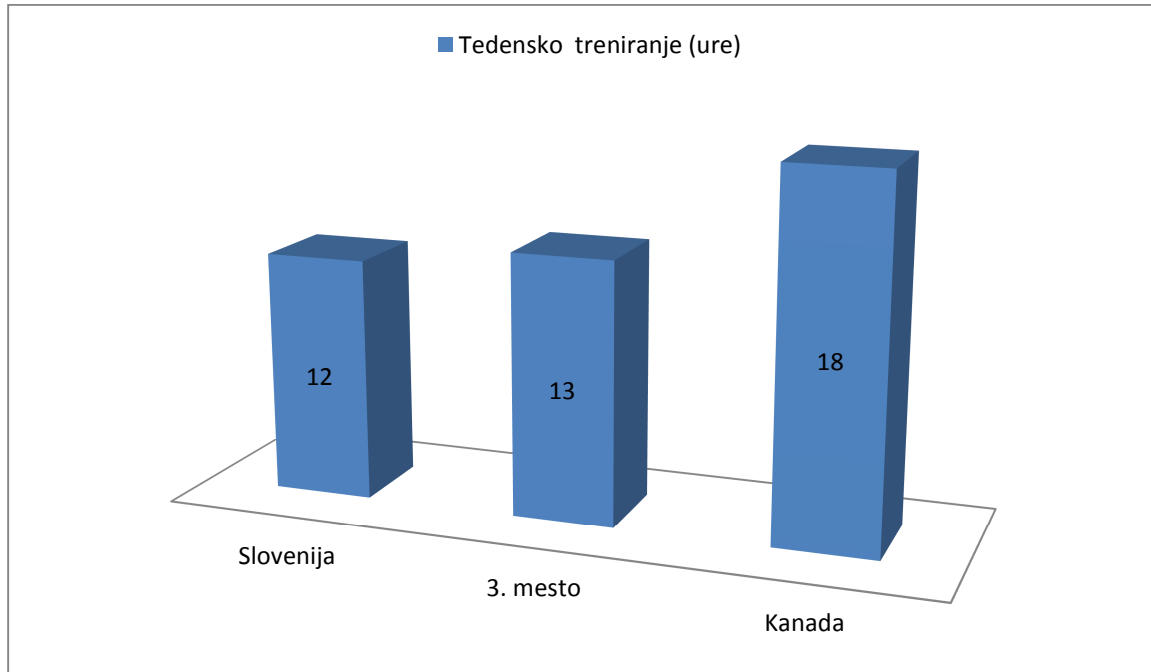
V Sloveniji igralci v povprečju trenirajo 6,8 ure, najboljši v tej kategoriji 8 ur. Po kanadskih analizah naj bi tedensko trenirali 11 ur.

Grafični prikaz 7.1: Skupno trajanje vadbenih enot v enem tednu (U14)



V Sloveniji igralci povprečno trenirajo devet ur. Najboljši v tej starostni skupini trinajst ur in dvanajst ur naj bi bilo priporočeno število ur po kanadski raziskavi.

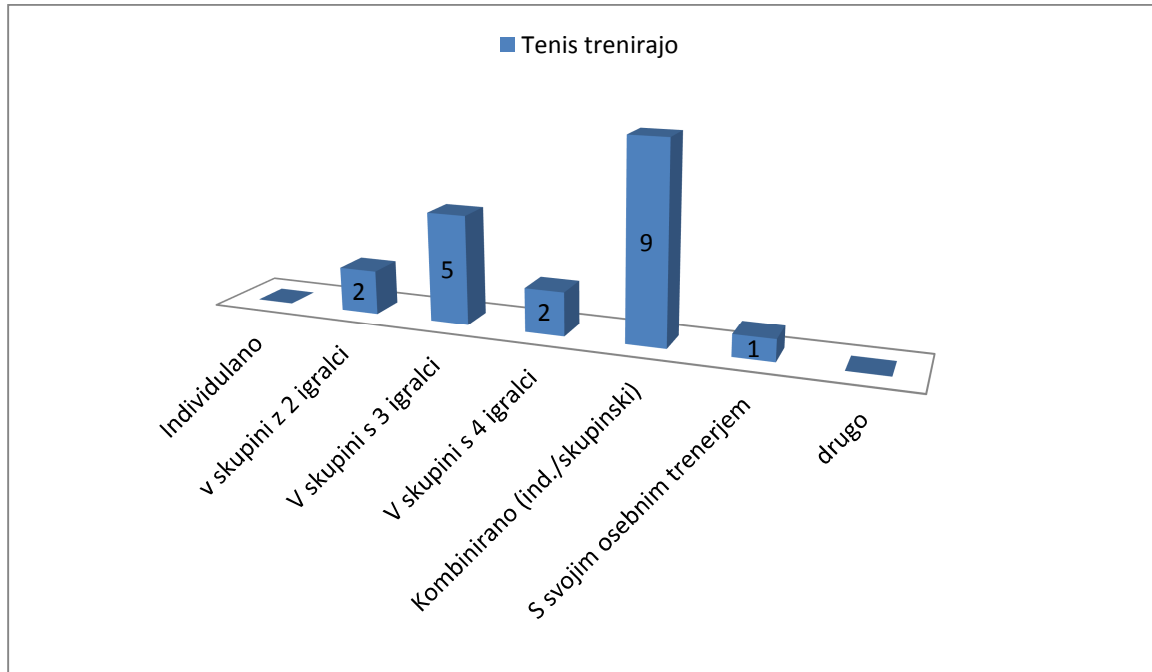
Grafični prikaz 7.2: Skupno trajanje vadbenih enot v enem tednu (U16)



Igralci v Sloveniji trenirajo v povprečju 12 ur na teden, medtem ko tretji igralec te staroste kategorije trenira 12 ur tedensko. Po francoski analizi naj bi igralci trenirali v povprečju 15 ur na teden.

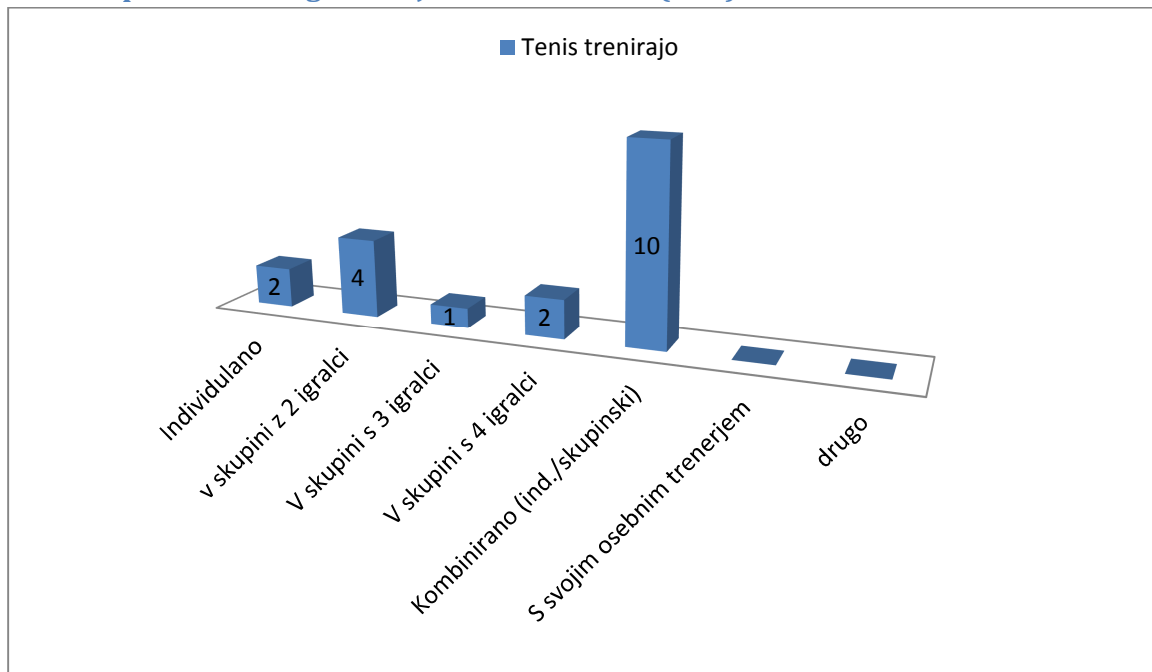
Poleg časovne količine ene trenažne enote smo ugotavljali tudi količino vseh treningov v enem tednu. Merili smo v urah. Vse rezultate sem primerjal z najboljšim posameznikom iz vsake starostne skupine ter z dolgoročnim modelom iz Kanade. Ugotovili smo, da povprečno število ur glede na starostno skupino linearno raste. Pomembni sta postopnost in nadzorovano stopnjevanje obsega. Tako lahko ugotovimo, da igralci do dvanajst let trenirajo v povprečju skoraj sedem ur tedensko, igralci do dvanajst let devet ur tedensko ter igralci do šestnajst let dvanajst ur tedensko. Zasledimo, da le najboljši igralec do štirinajst let trenira več od povprečja slovenske populacije in več od priporočenega števila iz Kanade. Pridemo pa tudi do podatka, da tretji igralec do šestnajst let preživi bistveno več časa tedensko kot najboljši do dvanajst let, kljub temu da traja njihova trenažna enota enako časa, kar kaže na to, da igralec trenira pogosteje oziroma večkrat tedensko. Glede na priporočeno časovno količino iz dolgoročnega modela iz Kanade trenirajo tako igralci do dvanajstega, štirinajstega in šestnajstega leta premalo. Pri tem smo ugotovili, da so odstopanja zelo velika, še posebej pri tekmovalcih do dvanajstega in šestnajstega leta. Tako je nujno treba dvigniti število posameznih trenažnih enot oziroma zvišati celoten obseg tedenske vadbe. Seveda pa ne smemo pozabiti igralca spočiti in regenerirati. Thorp (2013) ugotavlja, da je igralcem treba zagotoviti minimalno en dan na teden in minimalno štiri tedne na leto počitka oziroma regeneracije.

Grafični prikaz 8: Organizacijska oblika vadbe (U12)



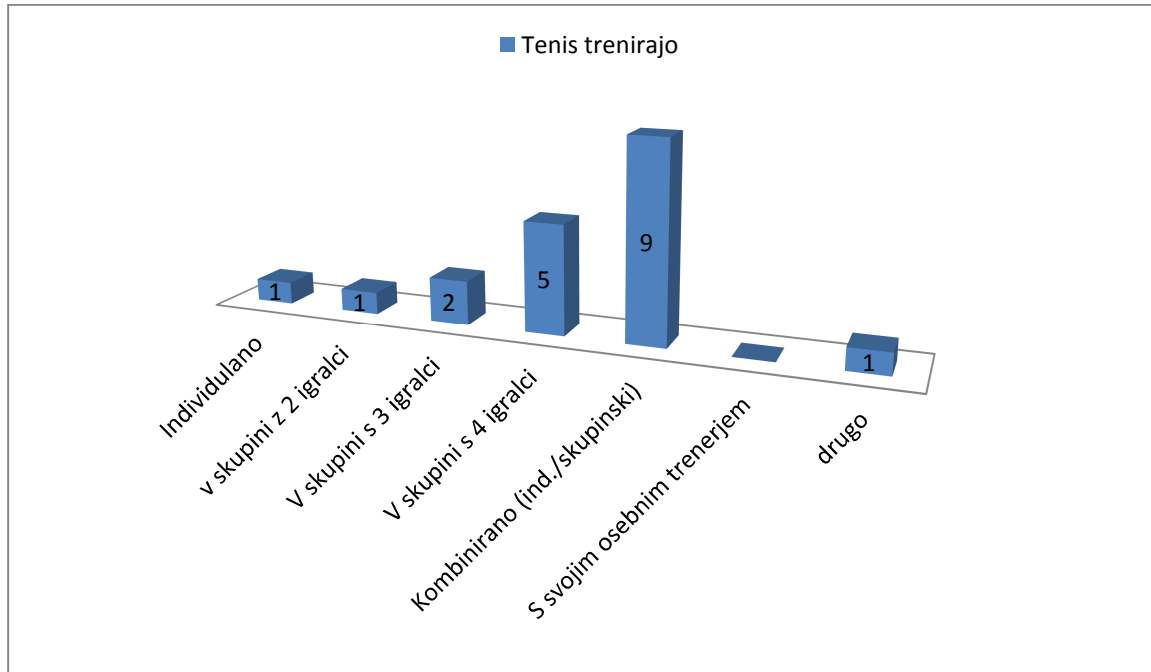
Devet anketiranih igralcev trenira kombinirano (individualni in skupinski trening), pet jih trenira v skupini s 3 igralci, ostali pa v skupini z 2 igralcema, eden pa s svojim osebnim trenerjem.

Grafični prikaz 8.1: Organizacijska oblika vadbe (U14)



Največ igralcev trenira tenis kombinirano (individualni in skupinski trening). Takih je deset. Sledi trening v skupini z 2 igralcema. Takih je štiri. Dva trenirata individualno in v skupini s 4 igralci, eden pa v skupini s 3 igralci.

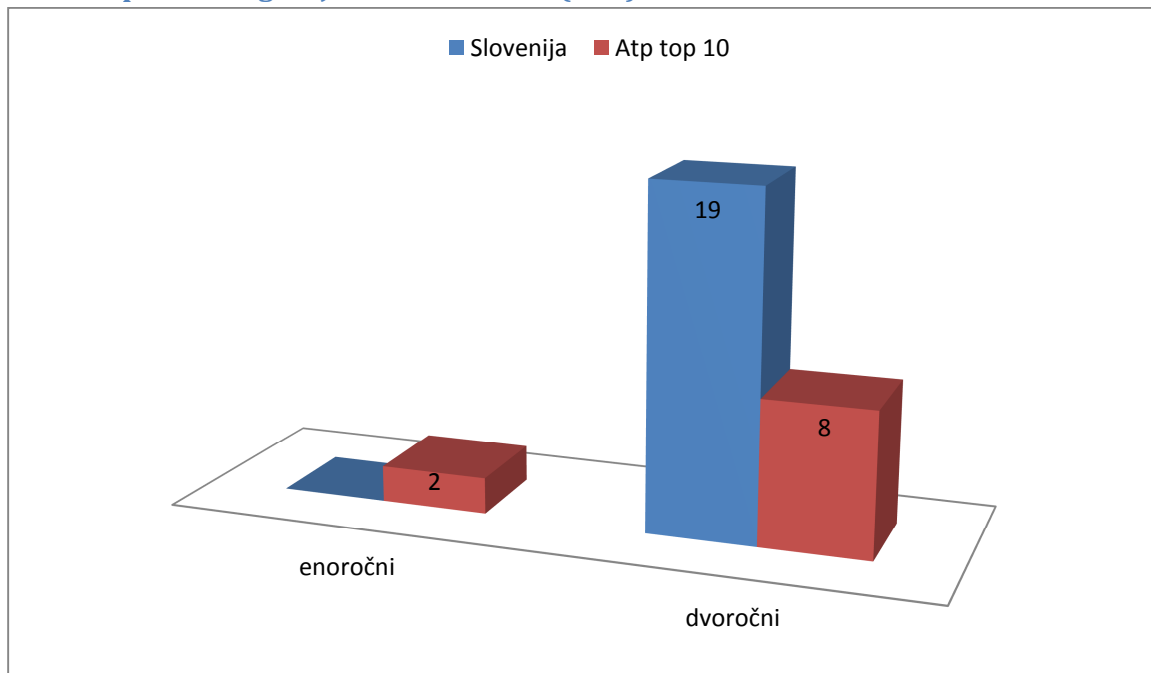
Grafični prikaz 8.2: Organizacijska oblika vadbe (U16)



Devet tekmovalcev trenira tenis kombinirano (individualni in skupinski trening), pet v skupini s 4 igralci, 2 v skupini s 3 igralci, po eden pa individualno ali v skupini z 2 igralcema. Eden se ne poslužuje nobene od naštetih oblik.

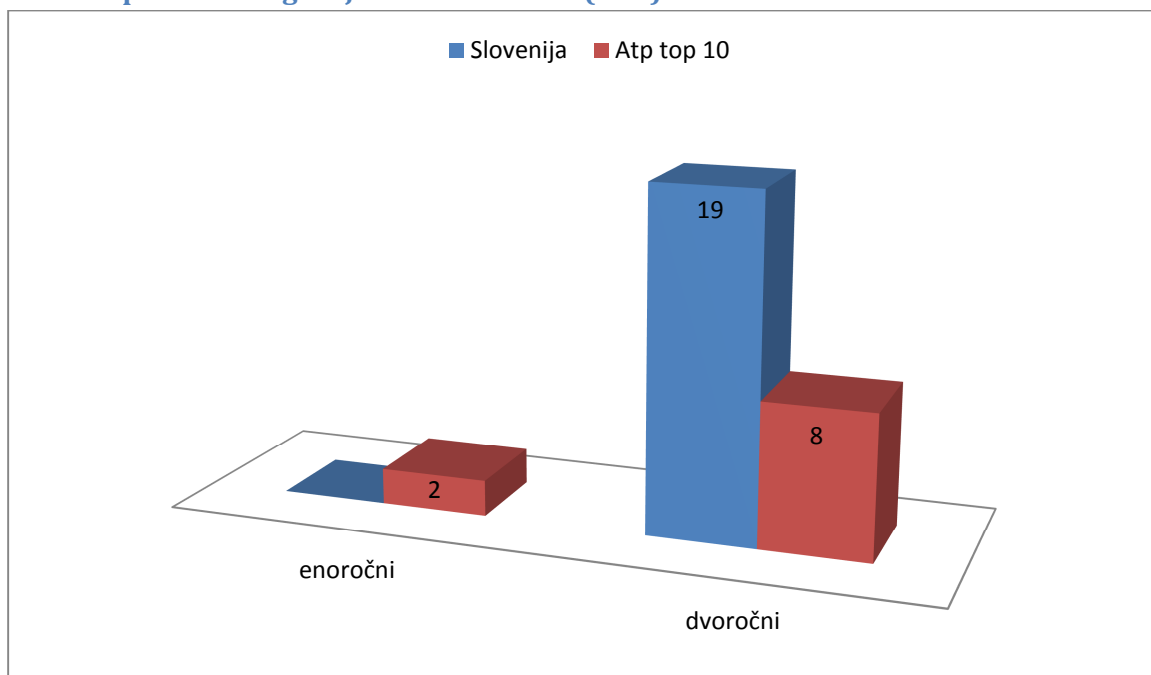
Trener mora imeti izjemno širino znanja s področja tenisa, saj bo le tako lahko ustrezno in učinkovito organiziral trening. Le tako lahko vsakemu igralcu pripravi program dela, ki mu bo med treningom omogočil največji možni napredek (Crespo, 2011). Ne glede na to, katere oblike treninga se igralci poslužujejo, vsak ima svoje prednosti in slabosti. Rezultati kažejo, da največ tekmovalcev trenira kombinirano. To pomeni v kombinaciji skupinskega ter individualnega treninga in ne glede za katero starostno skupino gre. Še posebej pri starostni skupini do šestnajst let preseneča ugotovitev, da je najpogostejša oblika vadbe trening v skupini s štirimi igralci, kar je veliko glede na potrebo po večji usmerjenosti k vrhunskim rezultatom. Tako lahko ugotovimo, da igralci trenirajo v prevelikih skupinah. Prav tako vidimo, da nihče ne trenira zgolj individualno s svojim trenerjem, kar je že navada drugod za to starostno skupino. Filipčič (2008) ugotavlja, da je razmerje odvisno od učencev. Pri teniški šoli je individualni pouk znotraj skupine, pri igralcih od devetega do štirinajstega leta poteka kombinacija skupinskega z individualnim ločeno, po štirinajstem letu pa se vrsta izbire glede na cilj, ki ga želimo doseči. Je pa izbira pouka mnogokrat odvisna od pogojev in ekonomskih dejavnikov. Tako je možno sklepati, zakaj se kombinirana vadba največkrat pojavi.

Grafični prikaz 9: Igranje bekend udarca (U12)



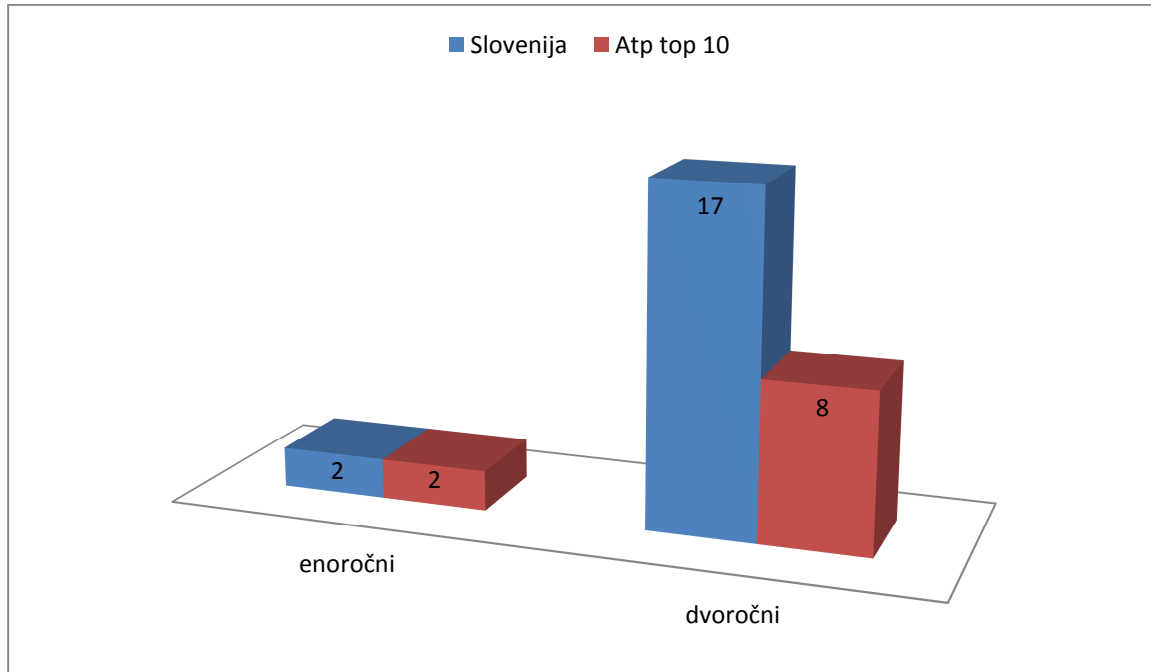
Vsi igralci te starostne skupine igrajo bekend udarec dvoročno. Med prvimi desetimi igralci Atp lestvice igrata dva enoročni bekend, ostali pa dvoročnega.

Grafični prikaz 9.1: Igranje bekend udarca (U14)



Vsi igralci igrajo dvoročni bekend.

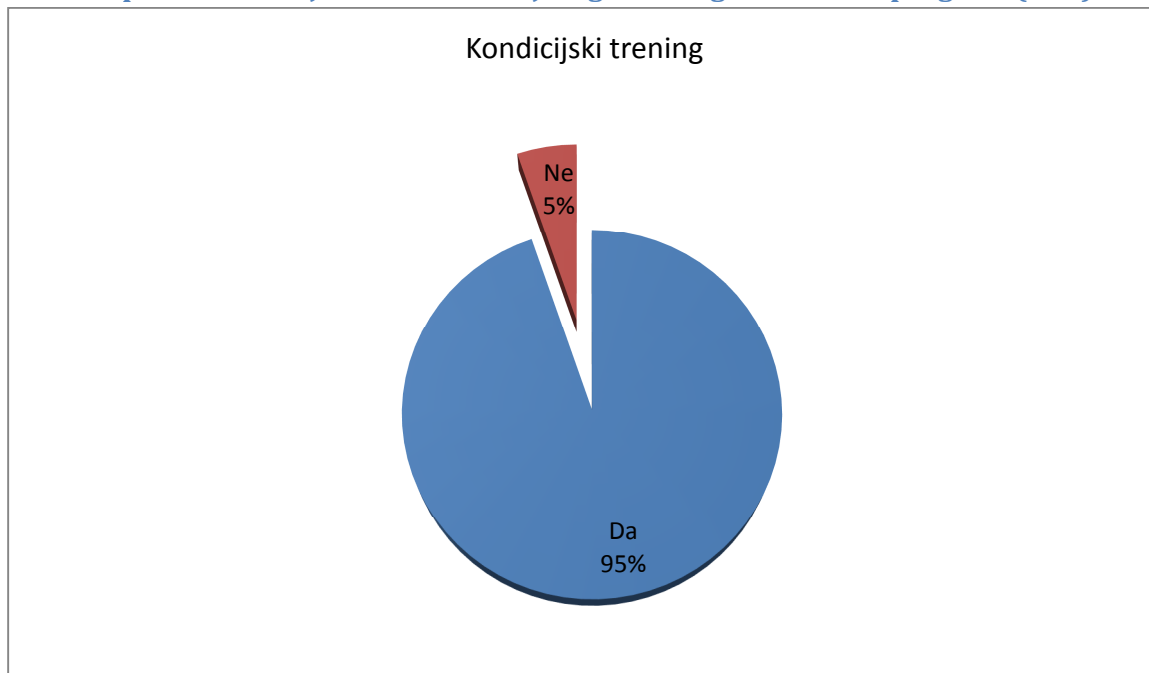
Grafični prikaz 9.2: Igranje bekend udarca (U16)



Dva igralca igrata enoročni bekend, sedemnajst pa dvoročnega. Od desetih najboljših svetovnih igralcev igrata dva enoročni bekend, preostali pa dvoročnega.

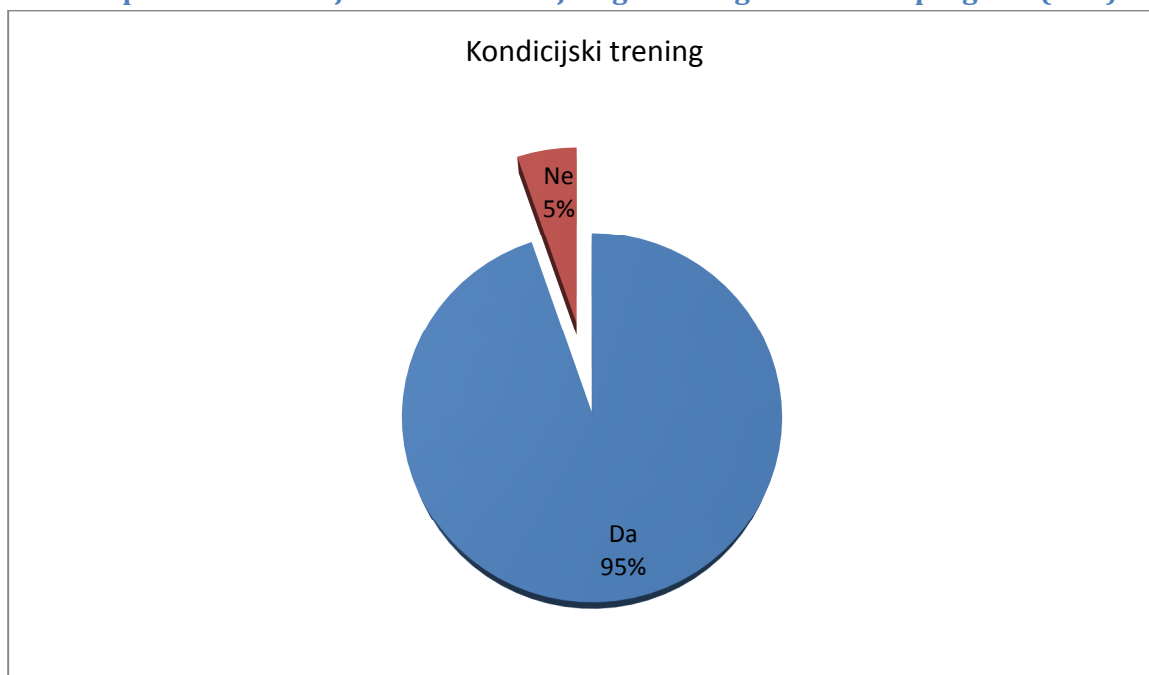
Včasih je bil bekend udarec, s katerim je igralec želel ohraniti ravnotežje v igri. V zadnjem času pa je enako napadalen kot forhend. Bolj pogost je dvoročni kot enoročni. Dvoročni bekend uporabljajo igralci, ki igrajo več na zadnji črti, medtem ko vsestranski (»all court«) igralci več igrajo enoročni bekend (Filipčič, 2013). Pri sami analizi podatkov, koliko igralcev se poslužuje igranja bekend udarca dvoročno ali enoročno, so rezultati normalni in razumljivi. Tako lahko zasledimo, da šele pri starostni skupini do šestnajst let igralci začnejo uporabljati enoročni bekend. Če upoštevamo način in vrstni red učenja, je razumljivo, da začnemo z učenjem dvoročnega bekenda. Predvsem so tu ključni morfološki dejavniki, ki otrokom ne dovoljujejo igranja enoročnega bekenda v zgodnji mladosti. Seveda pa ne moremo napovedovati kdaj je primerna starost za začetek učenja oziroma igranja enoročnega bekenda, ampak je predvsem odvisna od tekmovalčeve telesne razvitosti. Pogostejše igranje dvoročnega bekenda se vidi tudi po razmerju med igralci na svetovni teniški lestvici.

Grafični prikaz 10: Vključenost kondicijskega treninga v trenažni program (U12)



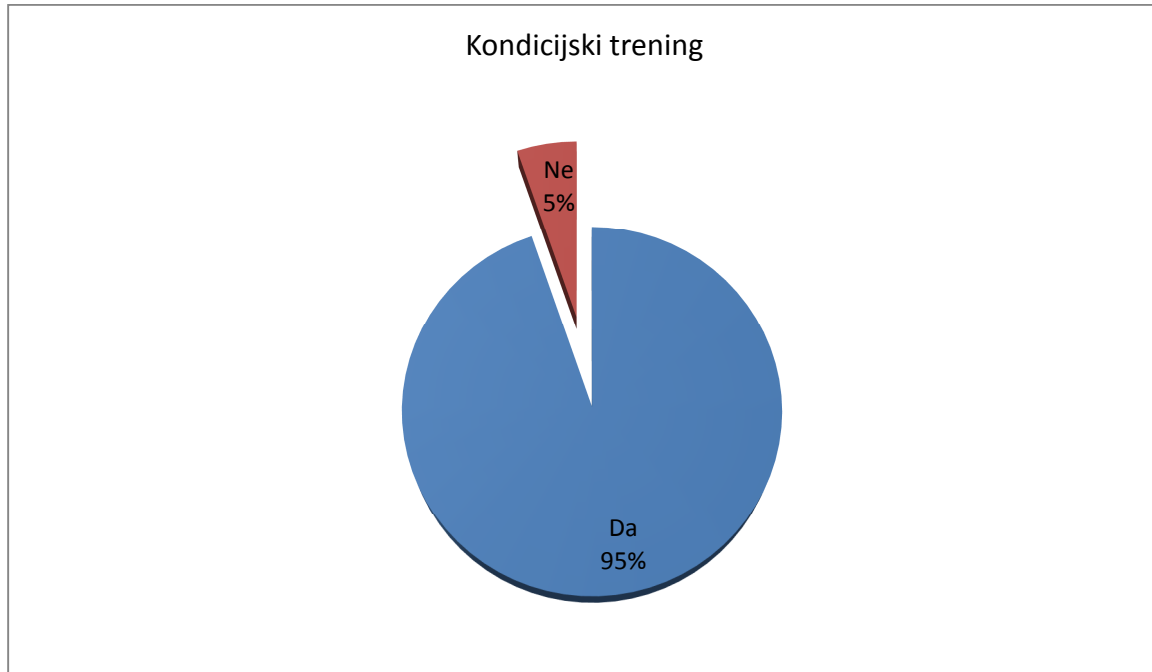
Pri 95 % igralcev je kondicijski trening del trenažnega programa in zgolj 5 % se kondicijskega treninga ne poslužuje.

Grafični prikaz 10.1: Vključenost kondicijskega treninga v trenažni program (U14)



Pri 95 % odstotkih igralcev je kondicijski trening del trenažnega programa in zgolj 5 % se kondicijskega treninga ne poslužuje.

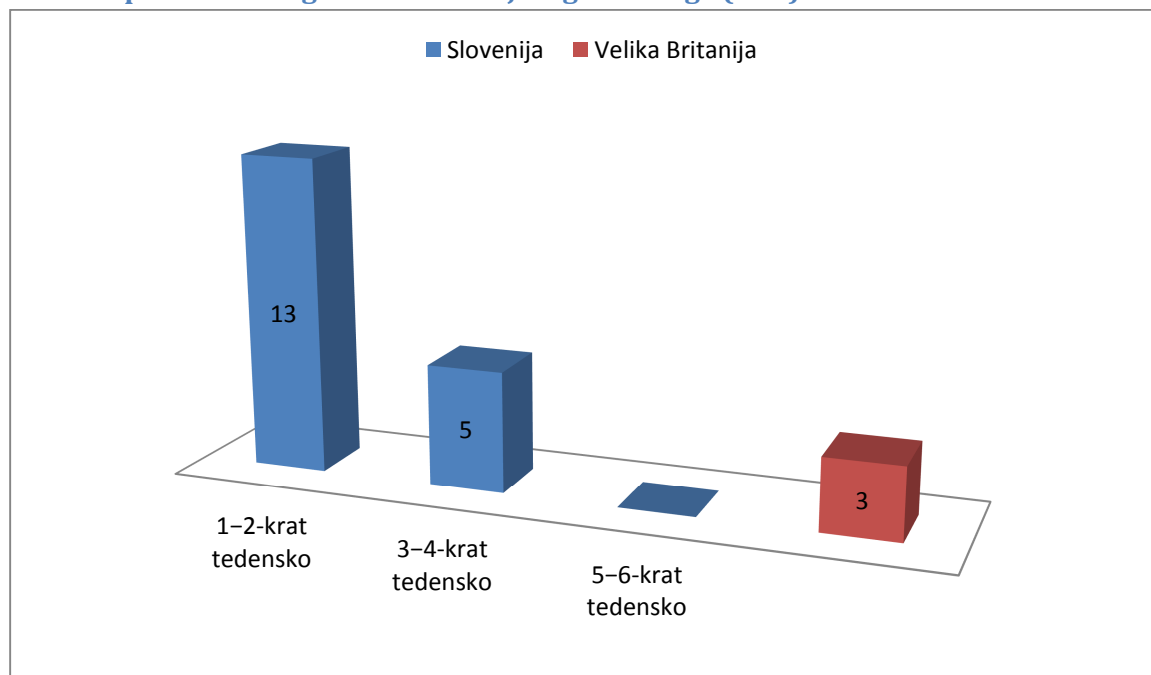
Grafični prikaz 10.2: Vključenost kondicijskega treninga v trenažni program (U16)



Pri 95 % igralcev je kondicijski trening del trenažnega programa. Ostalih 5 % se kondicijskega treninga ne poslužuje.

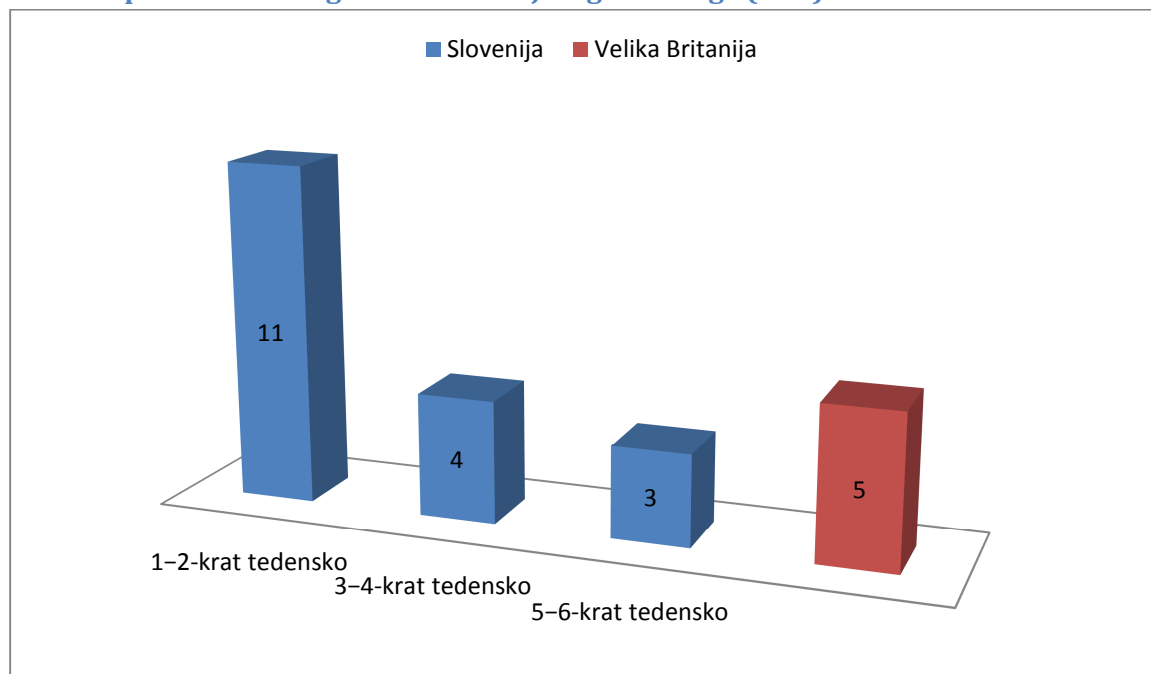
Kondicijska pripravljenost je v tenisu ključnega pomena, saj lahko uspešno nastopajo le kondicijsko dobro pripravljeni igralci. Zgolj z igranjem tenisa pa igralec ne bo prišel do vrhunske kondicijske pripravljenosti. Zatorej je program treninga kondicijske priprave prilagojen posebnim potrebam tenisa, eden od osnovnih elementov za vrhunske nastope in lahko za tekmovalca pomeni razliko med zmago in porazom (Crespo, 2011). Pri vseh starostnih skupinah je ugotovljeno, da je kar v petindevetdesetih odstotkih kondicijski trening del trenažnega procesa. To pomeni, da se tako igralci kot trenerji zavedajo, kakšen pomen ima kondicijska priprava oziroma trening na njihov rezultat, predvsem pa za razvoj. To je osnova, na kateri lahko gradimo kariero, saj s starostjo kondicijska priprava vpliva na tekmovalno uspešnostjo in kmalu po dvanajstem letu že postane drugi najpomembnejši dejavnik uspešnosti. Tako moramo glede na kompleksnost teniške igre številne sposobnosti razvijati sistematično in od rane mladosti. Velja, da bolje kot je teniški igralec pripravljen, na višji ravni lahko igra. Teniški igralci, ki želijo uspešno nastopati, morajo biti dobro kondicijsko pripravljeni na vseh področjih, vendar so zaradi specifičnosti teniške igre nekatera področja pomembnejša od drugih. Koordinacija, agilnost, hitrost in moč so po mnenju večine teniških trenerjev najpomembnejša področja, ki jih je treba med vadbo razvijati. Sledijo jim vzdržljivost, gibljivost, moč in jakost, odzivna hitrost in dinamično ravnotežje (Crespo, 2011).

Grafični prikaz 11: Pogostost kondicijskega treninga (U12)



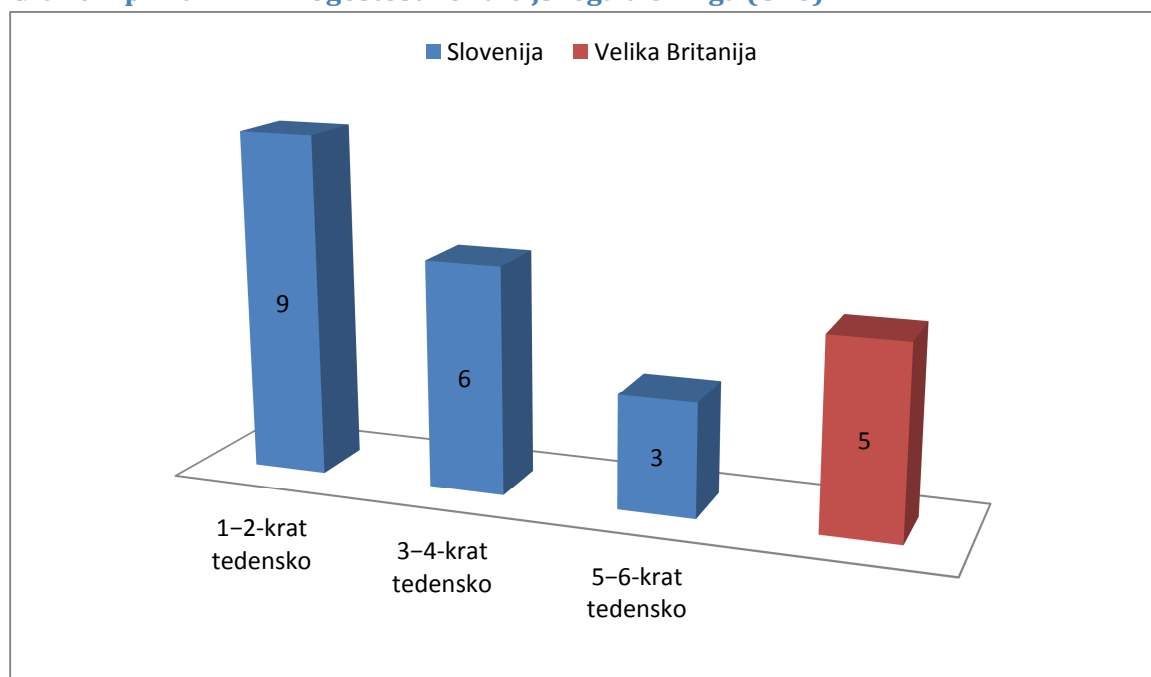
Trinajst igralcev ima kondicijski trening 1–2-krat tedensko, pet pa 3–4-krat tedensko. Po raziskavah iz Velike Britanije je optimalno število kondicijskih treningov za to starostno skupino tri.

Grafični prikaz 11.1: Pogostost kondicijskega treninga (U14)



Enajst tekmovalcev ima kondicijski trening 1–2-krat tedensko, štirje 3–4-krat tedensko ter trije 5–6-krat tedensko. Optimalno število treningov po raziskavah iz Velike Britanije je 5 treningov na teden.

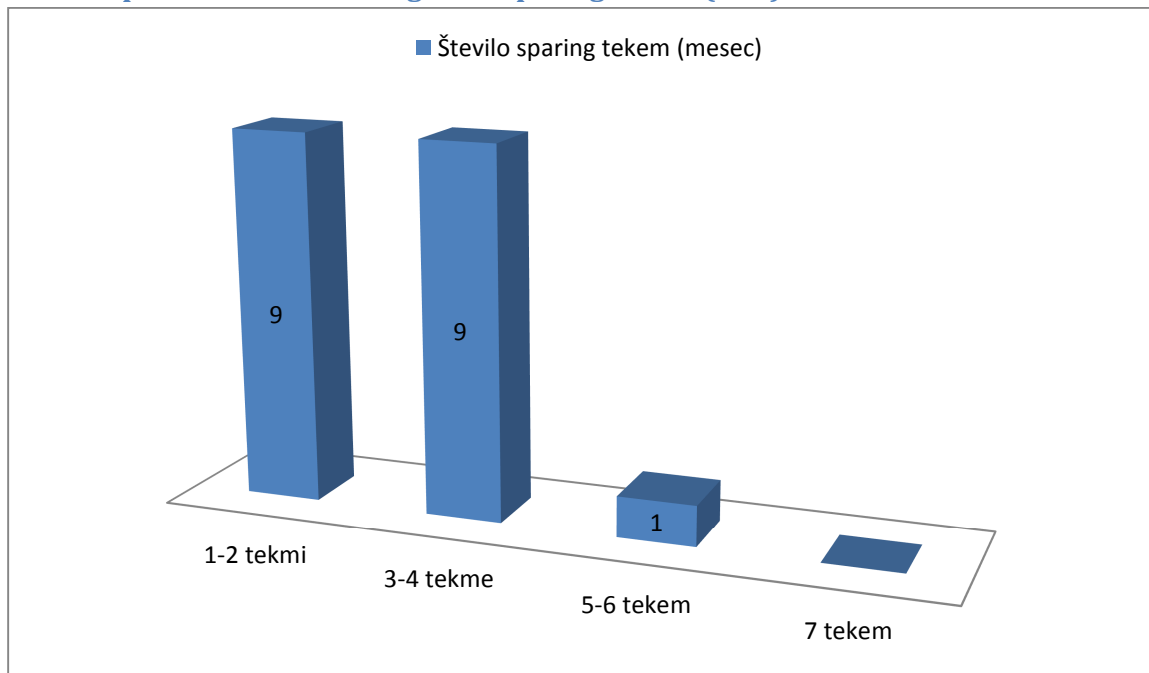
Grafični prikaz 11.2: Pogostost kondicijskega treninga (U16)



Devet igralcev ima kondicijski trening 1–2-krat tedensko, šest jih ima 3–4-krat tedensko in trije 5–6-krat tedensko. Po raziskavah iz Velike Britanije je optimalno število treningov za to starostno skupino 5 treningov tedensko.

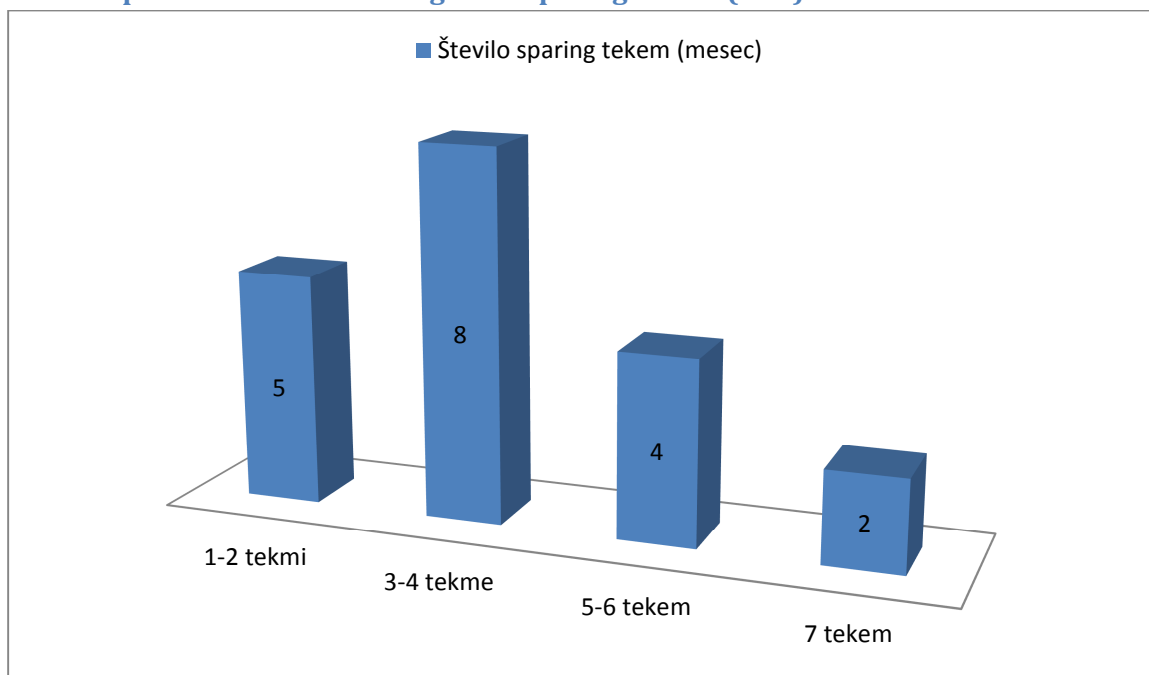
Kompleksnost teniške igre zahteva tudi na področju kondicijske priprave sistematično treniranje in postopno obremenjevanje igralca. Tako lahko ugotovimo, da število tekmovalcev, ki trenirajo 1–2-krat tedensko sorazmerno pada z višjo starostno skupino. Še vedno največ igralcev ne glede na starostno skupino kondicijski trening opravlja 1–2-krat tedensko. Glede na priporočeno količino po dolgoročnem modelu iz Velike Britanije bi morali igralci do dvanajst let povečati količino treninga, saj trenirajo premalo. Prav tako smo ugotovili, da igralci v obeh preostalih skupinah odstopajo od priporočene količine. Se pa pri teniških treningih pogosto dogaja, da so kondicijski treningi integrirani v teniški trening in tako ne ločujemo, zato so lahko številke nekoliko manjše in prihaja do večjih odstopanj. Upoštevati pa moramo, da se v času teniških tekmovanj kondicijski treningi opravljajo v nekoliko manjšem številu in obsegu. So pa odstopanja vseeno prevelika. Vsekakor pa naj trener nameni tudi primerno regeneracijo tekmovalcu po kondicijskem treningu, saj čas, ki ga igralec potrebuje med obremenitvijo in počitkom ni vedno enak. Tako Filipčič (2009) ugotavlja, da je denimo po treningu za razvoj hitrosti odmor do naslednjega treninga kratek – dve do pet ur, medtem ko je po treningu aerobnih kapacitet potrebnih kar štiriindvajset ur. S tem zavaruje igralca tudi pred morebitnimi poškodbami.

Grafični prikaz 12: Število odigranih sparing tekem (U12)



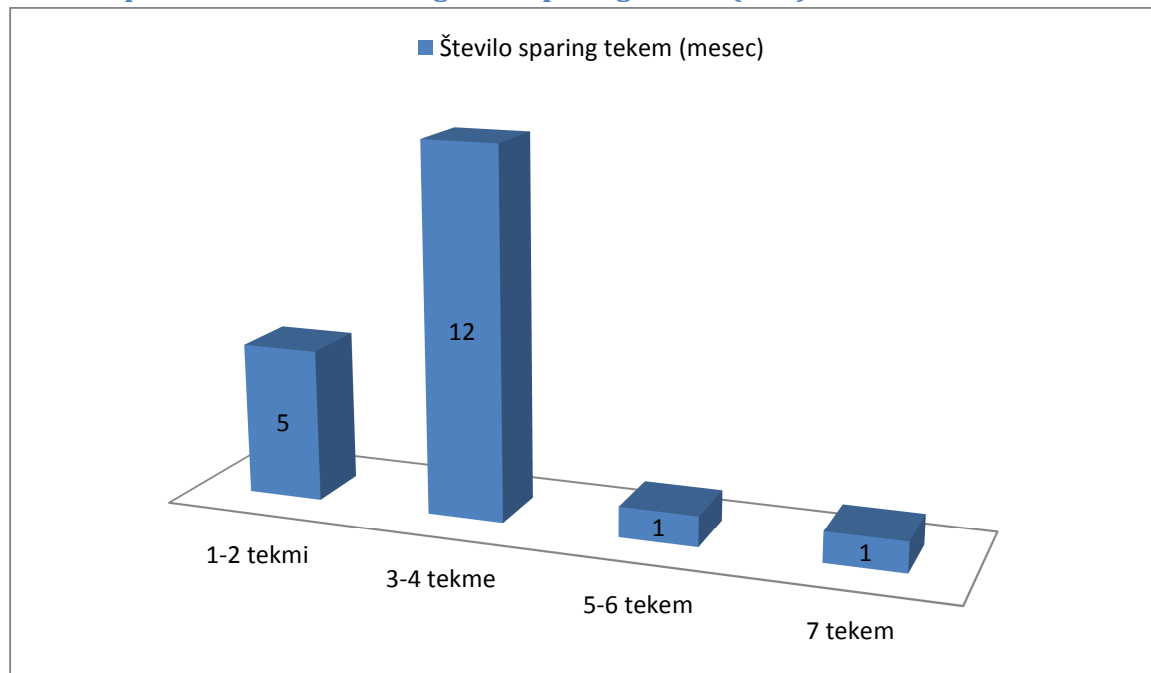
Devet igralcev odigra 1–2 spraning tekme na mesec, prav tako jih devet odigra 3–4 tekme. Eden odigra 5–6 sparing tekem na mesec.

Grafični prikaz 12.1: število odigranih sparing tekem (U14)



Največ igralcev igra 3–4 tekme na mesec. Takih je osem igralcev. Pet igralcev odigra 1–2 tekmi na mesec, štirje 5–6 tekem na mesec, dva pa 7 ali več tekem.

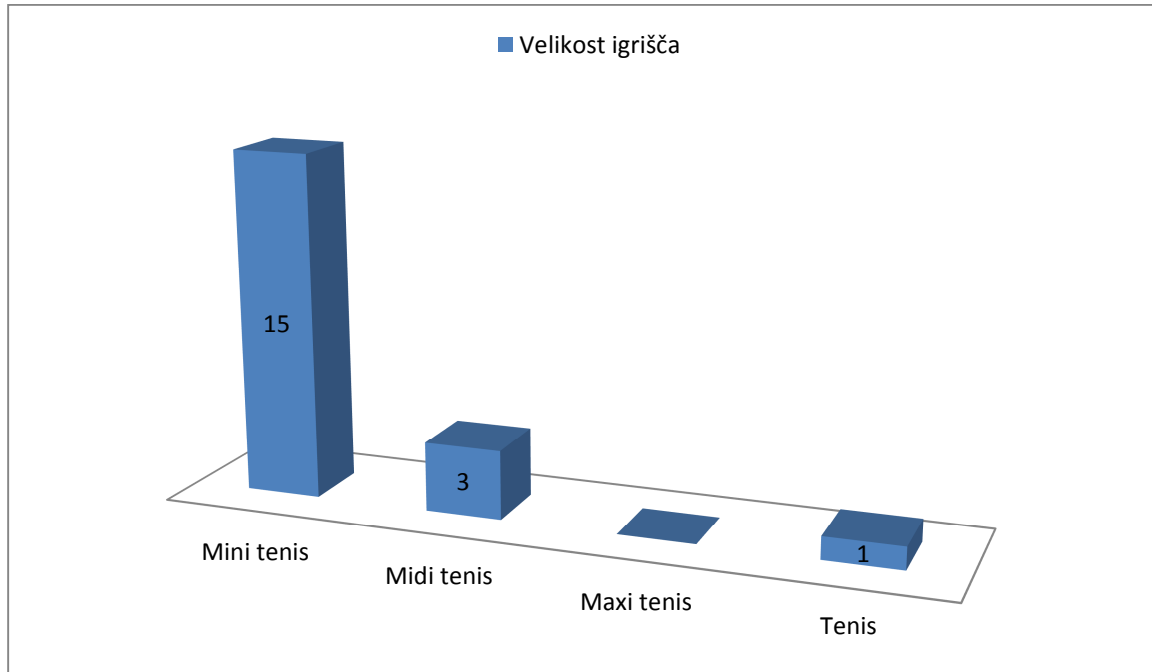
Grafični prikaz 12.2: Število odigranih sparing tekem (U16)



Dvanajst igralcev odigra 3–4 sparing tekme mesečno. Pet jih odigra 1–2 tekmi mesečno, po eden pa 5–6 tekem ali 7 tekem mesečno.

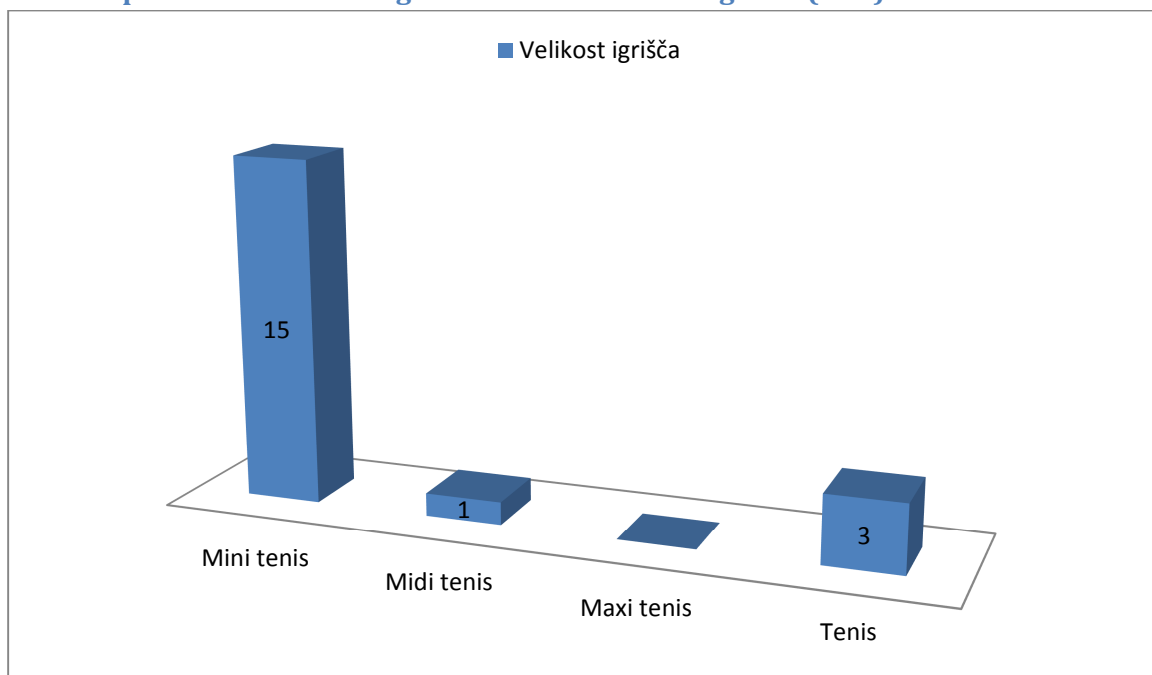
Sparing tekme so oblike treninga, ki imajo na tekmovalni rezultat največkrat pozitivni učinek. Tako lahko igralci in trenerji preverijo želene učinke vadbe, napredek, trenutno formo itd. Zato je igranje le-teh pomemben člen v procesu. Zasedimo, da igralci v nižjih starostnih skupinah odigrajo manj sparing tekem kot njihovi starejši kolegi. Igralci do dvanajstega leta odigrajo 1–2 tekmi ali 3–4 tekme mesečno. Pri igralcih do štirinajstega leta zasledimo, da pogosteje igrajo tekme, tudi 5–6 tekem mesečno, dva odigrata tudi sedem tekem. Pri starostni skupini do šestnajst let odigra največ tekmovalcev 3–4 tekme mesečno. Glede na priporočeno število odigranih sparing tekem iz dolgoročnega načrta Kanade odigrajo v vseh starostnih skupinah premalo tekem. Priporočeno število je oseminštirideset sparing tekem letno ne glede na starostno skupino. Tako so v najboljšem razmerju igralci do šestnajstega leta, v najslabšem pa igralci do dvanajstega. Eden od možnih razlogov za nizko število razlogov je lahko tudi slaba angažiranost trenerjev pri organizaciji sparing tekem. Ta zahteva dodaten čas tako zanj kot za igralca, kar se za posledico pokaže v premalo odigranih sparing tekem.

Grafični prikaz 13: Prvi odigrani turnir in velikost igrišča (U12)



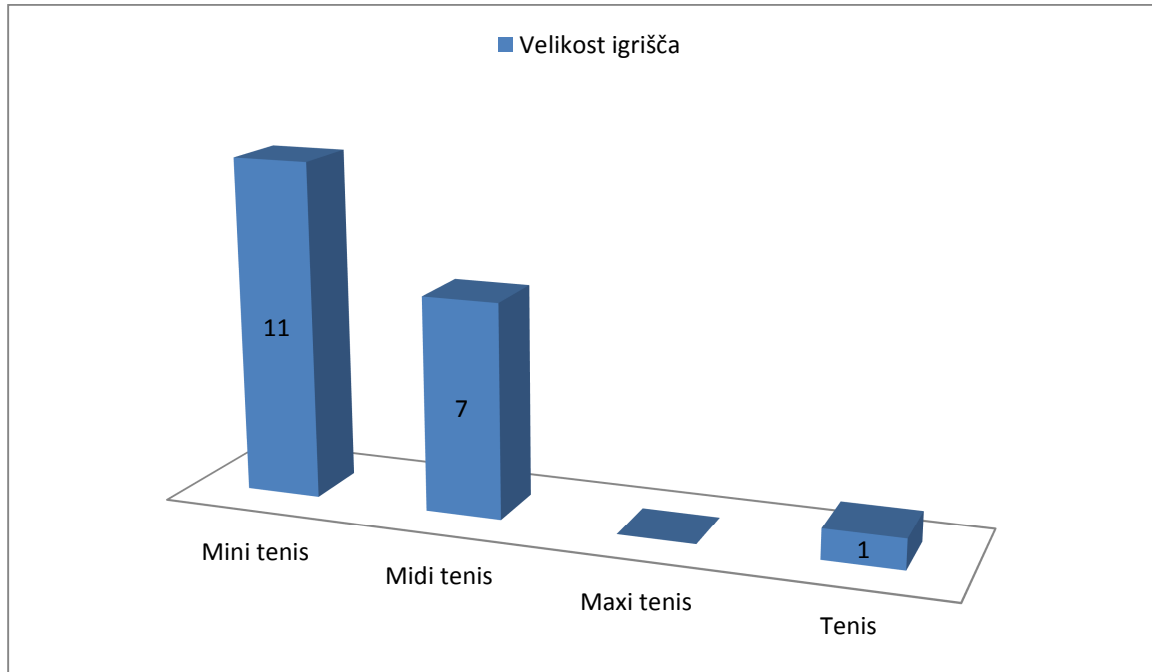
Petnajst anketirancev je prvi turnir odigralo na mini tenisu, trije na midi tenisu, eden pa na pravi velikosti igrišča. Nihče od anketiranih ni začel na maxi tenisu.

Grafični prikaz 13.1: Prvi odigrani turnir in velikost igrišča (U14)



Petnajst tekmovalcev je prvi teniški turnir odigralo na mini tenisu. Trije so odigrali na normalni velikosti igrišča, eden pa je prvi turnir odigral na midi tenisu.

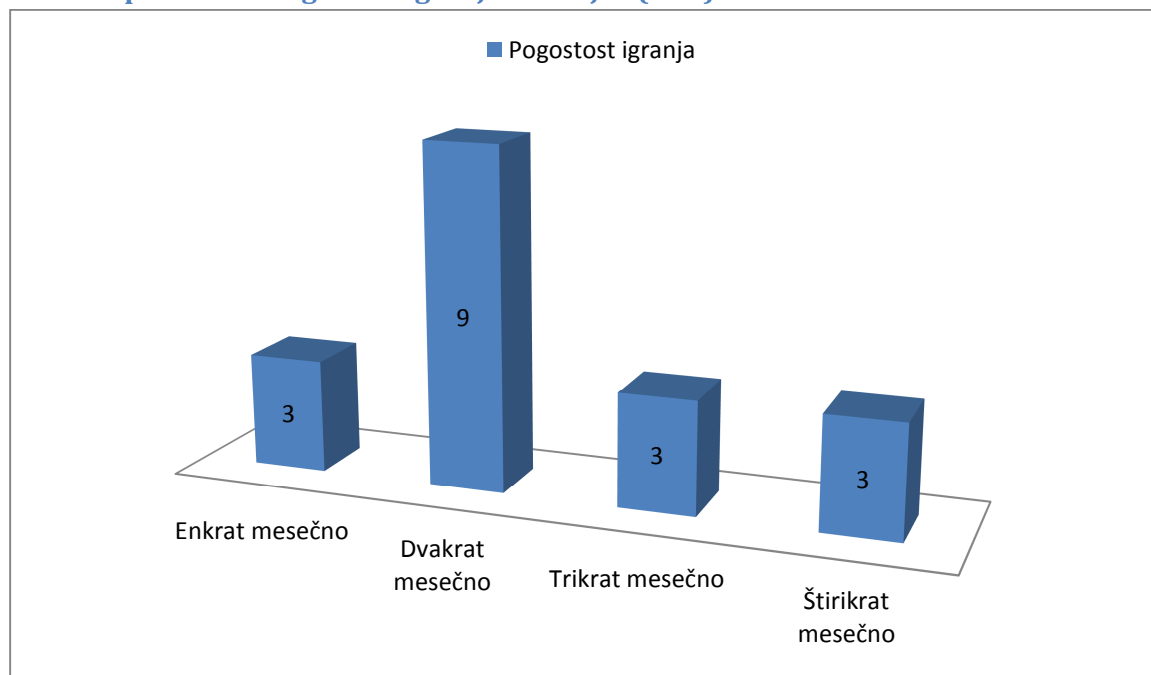
Grafični prikaz 13.2: Prvi odigrani turnir in velikost igrišča (U16)



Enajst tekmovalcev je odigralo prvi turnir na mini tenisu, sedem na midi tenisu in eden na pravi velikosti igrišča. Nihče ni odigral prvi turnir na maxi tenisu.

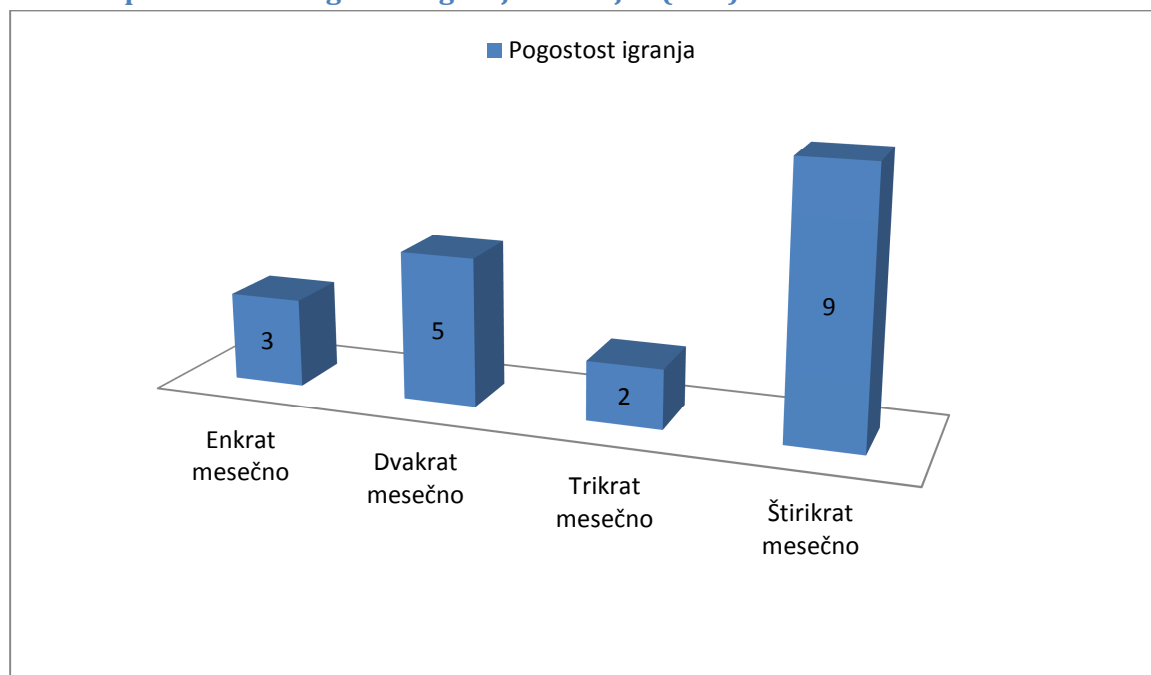
Pri vključevanju otrok v tekmovalni program moramo paziti na postopnost. Rezultati kažejo, da pri vseh treh starostnih skupinah prevladuje dejstvo, da so svoj prvi turnir odigrali na mini tenisu. To kaže, da je mini tenis oblika tenisa, ki je enostaven in zabaven in omogoča otrokom zgodnjo tekmovalno udeležbo. Tako daje možnost velikemu številu učencev, da se seznanijo s športno aktivnostjo in da pri tem uživajo. Nekaj jih začne tudi v midi tenisu. Midi tenis je bližnjica do tenisa, kjer igrajo z običajnimi loparji in midi tenis žogami. Na ta način prilagodimo tenis igralcem in njihovim potrebam, kar se nam povrne v obliki, da otroci v tenisu ostanejo in uživajo. S tem jim omogočimo, da že zgodaj razvijajo svoj potencial, da razmišljajo in ne nazadnje že dobijo prve povratne informacije, ki pa so mogoče le skozi igro. Ne glede na starostno skupino je tudi pomembno, da ne hitimo z igranjem na pravem igrišču, saj prezgodnja vključitev prinaša kopico težav, še največ na tehnični plati.

Grafični prikaz 14: Pogostost igranja turnirjev (U12)



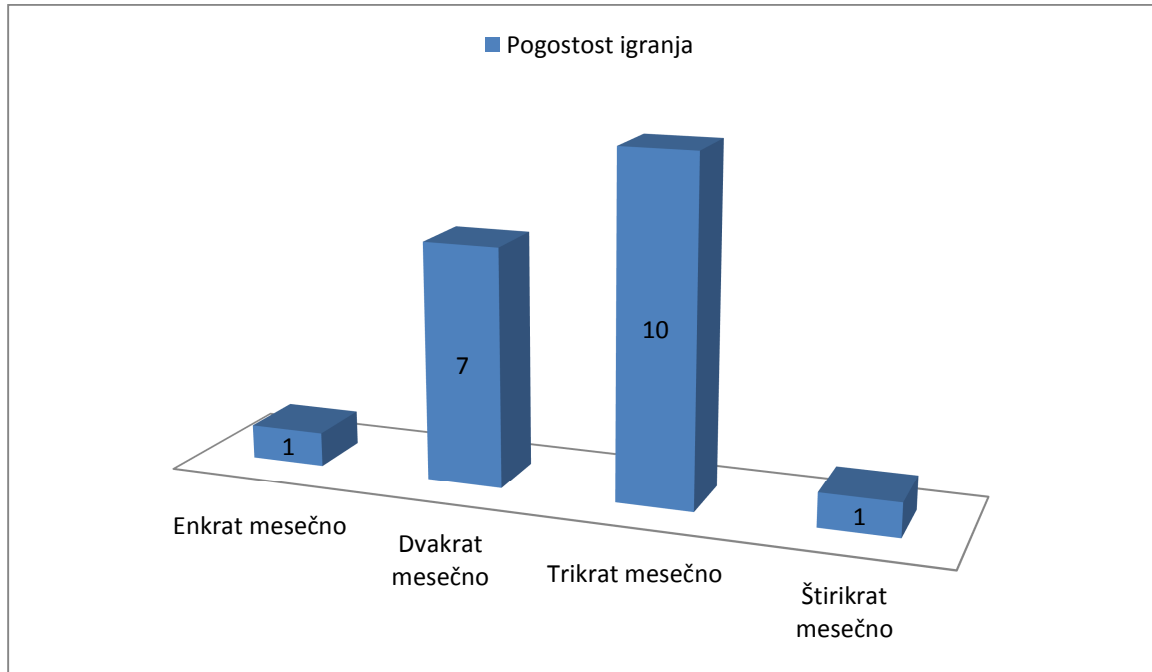
Največ igralcev igra turnirje dvakrat mesečno, po trije igralci pa igrajo turnirje enkrat mesečno, trikrat mesečno ali štirikrat mesečno.

Grafični prikaz 14.1: Pogostost igranja turnirjev (U14)



Devet tekmovalcev igra turnirje štirikrat mesečno, pet jih igra dvakrat mesečno, trije enkrat mesečno in dva dvakrat mesečno.

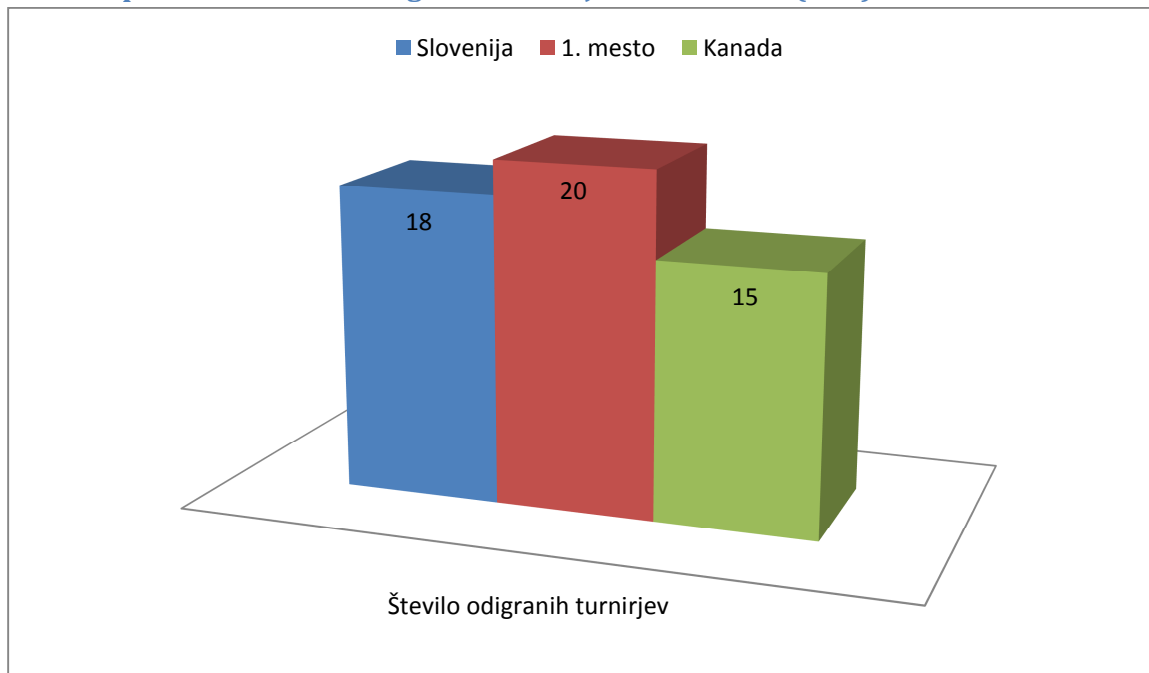
Grafični prikaz 14.2: Pogostost igranja turnirjev (U16)



Deset igralcev odigra tri turnirje mesečno. Sedem jih odigra dva, eden enega in eden odigra štiri turnirje mesečno.

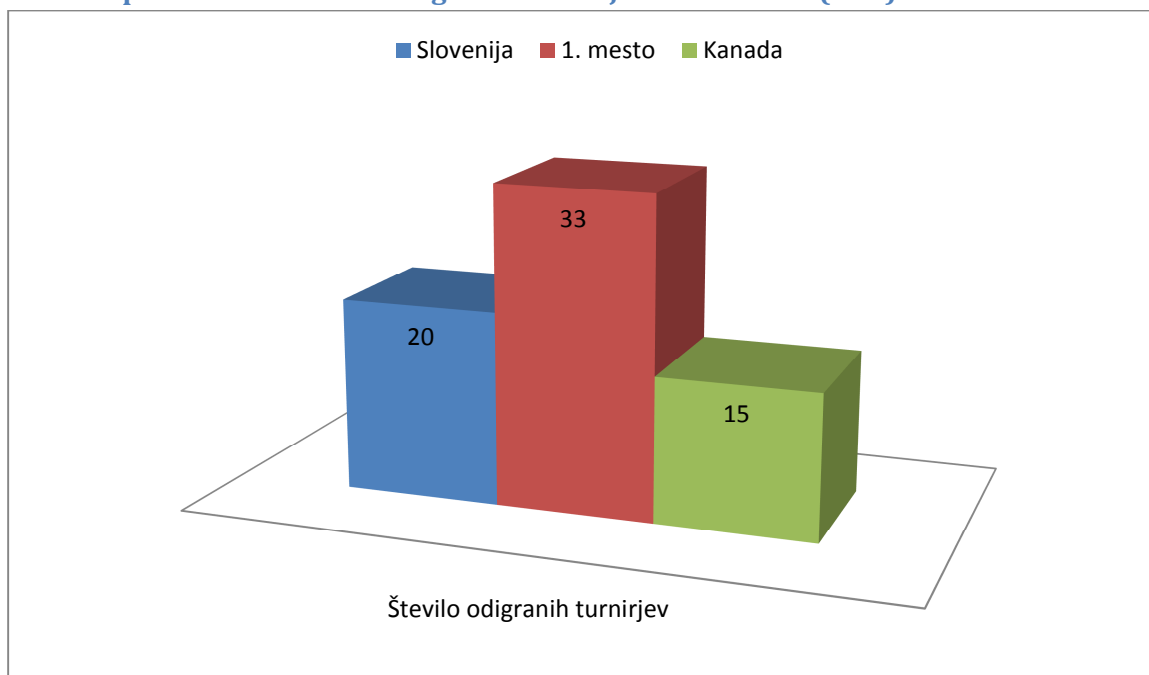
Igralci skupaj s trenerji izberejo število tekmovalnih letno oziroma mesečno. Tako se tekmovalna sezona odvija po vnaprej zastavljenih ciljih in število turnirjev je sistematično določeno glede na letni načrt. Filipčič (2013) navaja, da je periodizacija pomembna, saj trener razdeli letni načrt v posamezna obdobja, kjer lahko določa in dosega konkretne cilje s ciljem doseganja najboljšega dosežka v določenem obdobju. S tem uravnoteži intenzivnost in obseg treniranja z ustreznim počitkom in s tem omogoči igralcu, da trenira na svoji najvišji ravni in v skladu s postavljenimi cilji. Ločimo pa tudi letna obdobja, skozi katera gre igralec med letom. To so pripravljavalno, predtekmovalno, tekmovalno in prehodno obdobje. Pri igralcih do dvanajst let ugotovimo, da igrajo najpogosteje dvakrat mesečno. Pri igralcih do štirinajst let ugotovimo, da igrajo najpogosteje štirikrat mesečno, ter pri igralcih do šestnajstega leta, da najpogosteje igrajo trikrat mesečno. Glede na priporočeno število odigranih turnirjev po dolgoročnem načrtu iz Velike Britanije odigrajo igralci do dvanajstega leta premalo turnirjev, medtem ko igralci do štirinajst prekomerno. V najboljšem razmerju so igralci do šestnajstega leta starosti. Zasledimo lahko tudi, da igralci starejših starostnih skupin igrajo pogosteje in se udeležujejo večjega števila turnirjev letno.

Grafični prikaz 15: Število odigranih turnirjev v enem letu (U12)



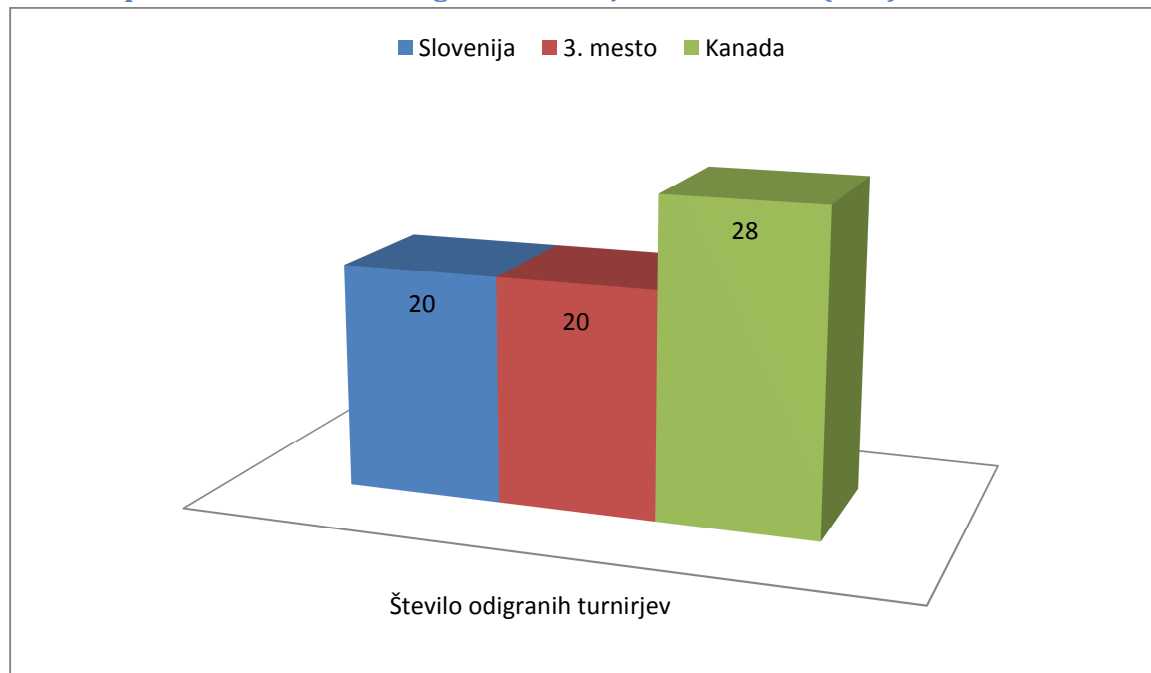
V Sloveniji odigrajo v povprečju osemnajst turnirjev na leto. Najboljši igralec te starostne skupine odigra dvajset turnirjev letno. Priporočeno število turnirjev naj bi bilo petnajst.

Grafični prikaz 15.1: Število odigranih turnirjev v enem letu (U14)



V Sloveniji odigrajo povprečno dvajset turnirjev letno. Najboljši igralec odigra triintrideset turnirjev, medtem ko naj bi bilo priporočeno število petnajst.

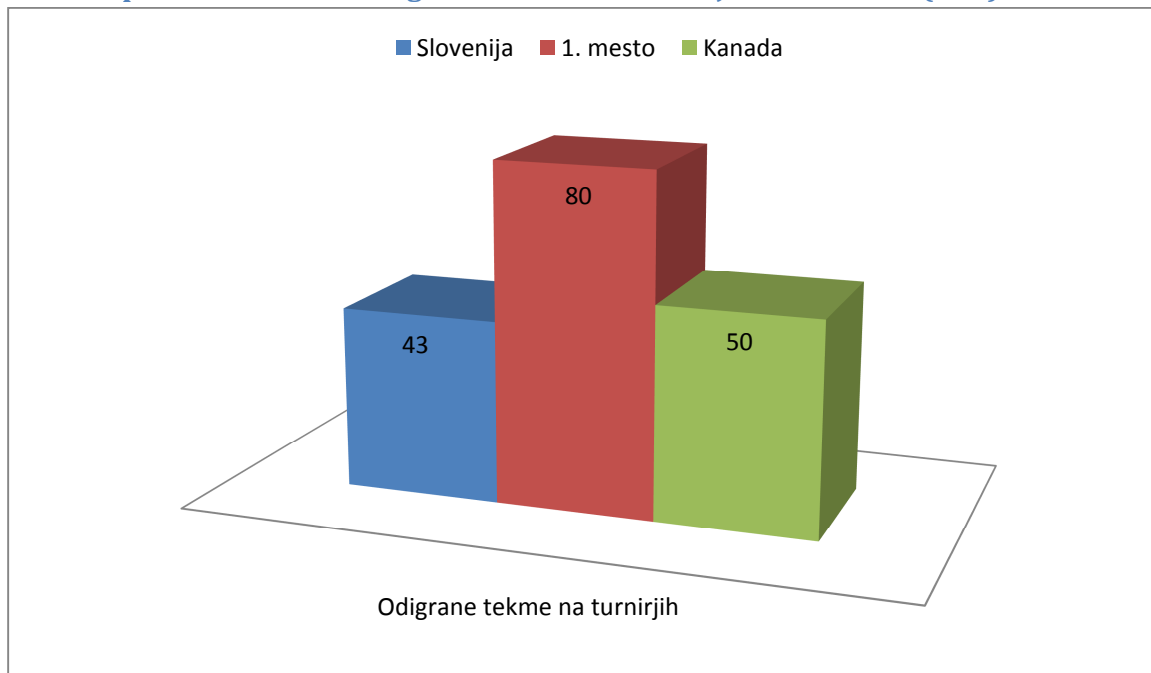
Grafični prikaz 15.2: Število odigranih turnirjev v enem letu (U16)



V Slovenji odigrajo igralci povprečno dvajset turnirjev na leto. Prav toliko jih odigra tudi igralec, ki zaseda tretje mesto na jakostni lestvici Teniške zveze. Priporočeno število naj bi bilo osemindvajset.

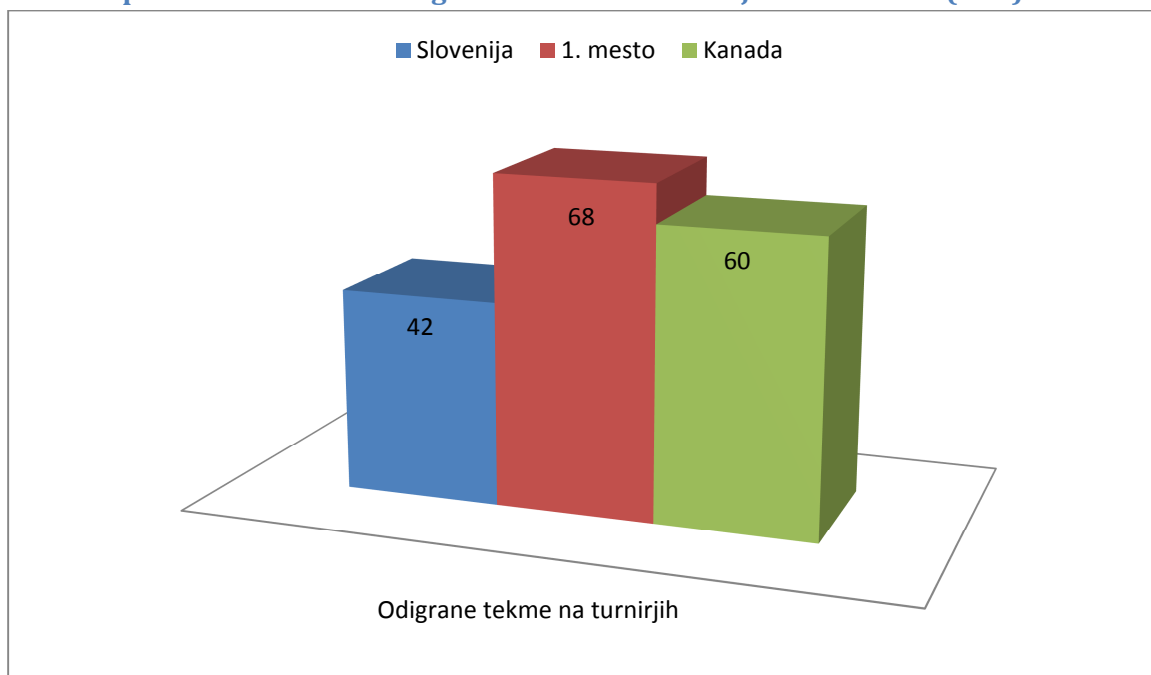
Igralci letno odigrajo različno število turnirjev. Ugotovili smo, da ne glede na starostno skupino vsi odigrajo povprečno enako število turnirjev letno. Občutna razlika nastane pri najboljših v posamezni kategoriji, saj najboljši igralec do štirinajst let odigra bistveno več turnirjev od preostalih dveh najboljših v svoji kategoriji. Pri tem tudi prekomerno presega priporočeno število turnirjev po dolgoročnem modelu iz Kanade, ki znaša petnajst turnirjev, sam pa odigra kar triintrideset. Tako velja zanj, da ima prenaporen tekmovalni ritem, kar lahko ima negativne posledice. Glede na priporočilo povprečnega števila odigranih turnirjev iz dolgoročnega modela Kanade odigrajo dvanajst- in štirinajstletniki več turnirjev, medtem ko šestnajstletniki premalo. Med vsemi so v najboljšem razmerju tekmovalci do dvanajstega leta. Prav tako je pomembno, da se igralci udeležujejo različnih jakostnih turnirjev. Tako Filipčič (2014) navaja, da bi morali starejši igralci igrati več turnirjev v starejši starostni skupini in turnirje evropskega ranga. Za primerjavo naj bi tako štirinajstletnik odigral v povprečju šest turnirjev v TZS, osem v kategoriji TE14 ali ITF ter dva TE16. Šestnajstletnik pa naj bi odigral dva turnirja TZS, deset v kategoriji TE16 ali ITF ter osem turnirjev ATP. Tako naj bi potekala pot uspešnega teniškega igralca.

Grafični prikaz 16: Število odigranih tekem na turnirjih v enem letu (U12)



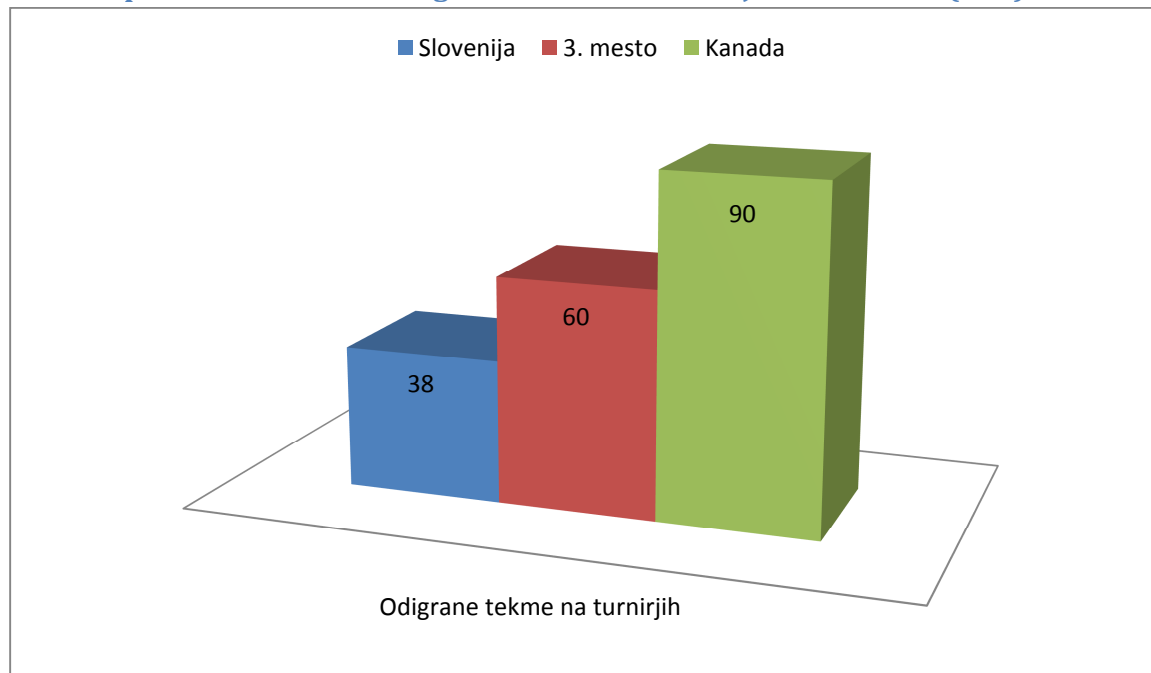
V Sloveniji je v povprečju odigranih triinštirideset posameznih tekem na leto. Najboljši igralec jih je odigral osemdeset, medtem ko je priporočeno število šestdeset.

Grafični prikaz 16.1: Število odigranih tekem na turnirjih v enem letu (U14)



V povprečju igralci do štirinajst let odigrajo dvainštirideset posameznih tekem na leto. Najboljši v tej starostni kategoriji jih je odigral oseminšestdeset. Priporočeno število po kanadski raziskavi je petinpetdeset posameznih tekem na leto.

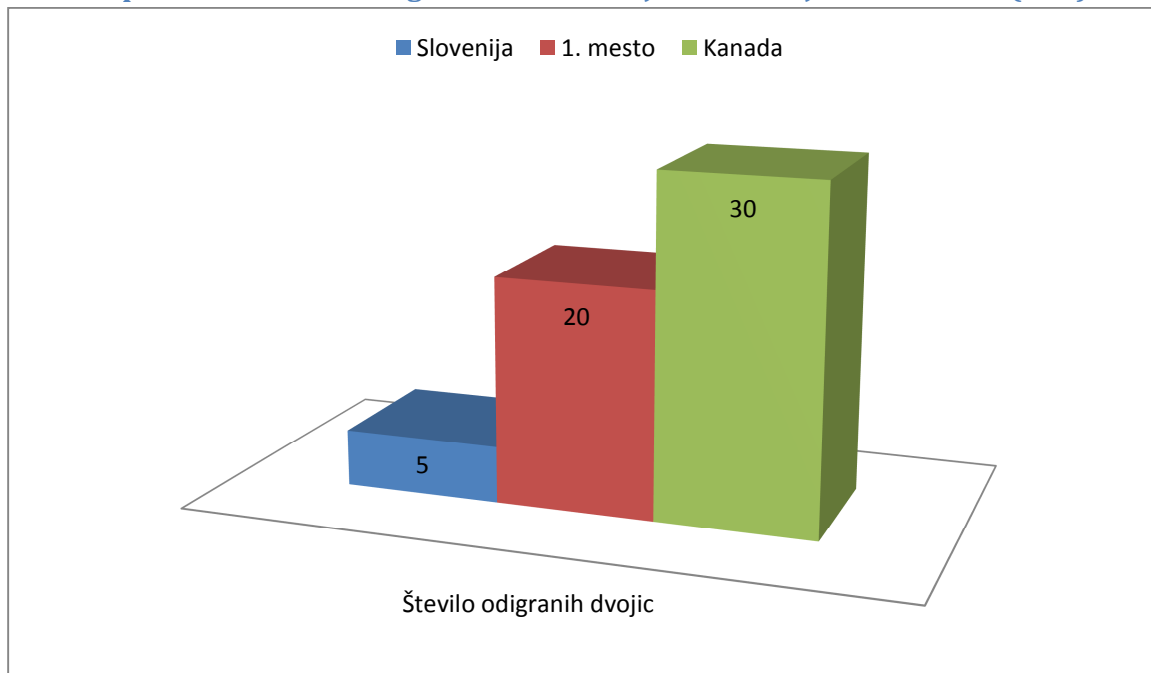
Grafični prikaz 16.2: Število odigranih tekem na turnirjih v enem letu (U16)



V Sloveniji je odigranih povprečno osemintrideset tekem letno na turnirjih. Igralec, ki je tretji na jakostni letvici, odigra šestdeset tekem. Priporočeno število tekem je devetdeset.

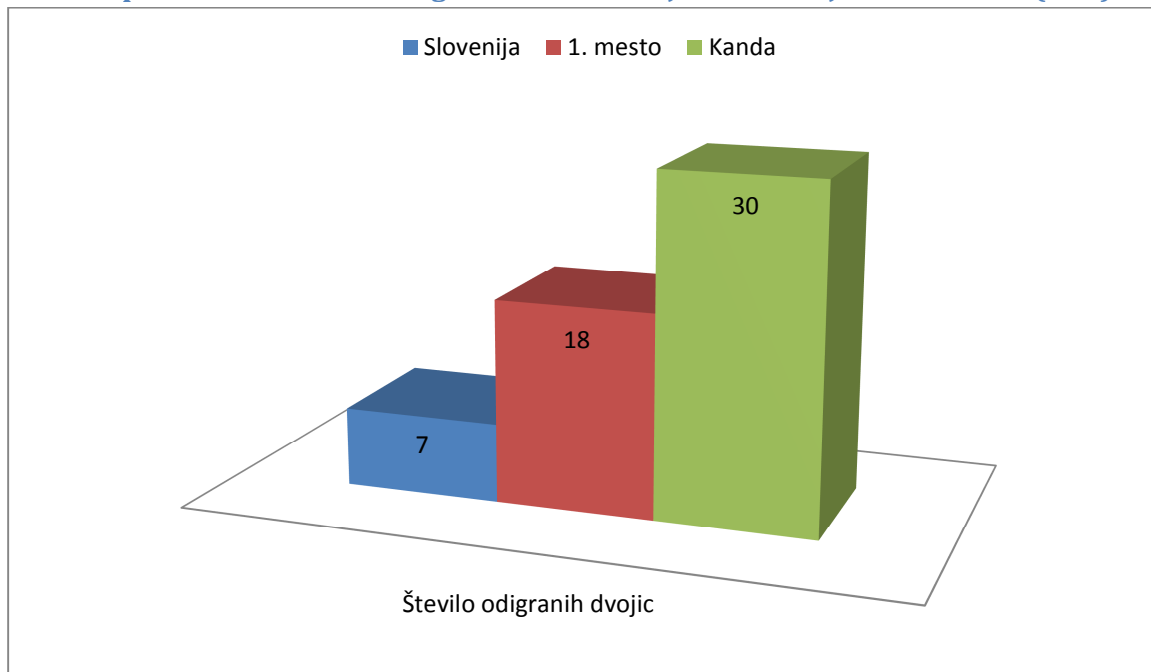
Pri številu odigranih tekem na turnirju je pomemben dejavnik tekmovalna oziroma rezultatska uspešnost. Boljši igralci odigrajo več tekem. Tako morajo slabše tekmovalno uspešni igralci odigrati več turnirjev, če želijo odigrati enako število tekem kot njihovi sotekmovalci in se s tem želijo približati predvidenemu številu tekem na turnirjih. Ugotovili smo, da najboljši igralci bistveno presegajo število odigranih tekem na turnirjih svojih vrstnikov, kar kaže, da na vsakem turnirju odigrajo bistveno več tekem. Tako tudi igralca do dvanajst in štirinajst let presegata normo glede na priporočeno število odigranih tekem iz Kanade, medtem ko igralci do šestnajst let za tretjino zaostajajo za priporočenim številom odigranih tekem. Glede na priporočeno število odigranih tekem na turnirjih iz dolgoročnega modela Kanade pa v povprečju slovenski tekmovalci vseh starostnih skupin odigrajo premalo število tekem. Najbolj se približajo do optimalnega števila igralci do dvanajstega leta, medtem ko morajo igralci do štirinajstega in šestnajstega leta bistveno dvigniti število tekem. Vsekakor pa so smernice različne. Filipčič (2014) navaja, da bi morali biti cilji mladih naslednji: zmaga na treh zaporednih tekmah, sto dvajset do sto štirideset odigranih tekem na leto – plus sparingi, trije turnirji na mesec, razmerje med posamičnimi dvoboji in dvojicami dva proti ena, pridobiti morajo mednarodne izkušnje na različnih podlagah, odigrati določeno število zelo izenačenih tekem, usmeriti fante k tekmovalnim ciljem.

Grafični prikaz 17: Število odigranih tekem dvojic na turnirjih v enem letu (U12)



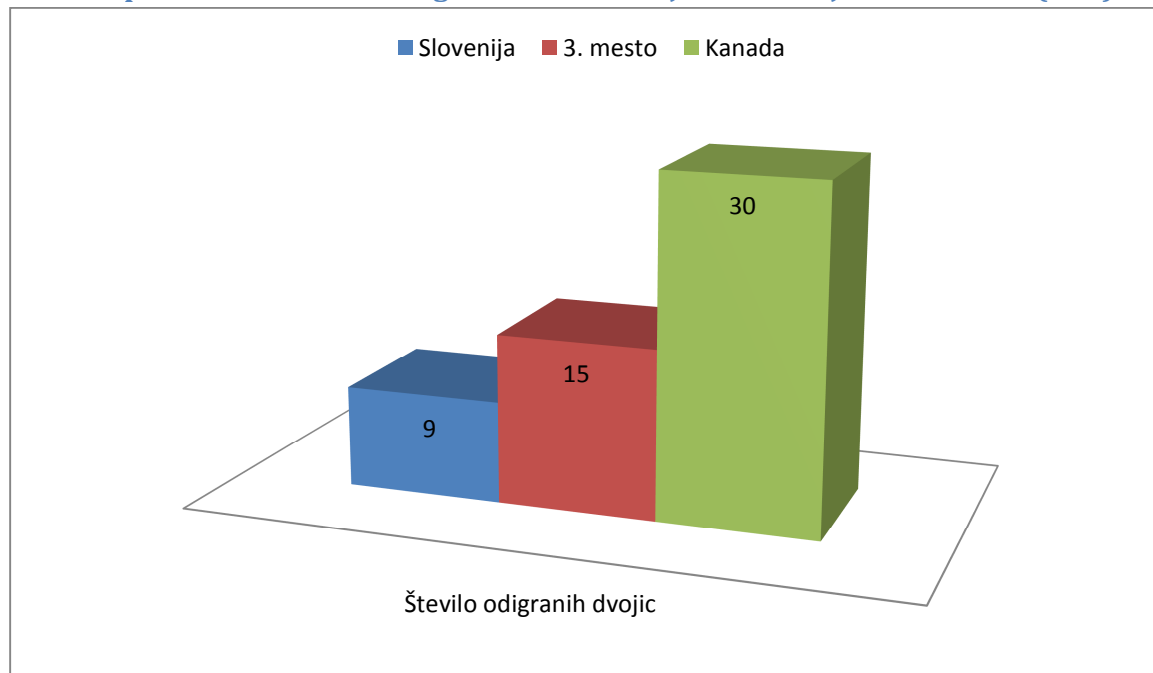
V Sloveniji je povprečno odigranih pet tekem dvojic na turnirjih letno. Prvi igralec te starostne skupine je odigral dvajset tekem, medtem ko je priporočljivo število odigranih tekem dvojic trideset.

Grafični prikaz 17.1: Število odigranih tekem dvojic na turnirjih v enem letu (U14)



V povprečju odigrajo sedem tekem dvojic na turnirjih letno. Najboljši igralec jih je odigral osemnajst, medtem ko je priporočeno odigrati trideset tekem dvojic letno na turnirjih.

Grafični prikaz 17.2: Število odigranih tekem dvojic na turnirjih v enem letu (U16)

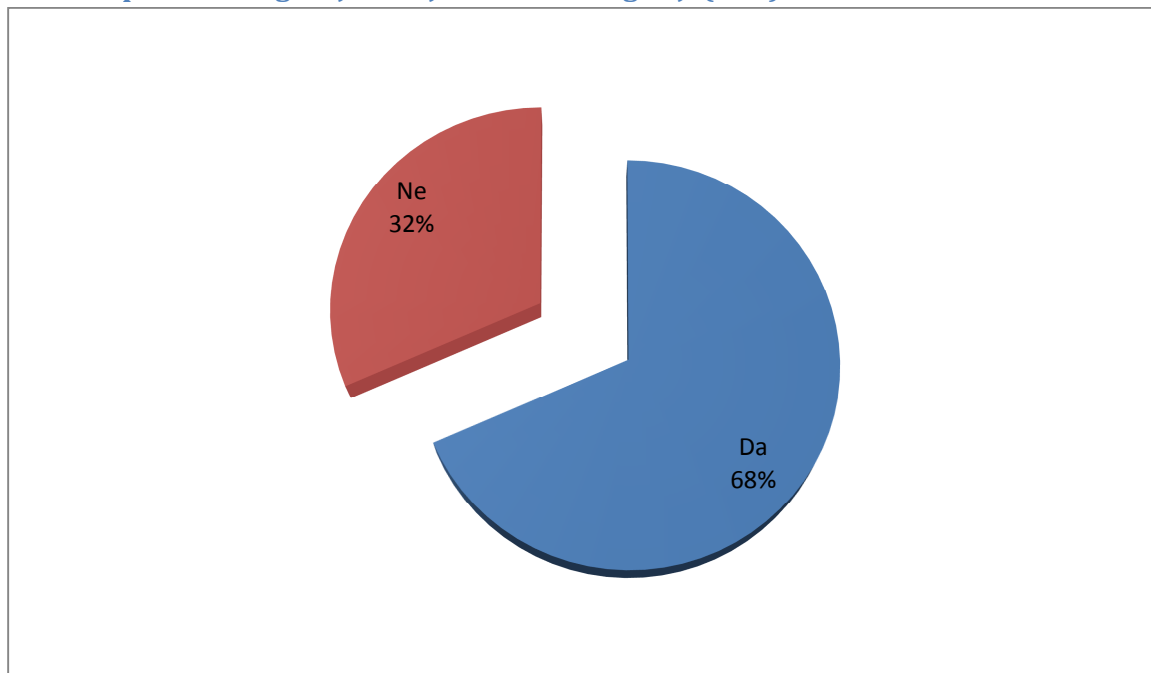


V Sloveniji odigrajo igralci povprečno devet tekem dvojic na leto, medtem ko tretji igralec na jakostni lestvici do šestnajst let odigra petnajst tekem dvojic na turnirjih. Priporočeno število tekem dvojic je trideset.

Podatek o številu odigranih dvobojev je zaskrbljujoč, saj v povprečju slovenski igralci odigrajo štirikrat manj dvobojev dvojic, prvi igralec 40 % manj. Pomen dvojic v dolgoročnem razvoju je trojen. Prvič je pomemben za razvoj določenih igralnih situacij, kot so servis, retern in igra pri mreži, drugič za dvoboje dvojic, ki so lahko odločilni, ko gre za ekipna tekmovanja (zimsko in poletno evropsko prvenstvo, Davisov pokal in pokal Federacij), ter tretjič za mednarodne lestvice (Tennis Europe, ITF) štejejo tudi rezultati dvojic, kar igralcem-kam omogoča doseganje višjih uvrstitev.

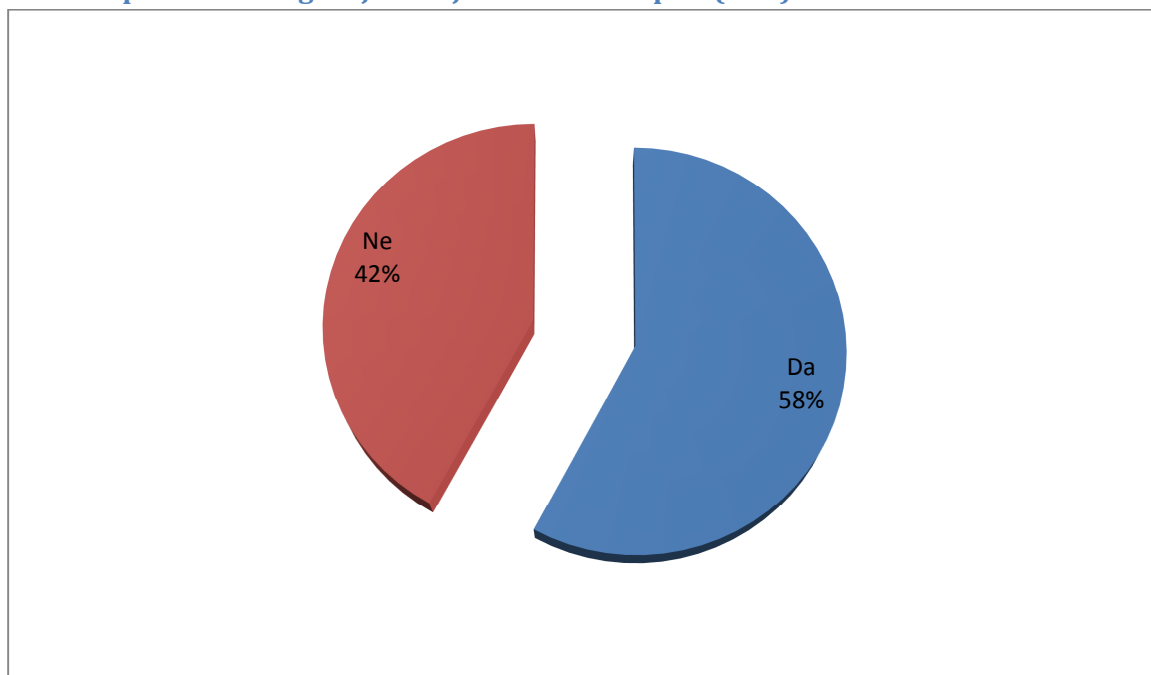
Nad temi ugotovitvami bi se morala zamisliti TZS (tekmovalno-registracijska komisija), ki organizira premalo tekmovanj dvojic in tudi teniški trenerji, ki igralce/-ke ne usmerjajo v igro dvojic.

Grafični prikaz 18: Igranje v višji starosti kategoriji (U12)



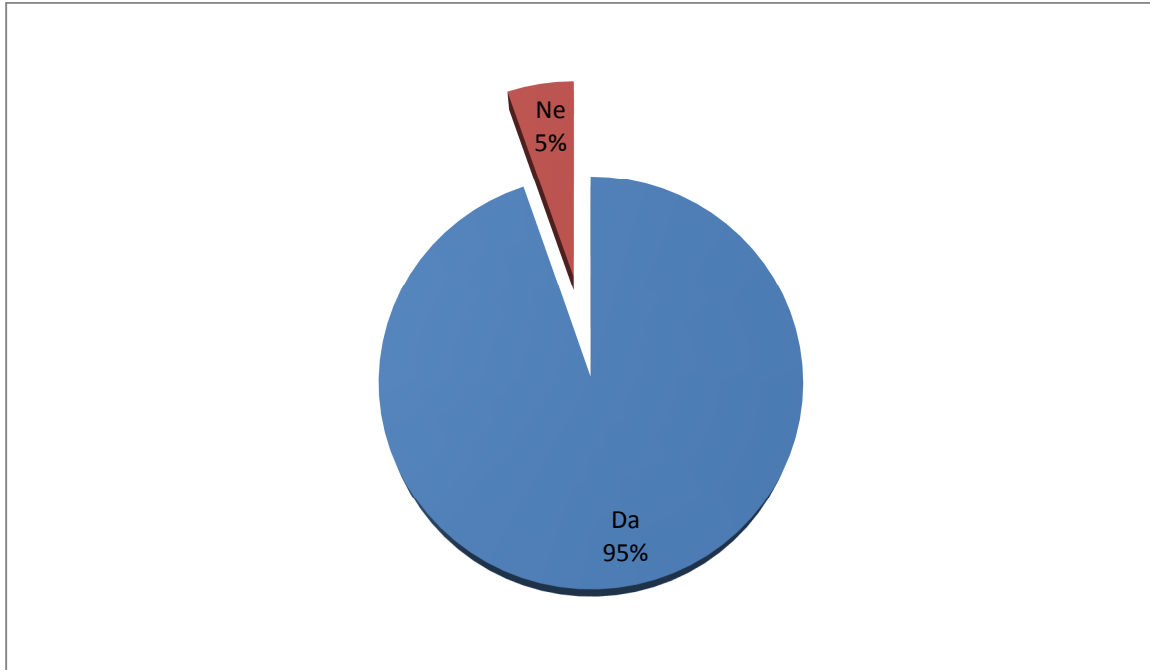
V višji starostni kategoriji igra 68 % anketiranih, preostalih 32 % pa ne igra s starejšimi.

Grafični prikaz 18.1: igranje v višji starostni skupini (U14)



V višji starostni skupini igra 58 % tekmovalcev, medtem ko 42 % ne igra v višji starostni skupini.

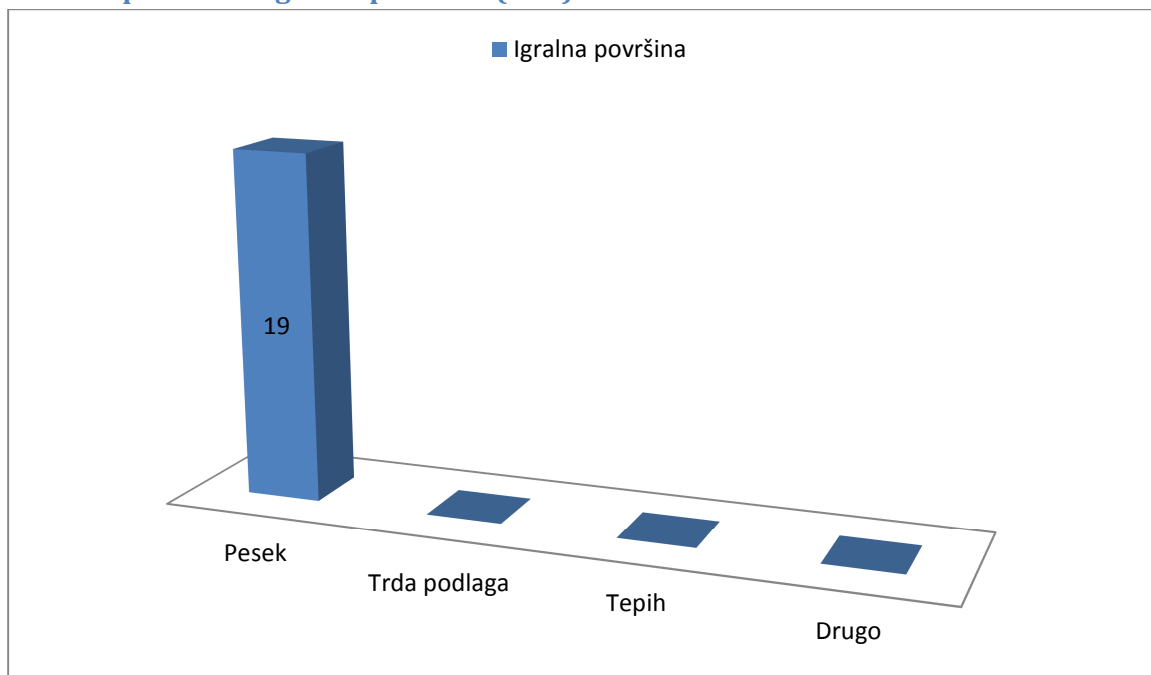
Grafični prikaz 18.2: Igranje v višji starostni skupini (U16)



V višji starostni skupini igra 95 % igralcev, 5 % pa ne nastopa s starejšimi.

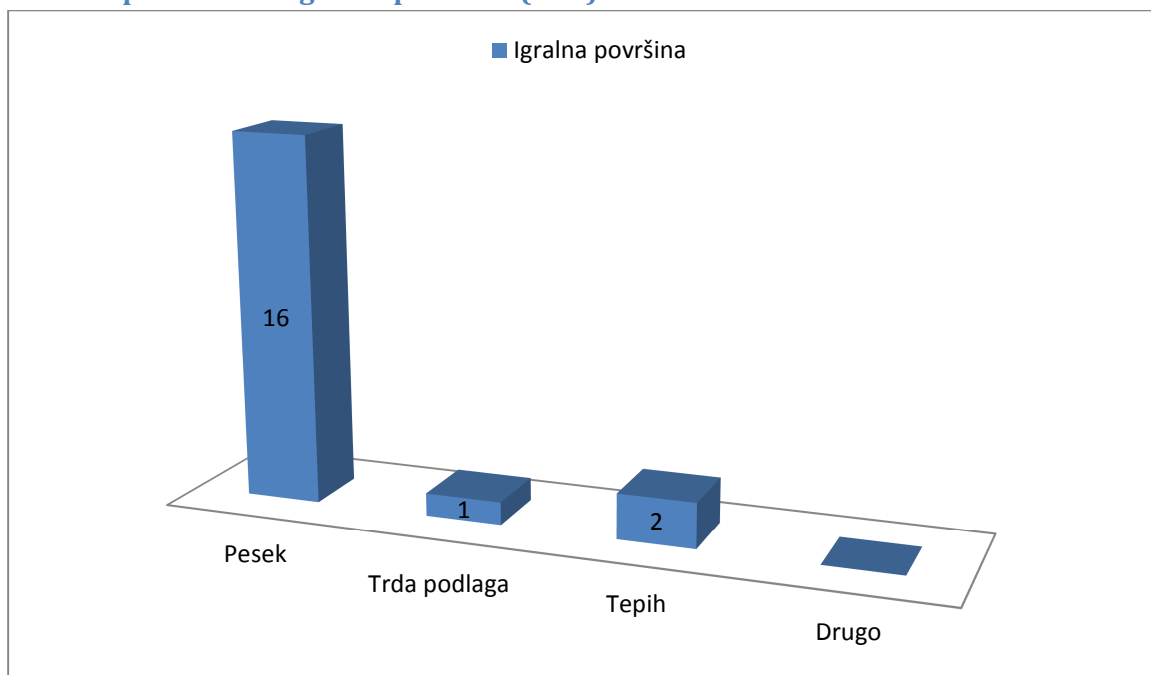
Za igralce je pomembno, da sledijo zastavljenemu cilju in da se udeležujejo tistih tekmovanj, za katere trener meni, da so primerni za posameznika. To je odvisno od tekmovalca do tekmovalca. Zasedimo pa lahko, da igralci do šestnajst let skoraj v celoti nastopajo v višji starostni skupini. Le pet odstotkov je takih, ki ne igrajo s starejšimi. Pri preostalih dveh starostnih skupinah pa je odstotek tistih, ki igrajo s starejšimi, nekoliko nižji in se giblje med osemindesetimi in osemindesetimi odstotki. Pri tem moramo biti izredno pazljivi, kdaj igralca poslati na turnir višje starostne skupine, kajti to ima lahko za posledice tudi negativen vpliv na razvoj in tekmovalno uspešnost. Vendar že iz preteklosti lahko razberemo, da obstajajo različne oblike, kako postati vrhunski teniški igralec. Poznamo »čudežne« otroke (Seleš, Agassi), za katere je značilno, da so bili kot mlajši zelo uspešni v višji starostni skupini ter so bili zrelejši od vrstnikov. Nato so »normalno« razvijajoči otroci (Novotna, Sampras), ki kažejo solidne rezultate v mlajših kategorijah ter nato sledi hiter preboj v absolutno kategorijo. So pa še »zamudniki« (Bjorkman), ki so neopazni v mlajših letih, nato pa sledi postopna rast in preboj med najboljše po dvajsetem letu (Filipčič, 2013). Glede na visoko tekmovalnost v vrhunskem tenisu se število igralcev in igralk, ki svoje najboljše rezultate dosežejo celo po 23. letu (Žemlja, Kavčič).

Grafični prikaz 19: Igralna površina (U12)



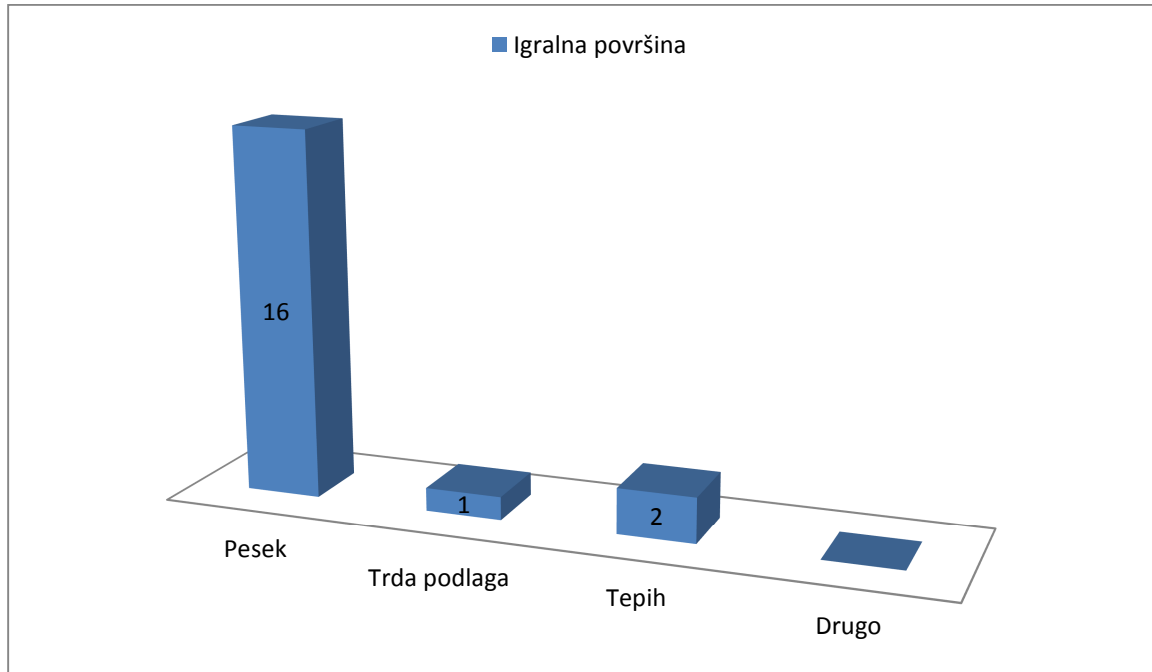
Vseh devetnajst igralcev preživi največ igralnega časa na pesku.

Grafični prikaz 19.1: Igralna površina (U14)



Največ igralcev igra na pesku. Teh je šestnajst. Dva igrata na tepihu, medtem ko eden preživi največ časa na trdi podlagi.

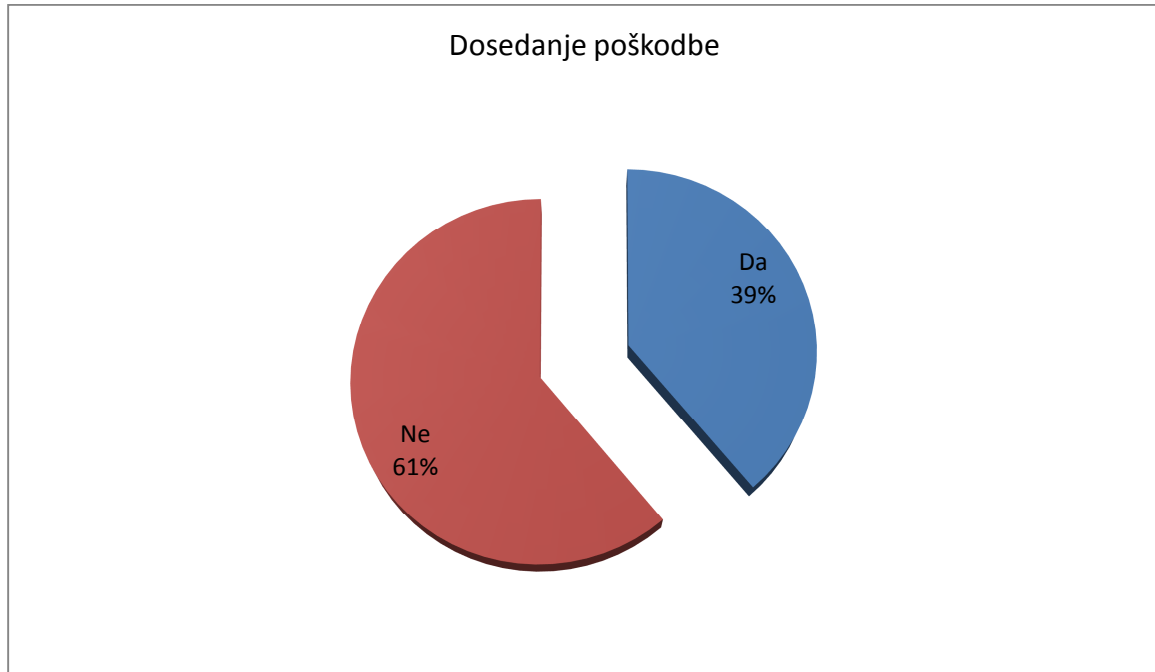
Grafični prikaz 19.2: Igralna površina (U16)



Na pesku preživi največ časa šestnajst igralcev, dva na tepihu in eden na trdi podlagi.

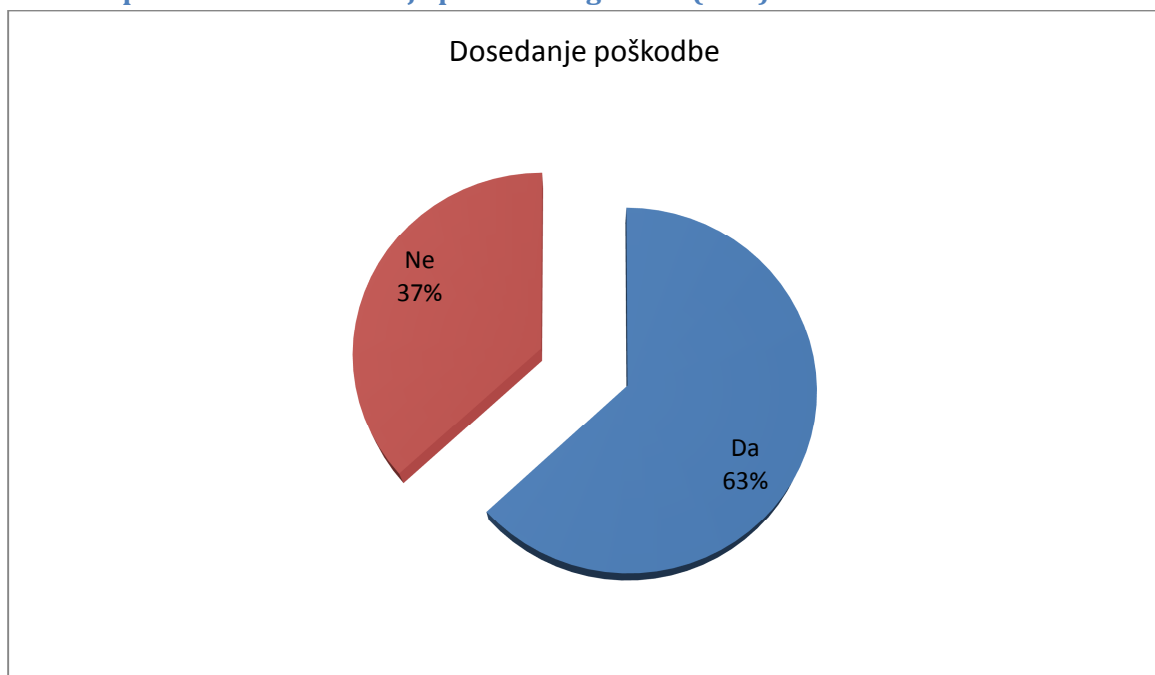
Največ igralcev trenira na pesku. Že iz same športne infrastrukture, ki jo imamo, je bilo pričakovati, da bo številka pri igri na pesku visoka. S tem je povezana tudi vadba oziroma trening gibanj. Trener se mora ob načrtovanju treninga tega zavedati in razvijati gibanje z vzpostavljanjem pravih okoliščin na treningu. Dobro delo z nogami omogoča igralcu dobro postavljanje za udarec in je posebej pomembno na hitrih, trdih podlagah ali na travi, kjer je drsenje skoraj ali popolnoma nemogoče. Na pesku naj se igralci izogibajo drsanju vstran pri zadnjem koraku priti žogi, saj to v veliki meri preprečuje dober prenos teže v udarec (Crespo, 2011). Tako smo ugotovili, da pri starostni skupini do dvanajst let vsi tekmovalci največ časa preživijo na pesku. Pri igralcih do štirinajst in šestnajst let pa nekateri že pogosteje uporabljajo druge podlage. Ena od teh je tepih, ki ga največkrat srečujemo v dvoranah. Tam mnogi tekmovalci in igralci preživijo veliko časa, še posebej v zimskem času. Za posledico igranja na pesku igralci razvijejo tudi drugačen igralni slog kot igralci na drugih podlagah. Sicer pa se peščena igrišča največ uporabljajo v Evropi in Južni Ameriki, zato so ti igralci po navadi tudi najboljši na teh igriščih. Na tej podlagi se igra Odprto prvenstvo Francije ali Roland Garros.

Grafični prikaz 20: Dosedanje poškodbe igralcev (U12)



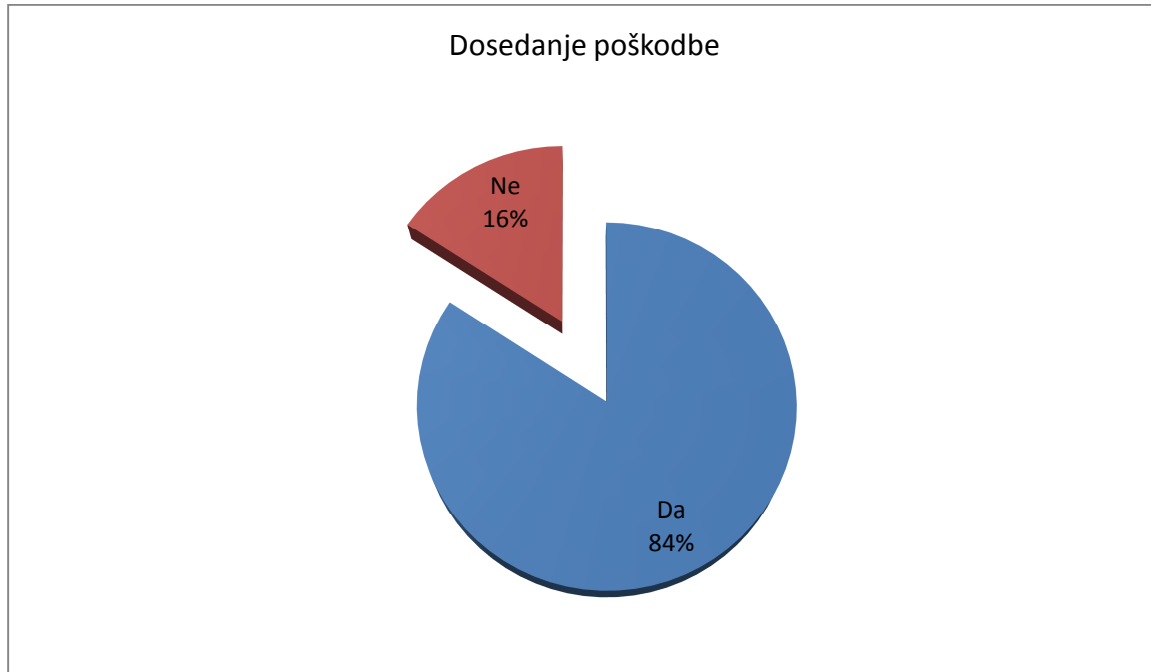
Iz grafa je razvidno, da 61 % igralcev do sedaj ni imelo nobene športne poškodbe, 39 % igralcev pa je že bilo poškodovanih.

Grafični prikaz 20.1: Dosedanje poškodbe igralcev.(U14)



Iz grafa je razvidno, da je imelo do sedaj 63 % igralcev že poškodbo. 37 % jih do sedaj še ni bilo poškodovanih.

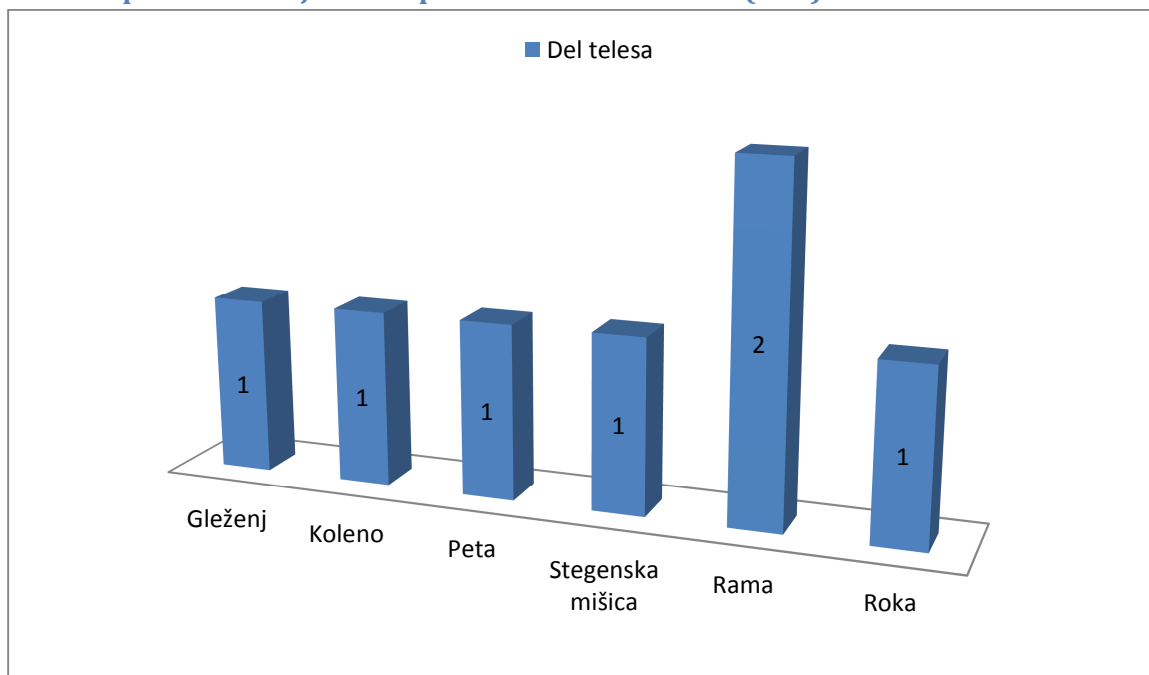
Grafični prikaz 20.2: Dosedanje poškodbe igralcev (U16)



Igralci so imeli že poškodbo. Takih je 84 %. 16 % tekmovalcev še ni bilo poškodovanih.

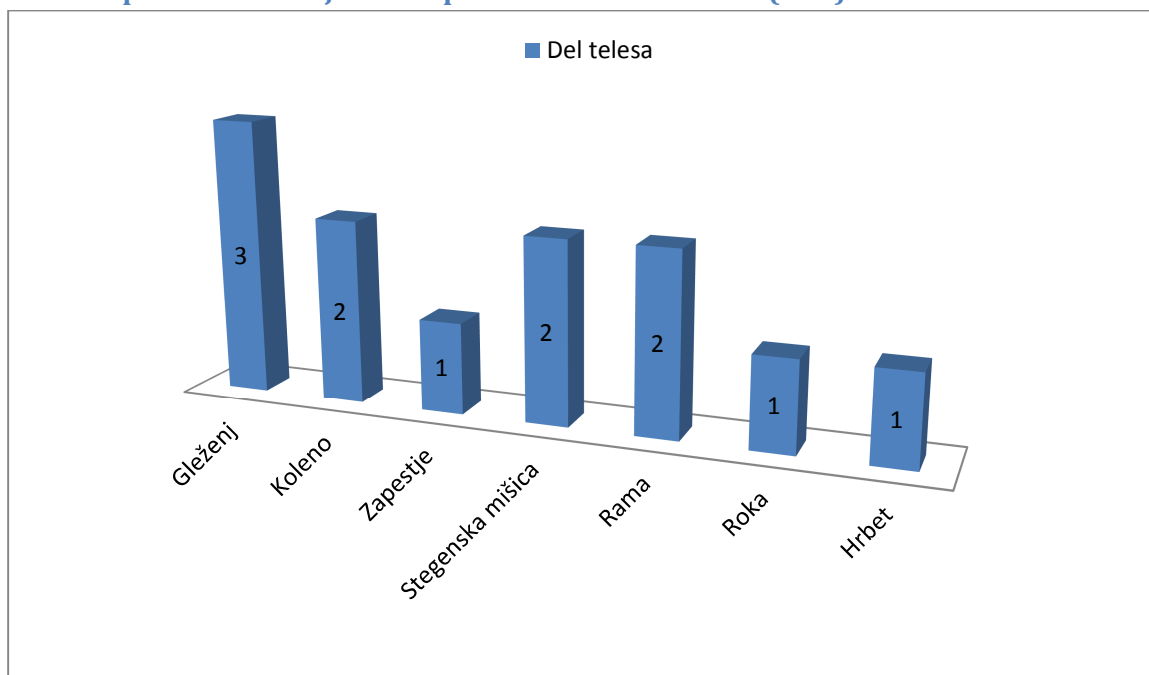
Športne poškodbe so sestavni del športa. Brez njih ne gre, zato je treba že od začetka ukvarjanja s športom paziti na pravilnosti in zakonitosti, ki veljajo. Športne poškodbe nastajajo zaradi napačnih metod treninga, strukturnih nepravilnosti, ki bolj obremenjujejo ene dele telesa kot druge, ter šibkosti mišic, kit in vezi. Mnoge poškodbe pa nastajajo zaradi kronične obrabe, ko ponavljajoči se gibi preobremenjujejo občutljivo tkivo. Tako lahko zasledimo, da so imeli igralci do dvanajstega leta starosti le v devetintridesetih odstotkih že poškodbo. Pri igralcih do štirinajstega leta se je število poškodb že povečalo na triinšestdeset odstotkov. Pri igralcih do šestnajstega leta so bili igralci poškodovani že v štiriinosemdesetih odstotkih, kar je enkrat več kot pri igralcih do dvanajstega leta. To kaže na veliko slabost trenažnega procesa in velike nepravilnosti, ki se dogajajo pri načrtovanju vadbe. Crespo (2011) ugotavlja, da bi morali trener, zdravnik in fizioterapevt sodelovati med seboj v procesu preventive, zdravljenja in rehabilitacije poškodb ter si pri tem vloge tudi ustrezno razdeliti. Sodelovanje med njimi mora biti očitno tudi igralcu. S tem bi bil rezultat nedvomno boljši.

Grafični prikaz 21: Največkrat poškodovani deli telesa (U12)



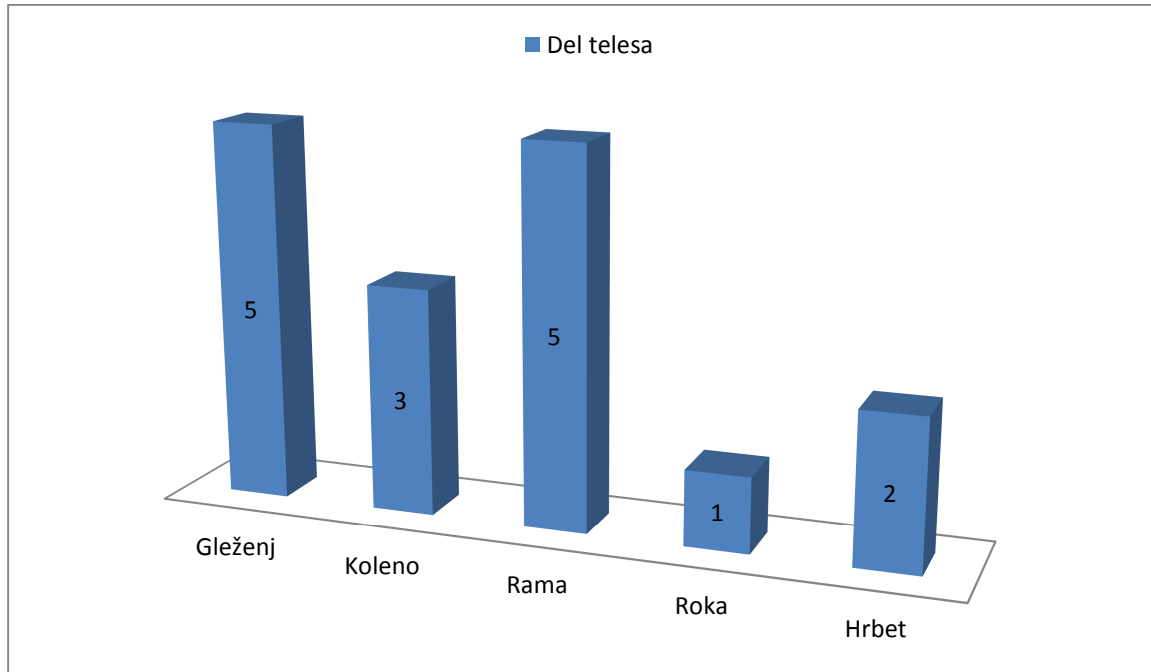
Igralci so imeli največje težave z rama, poškodovano pa so imeli še gleženj, koleno, peto, stegensko mišico in roko.

Grafični prikaz 21.1: Največkrat poškodovani deli telesa (U14)



Največkrat so imeli igralci poškodovan gleženj. Taki so bili trije. Sledijo poškodbe kolena, stegenske mišice in ramena. Med poškodovanimi deli telesa so bili še koleno, roka in hrbet.

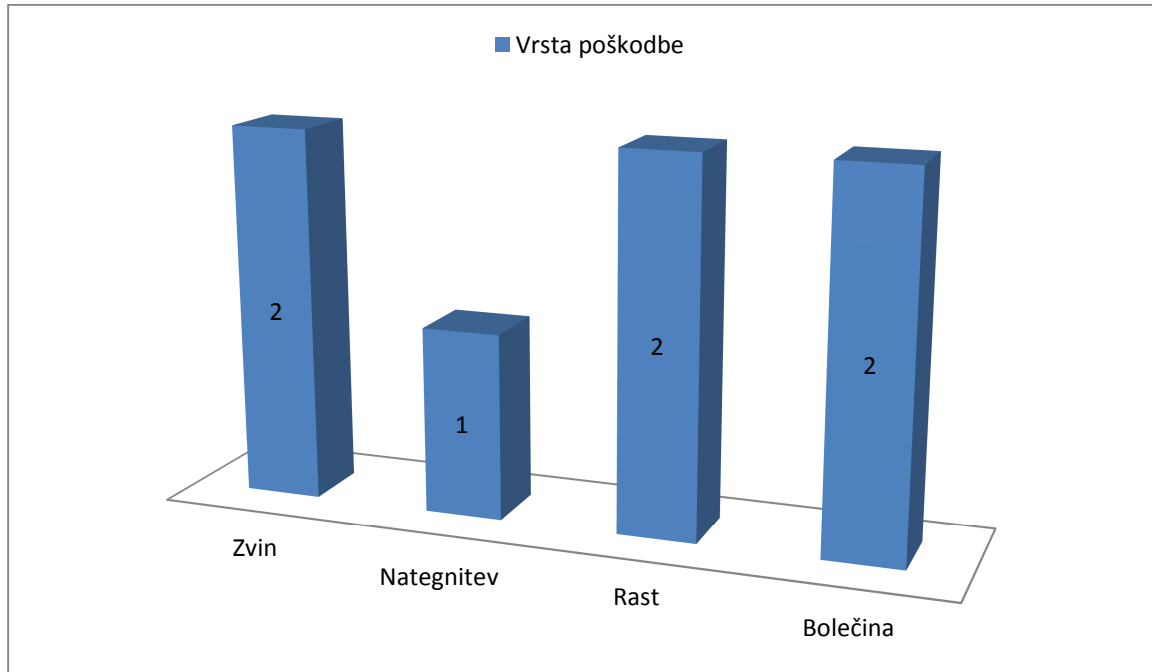
Grafični prikaz 21.2: Največkrat poškodovani deli telesa (U16)



Igralci so imeli največkrat poškodovano ramo in gleženj. Sledijo poškodbe kolena, hrbta in roke.

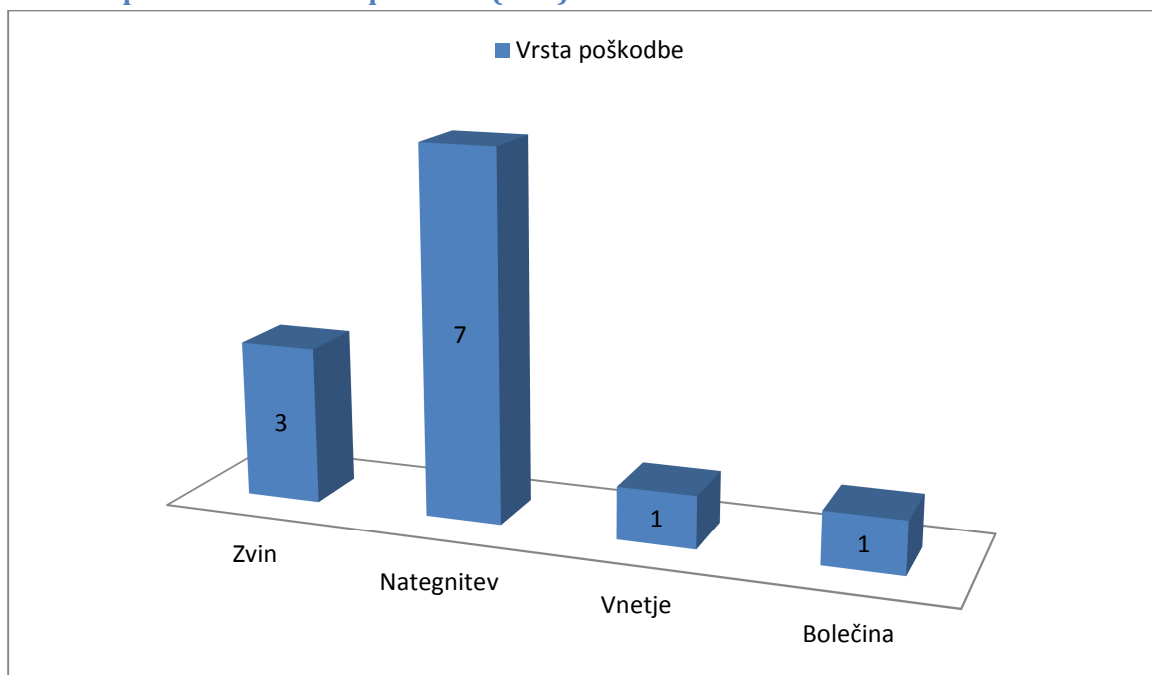
Tenis je oblika igre, kjer so aktivne vse mišične skupine in vključeni vsi deli telesa. Zato prihaja do poškodb na različnih delih telesa. Tako se ne moremo osredotočiti na točno določen del telesa, ampak moramo trenirati in razvijati celotno telo. Vseeno pa prihaja pogosteje do poškodb na določenih delih. Zasedimo lahko, da sta pri vseh starostnih skupinah največkrat poškodovana rama in gleženj. To lahko kaže na dejstvo, da igralci ne sanirajo poškodb v celoti, lahko pa je problem v slabem tehničnem znanju, ki vodi v ponovitve poškodbe. Poleg teh prihaja pri tekmovalcih še do poškodb kolen, rok, hrbta, zapestja, pete. Tako ima vsak del telesa največkrat specifično poškodbo, ki se pojavi. Teniški komolec se pojavi zaradi ponavljajoče se in čezmerne obremenitve mišic iztegovalk zapestja in prstov, ki se priraščajo na nadlahtnico. Do izvina zapestja pride, ko igralci uporabljajo top – spin udarce ali držijo napačno lopar. Bolečine v hrbtu so lahko posledica pretirane usločenosti pri začetnem udarcu ali slabi trebušno-hrbtni mišični strukturi. Bolečine v kolenu se lahko pojavljajo zaradi obrabe hrustanca ali pri drugih nenavadnih gibih, ki vodijo v poškodbe, zvin gležnja pa, ko stopalo preide skozi svoje zunanje meje ter se poškodujejo ter nategnejo sklepne vezi.

Grafični prikaz 22: Vrste poškodb (U12)



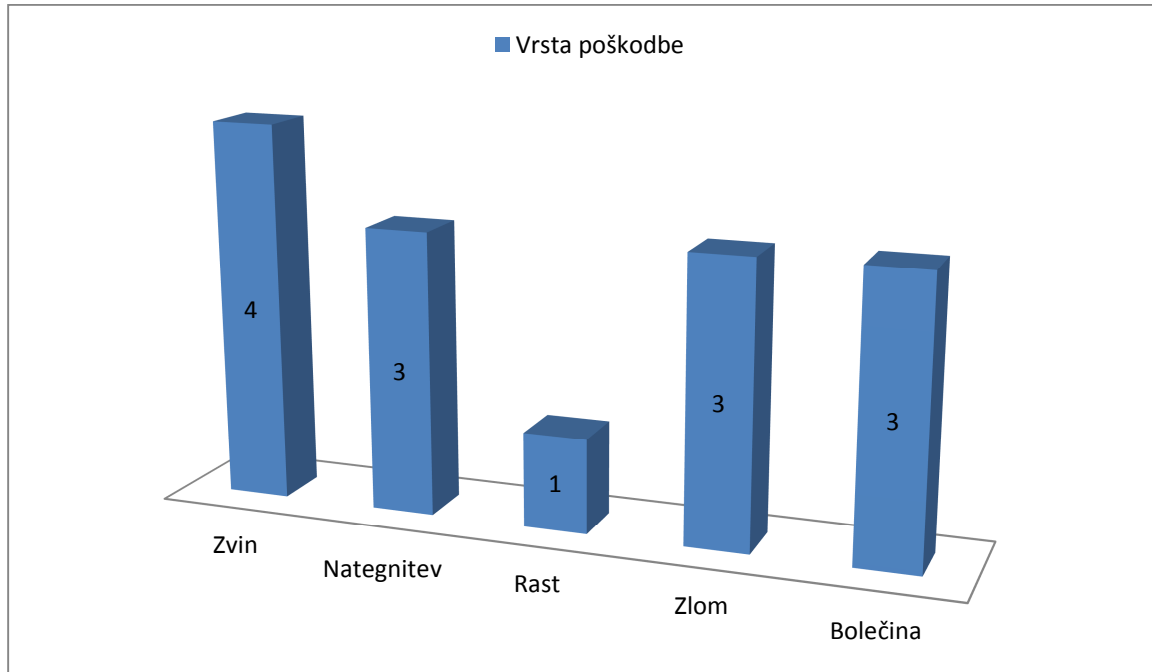
Pri igralcih se največkrat pojavlja poškodba v obliki zvina, prisotne so različne bolečine. Za to obdobje je značilna hitra rast, kar pogosto vodi v poškodbe.

Grafični prikaz 22.1: Vrste poškodb (U14)



Igralci so imeli največkrat težave z nategnitvijo. V treh primerih se je pojavil zvin. Pojavila so se tudi vnetja in bolečine.

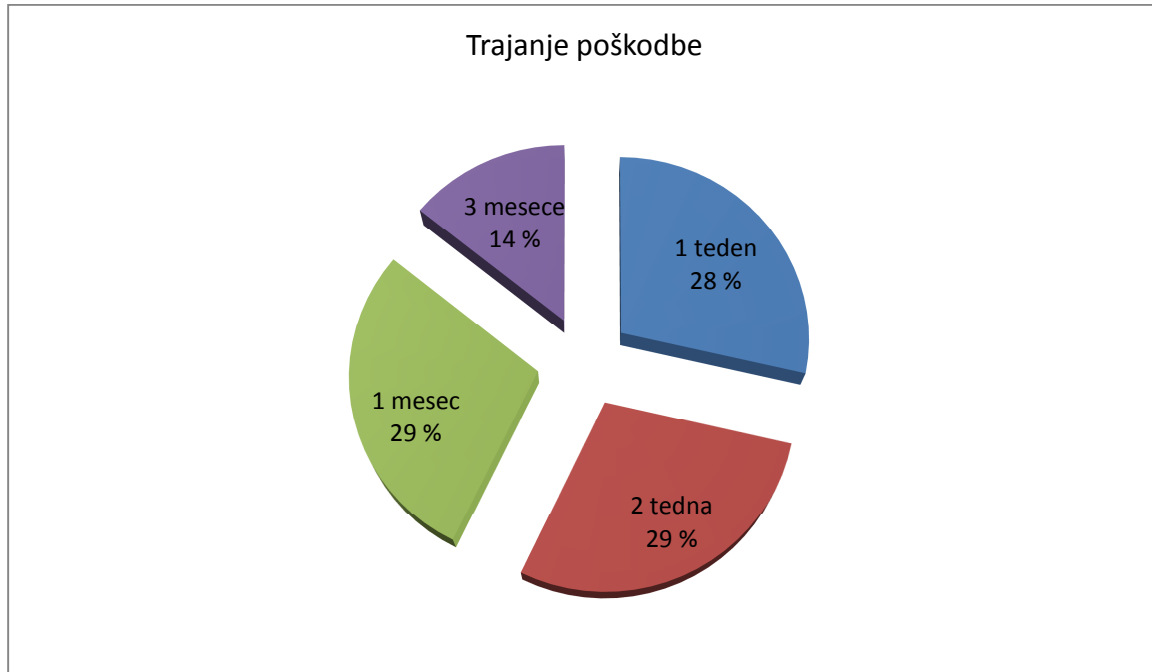
Grafični prikaz 22.2: Vrste poškodb (U16)



Pri tej starosti so najpogostejše poškodbe zvini. Sledijo nategnitve, zlomi in bolečnine. Hitra rast je tudi ena izmed ovir pri trenažnem procesu.

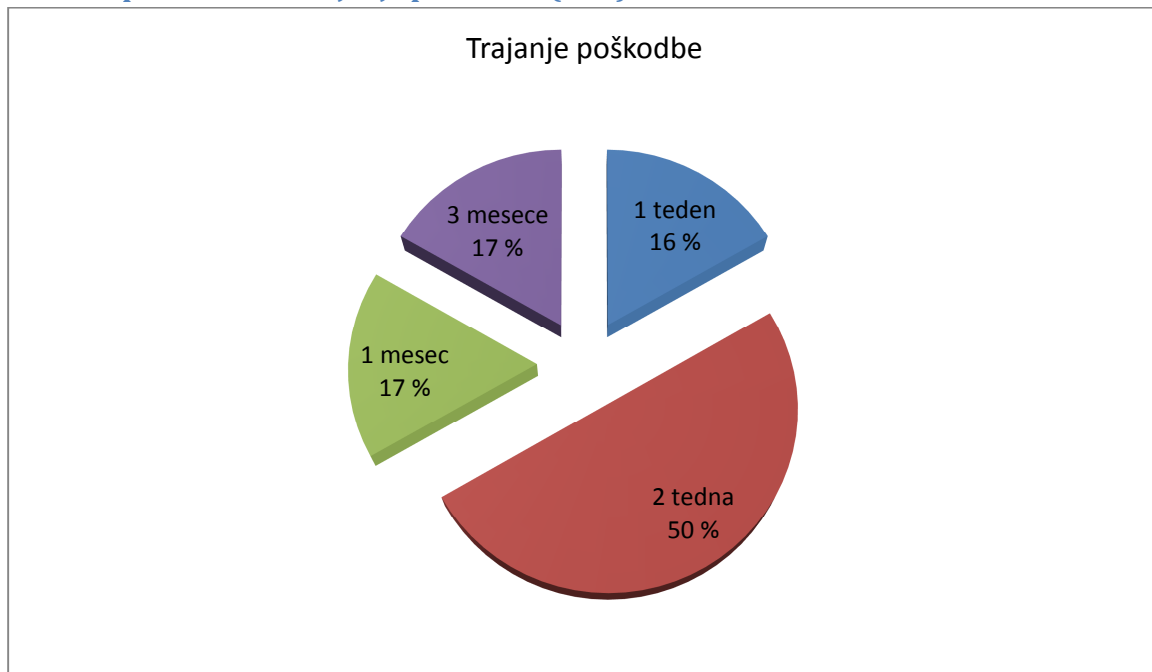
Za ugotavljanje športnih poškodb je pomemben dejavnik vrsta poškodb. Vsak šport ima specifične karakteristike, zato je nujno, da ugotovimo najpogostejše. Ugotovili smo, da največkrat pride do zvina. Pri tem se število zvinov linearno povečuje glede na starostno skupino. Tu gre največkrat za zvin gležnja ali kolena. Vedno znova se poraja vprašanje, ali gre za obnovo predhodne poškodbe. Največkrat je tu vzrok pritrđen. Posebej pri mlajših tekmovalcih hitra rast ovira tekmovalca za nemoteno izvajanje procesa vadbe. Prav tako so pri vseh treh starostnih skupinah prisotne različne bolečine. Pri starejših starostnih skupinah je velikokrat prisotna nategnitev. Sicer pa velja, da so pri tenisu na srečo najpogostejše lažje poškodbe. Poleg vseh naštetih poškodb pa prihaja še do mišičnih krčev, žuljev, odrgnin in ureznin, ki prav tako vplivajo na igralčevo sposobnost igranja ali mu celo onemogočajo športno udejstvovanje. Še vedno pa velja splošno mnenje, da je poškodbe možno ublažiti z boljšo aktivacijo in ogretostjo posameznega dela, ki ga želimo pripraviti za kakovostno vadbo.

Grafični prikaz 23: Trajanje poškodbe (U12)



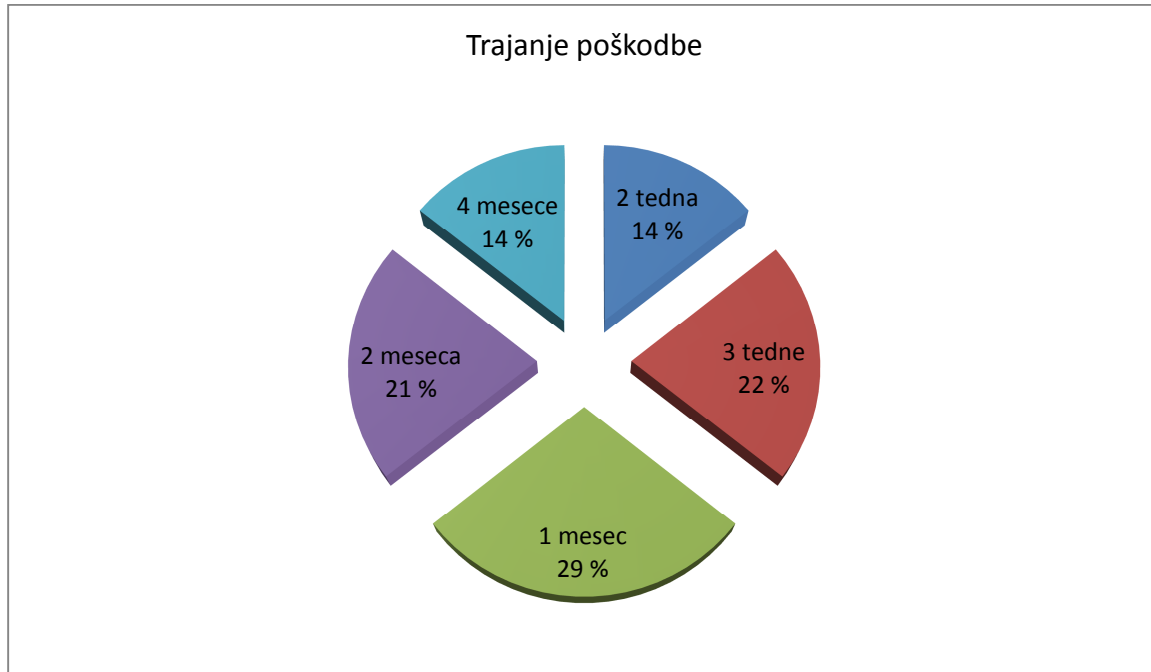
Pri igralcih so poškodbe različno dolge. Trajanje je odvisno od vrste poškodbe. Poškodbe trajajo en teden v 28 %, dva tedna v 29 %, en mesec v 29 % in tri mesece v 14 %, kar je še posebej veliko.

Grafični prikaz 23.1: Trajanje poškodbe (U14)



Igralci so odsotni s teniških igrišč v polovici primerov za dva tedna. Za ponovno vključitev v trenažni proces so potrebovali od enega tedna do največ treh mesecev.

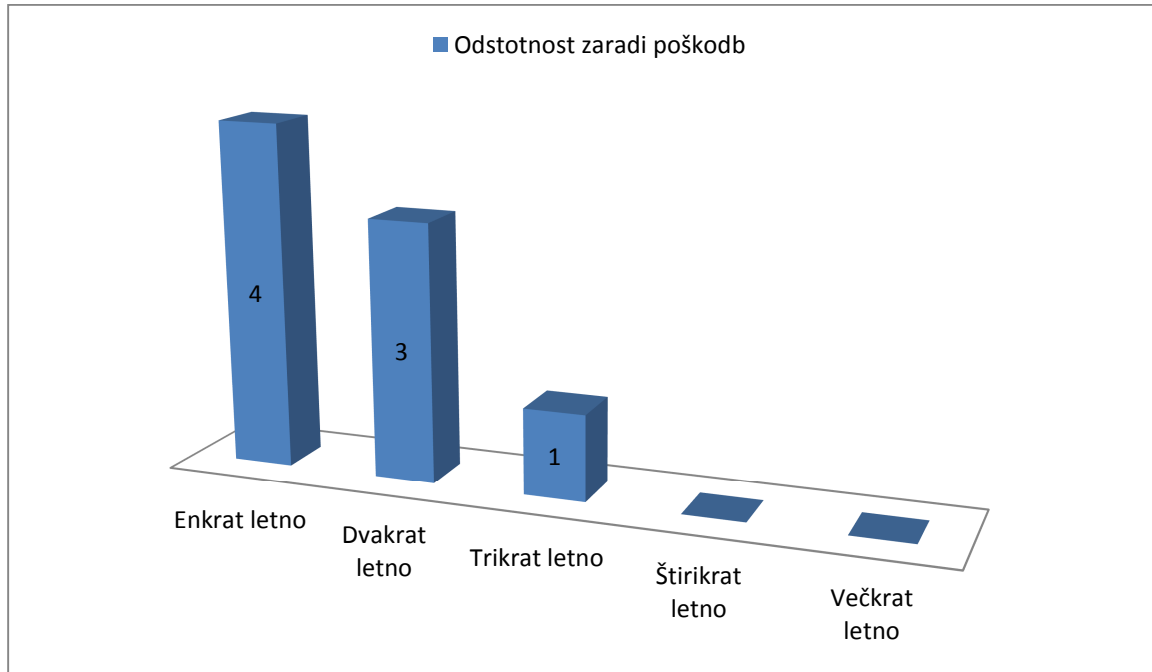
Grafični prikaz 23.2: Trajanje poškodbe.(U16)



Igralci so zaradi poškodb največkrat odsotni 1 mesec. Takih je 29 %. V 22 % so odsotni tri tedne, v 21 % dva meseca, v 14 % štiri mesece in prav tako v 14 % dva tedna.

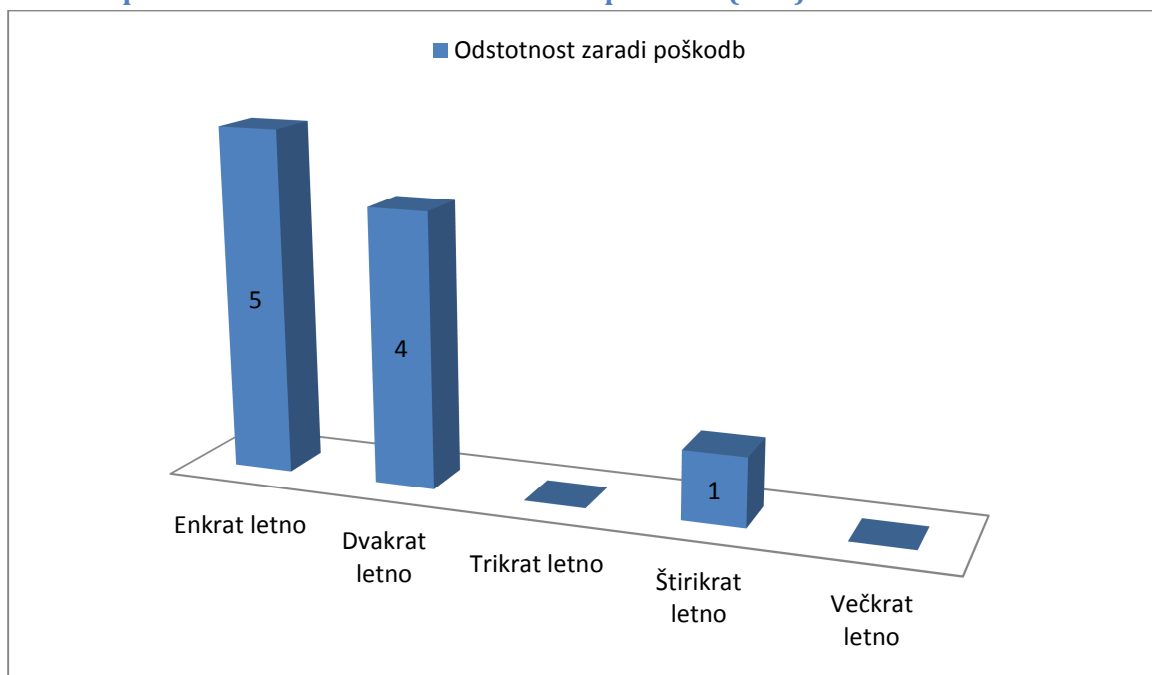
Trajanje poškodb traja različno dolgo. To je predvsem odvisno od vrste poškodbe in dela telesa, ki je poškodovan. Eden od ključnih dejavnikov, kako dolgo bomo odsotni iz trenažnega procesa, je primerno diagnosticiranje in ukrepanje v primeru poškodb. Ob primernem nudenju prve pomoči lahko bistveno zmanjšamo fazo rehabilitacije in zmanjšamo negativne učinke poškodbe. Ugotovili smo, da pri tekmovalcih do dvanajstega leta poškodbe trajajo manj časa in jih igralci hitreje sanirajo. Denimo pri igralcih do štirinajstega leta poškodbe trajajo dva tedna. Takih je kar polovica. Pri igralcih do šestnajstega leta pa vidimo, da je le štirinajst odstotkov takih, ki so odsotni dva tedna, vse ostale poškodbe pa trajajo veliko dlje. Pri tej starosti je največ takih, ki so odsotni en mesec, kar pomeni, da so precej več časa odsotni od vadbenega programa. Eden od možnih vzrokov za podaljšano okrevanje pri višjih starostnih skupinah so obnove iste poškodbe, ki se pri tenisu velikokrat pojavljajo. Seveda pa je razumljivo, da je treba poškodbo sanirati do te mere, da v nadaljevanju ne prihaja do ponavljanja.

Grafični prikaz 24: Letna odsotnost zaradi poškodb (U12)



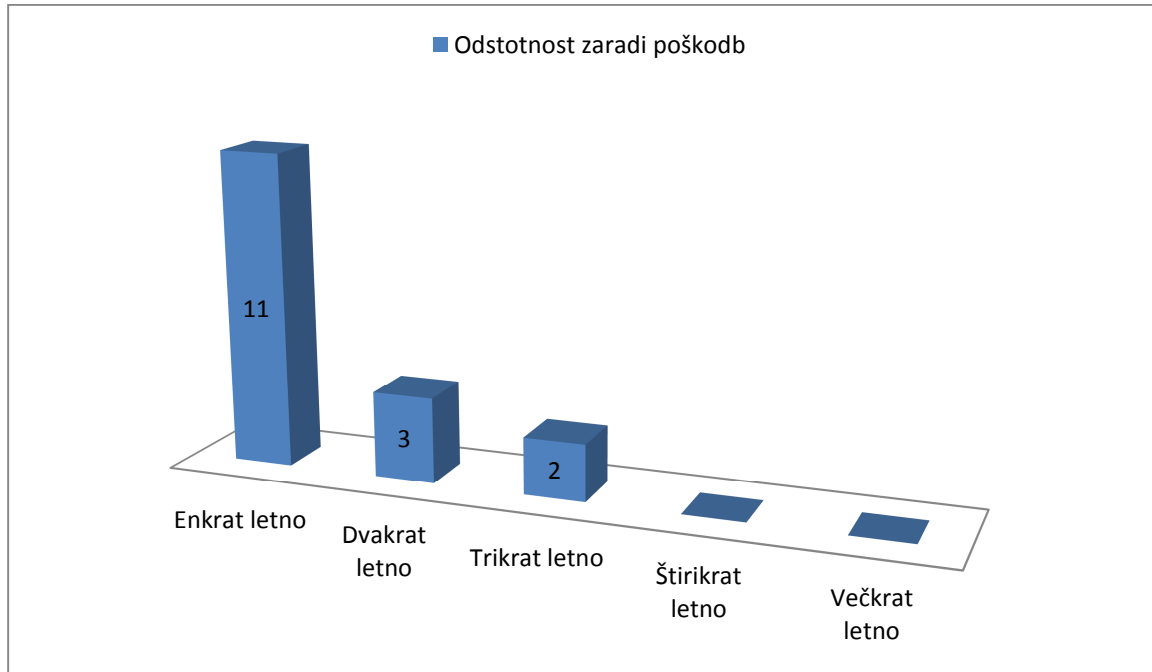
Štirje igralci ne morejo trenirati enkrat letno, dvakrat letno ne morejo trije, trikrat letno eden, štirikrat letno ali večkrat letno pa nihče od anketiranih.

Grafični prikaz 24.1: Letna odsotnost zaradi poškodb (U14)



Največkrat igralci ne morejo trenirati enkrat letno. Takih je pet. Sledijo jim igralci, ki zaradi poškodbe ne morejo trenirati dvakrat letno. Taki so štirje. En igralec pa zaradi poškodbe ne more trenirati kar štirikrat letno.

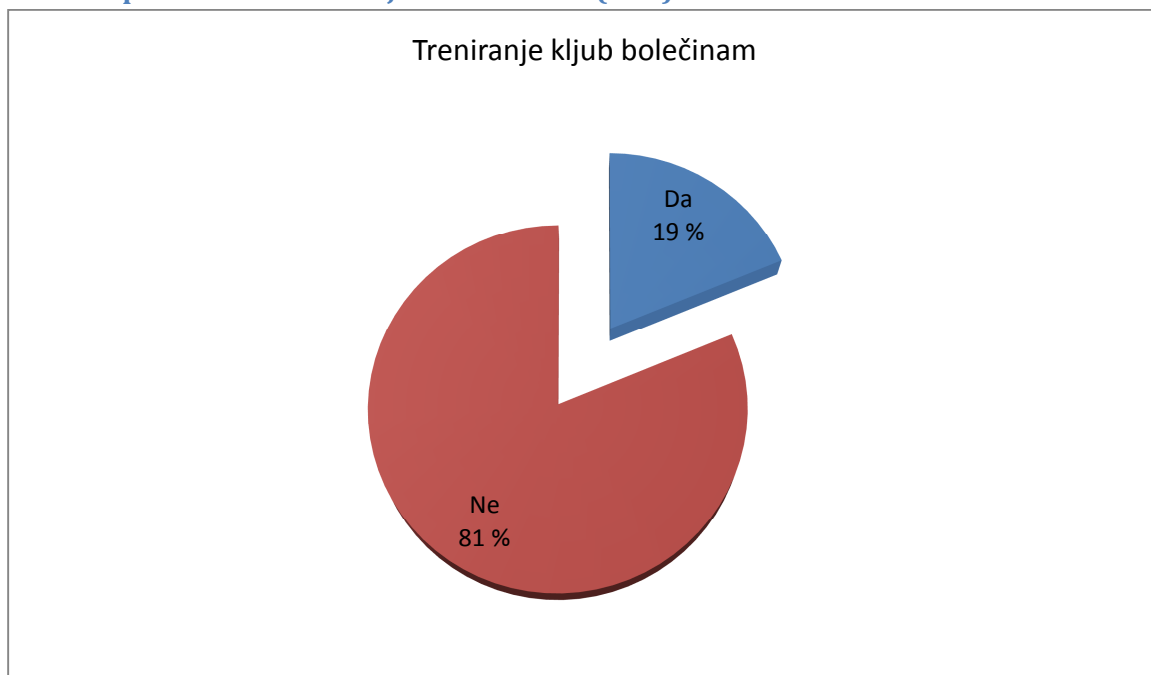
Grafični prikaz 24.2: Letna odsotnost zaradi poškodb (U16)



Igralci so v enajstih primerih odsotni zaradi poškodb enkrat letno, v treh primerih dvakrat letno in v dveh primerih trikrat letno. Nihče ni odsoten štirikrat ali večkrat letno.

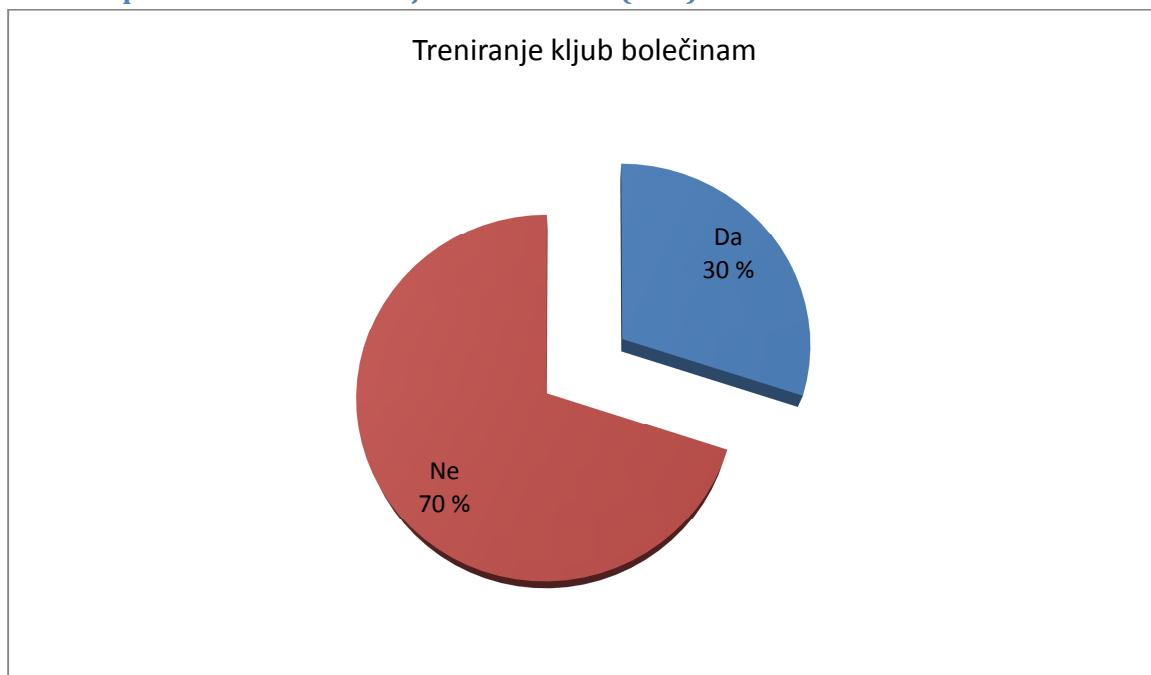
Prevelika odsotnost s treningov zaradi poškodb ni dobra. Vendar se mora igralec počutiti toliko dobro, da lahko sledi treningu. Trener naj mu pri tem nudi podporo in pomoč. Pri tem naj mu pomaga z nadomestnimi programi, kjer lahko kljub poškodbi ohranja ali izboljšuje fizično pripravljenost in s tem aktivnost vadbe. Seveda le v primeru, če je to mogoče. Čas pa naj bo namenjen tudi iskanju in odpravljanju vzrokov za poškodbo. Kljub temu so tekmovalci v vseh starostnih skupinah največkrat odsotni enkrat letno. Pri tem je pomembno dejstvo, v katerem obdobju periodizacije so izključeni iz trenažnega procesa. Pojavlja pa se, da so nekateri poškodovani tudi večkrat letno, kar pa vodi v temeljit razmislek in temeljito analizo športnikovega teniškega programa in obsežno testiranje njegovih telesnih zmožnosti. Filipčič (2014) ugotavlja, da z meritvami pomagamo igralcu pri preprečevanju poškodb, kondicijski programi so lahko bolje prilagodijo zahtevam posameznika. Izvajalci naj bodo zdravniki ali fizioterapevti, metem ko trenerji morajo poznati vsaj osnove in se zavedati najbolj tipičnih težav, s katerimi se srečujejo teniški igralci.

Grafični prikaz 25: Treniranje z bolečinami (U12)



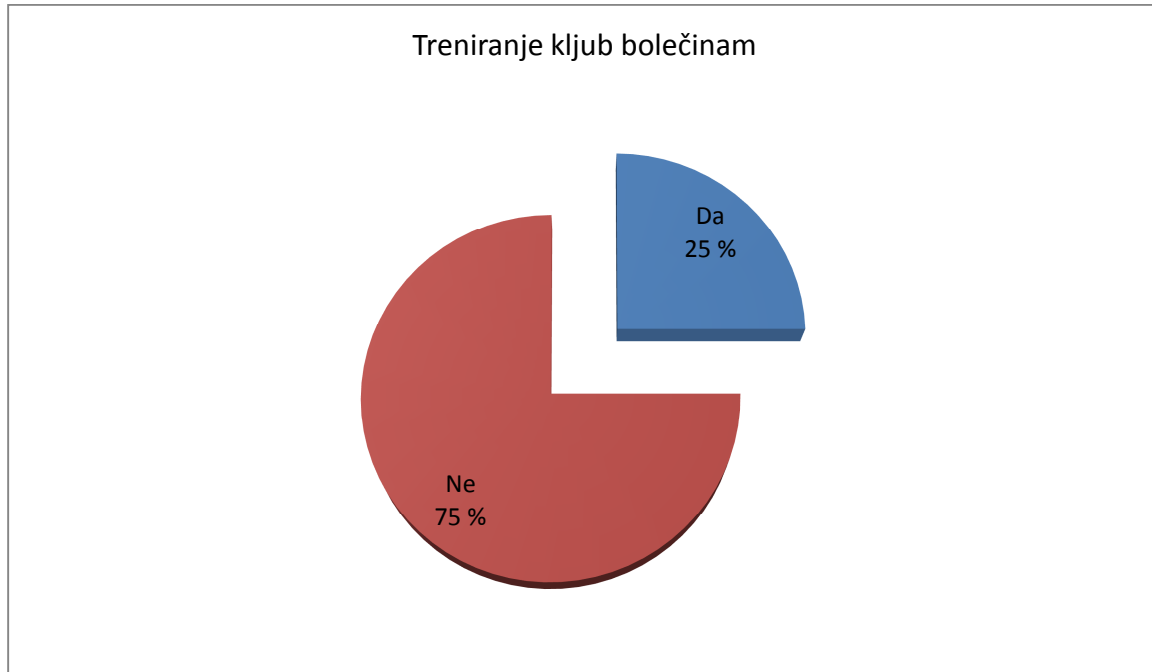
Igralci v času bolečin ne trenirajo v 81 %, medtem ko 19 % igralcev trenira kljub bolečinam.

Grafični prikaz 25.1: Treniranje z bolečinami (U14)



Večina igralcev v času bolečin ne trenira. Takih je 70 % tekmovalcev. 30 % jih kljub temu opravlja trenažni program.

Grafični prikaz 25.2: Treniranje z bolečinami (U16)



Igralci v 75 % ne trenirajo v primeru bolečin. 25 % pa jih kljub bolečinam trenira in opravlja trenažni proces.

Treniranje z bolečino je razumljivo do te mere, ko ta ne vodi v poslabšanje zdravstvenega stanja. Tako igralci ne glede na starostno skupino v približno petindvajsetih odstotkih kljub bolečini trenirajo. Vendar velikokrat prihaja do udejstvovanja kljub bolečinam na pobudo staršev ali tretje osebe in je v nasprotju z voljo tekmovalca. Pri tem si mnogokrat pomagajo z obkladki, prizadeti ud čim manj premikajo ali ga ne obremenjujejo. Nekateri si pomagajo tako, da jemljejo protibolečinska zdravila s protivnetnim delovanjem. Seveda pa se mnogi zavedajo, da je bolje prenehati z vadbo, preden pride do poslabšanja, zato se največkrat tekmovalci ne odločijo in ne tvegajo. Crespo (2011) navaja, da naj igralec takoj preneha z igranjem in poišče pomoč za to usposobljene osebe, ko je bolečina blaga do zmerna in je prisotna tako med igranjem kot po njem, in ki je ne odpravimo s posebnimi vajami za raztezanje, ali pa ko je bolečina zmerna do huda in igralca med drugim prisili v spremembo tehnike gibanja in/ali udarjanja žoge.

6 SKLEP

Šport je za sodobnega človeka ena izmed najbolj razširjenih in pogostih oblik preživljanja športnega časa. Raznolikost možnosti, načinov in pojavnih oblik športnega udejstvovanja človeku omogoča, da se s športno aktivnostjo ukvarja zaradi zadovoljevanja lastnih interesov, ohranjanja ali dvigovanja bio-psiho-socialnega stanja ali kot iskanje skrajnih meja svojih zmogljivosti. Vse to omogoča tudi tenis, ki je v zadnjem času ena najbolj razširjenih in atraktivnih športnih zvrsti tako na rekreativnem kot tudi na tekmovalnem področju. (Filipčič, 2002)

V diplomskem delu z naslovom *Analiza trenažne anamneze mladih teniških igralcev* sem ugotavljal in primerjal razlike med trenažnimi procesi na različnih področjih. V vzorcu so bile zajete različne starostne skupine. Skupine se bile razdeljene na dečke oziroma tekmovalce do dvanajst let, štirinajst let in do šestnajst let.

Pri vsaki starosti smo izvedli analize njihovega vadbenega procesa. Zajetih je bilo pet večjih sklopov. Pri vsakem od njih lahko sedaj primerjamo medsebojna odstopanja in preverimo razlike v sistemih ter jih primerjamo z dvema referenčnima dolgoročnima modeloma (LTA in LTAD Tennis Canada), ki sta po mojem mnenju najboljši vodili, s katerim se lahko igralci postopno razvijajo v vrhunske teniške igralce.

Tako lahko zasledimo, da otroci začenjajo z igranjem tenisa zelo zgodaj. Nekateri pri starosti tri leta, največ pa okoli sedmega leta starosti. Najpogosteje igrajo tenis zato, ker jim je šport všeč, in zato, ker želijo postati uspešni teniški igralci.

Pomemben podatek je, kje so začeli igrati in kdo jih je začel poučevati. Namreč zelo pomembno je, da začnejo že v mladosti dobivati pravilne podatke od izobraženih športnih delavcev. Veliko večino prvih teniških udarcev jih je naučil v trener v šoli tenisa.

Pri teniških treningih je razmerje treniranosti primerno starostnim skupinam. Največkrat treningi potekajo kombinirano (individualni in skupinski trening). Zaslediti je le dejstvo, da pri starejših kategorijah dečki v povprečju trenirajo premalo z vidika časovne količine treninga.

Zelo pomembna ugotovitev je, da je skoraj v celoti kondicijski trening del trenažnega procesa. Problem je, da je samostojnega kondicijskega treninga premalo, predvsem v starejši starostni kategoriji. Vendar je treba vzeti v zakup, da je kondicijski trening pogosto del teniškega treninga, največkrat pred le-tem.

Pri igranju turnirjev je odličen podatek, da je večino otrok odigralo prvi teniški turnir na mini ali midi igrišču, kar kaže na sistematično vključevanje mladih tekmovalcev v tekmovalni program. Igralci se turnirjev udeležujejo različno, rezultat je različno število odigranih tekem. Najbolj zaskrbljujoč je podatek o številu odigranih tekem dvojic, ki krepko odstopa od optimalne ravni.

Pri igranju v višji starostni skupini številke linearno naraščajo glede na starostno kategorijo. Bistveno več tekem v starejši skupini igrajo igralci, ki so starejši.

Pri igranju in treniranju je pesek najbolj pogosta teniška podlaga.

Pri enem ključnih dejavnikov, to so teniške poškodbe, so podatki zaskrbljujoči. Od starostne kategorije dvanajst let do šestnajst let se je število poškodb podvojilo. Kot posledico velja omeniti dejstvo, da so igralci zaradi poškodb tudi večkrat letno odsotni. Največkrat gre za poškodbe rame in gležnja.

Diplomsko delo je tako namenjeno vsem, ki jih zanima razlika med delom pri nas in v tujini. Prikazanih je veliko dejanskih podatkov, ki se vsakodnevno uporabljajo pri teniškem delu. Prav tako bodo imeli vpogled v smernice razvoja pri nas in v tujini ter dobili dejansko razliko med različnimi modeli športnega treniranja.

7 VIRI

Bizjak, M. (2004). *Šport mladim – priročnik za športno vzgojo v srednji šoli s kriteriji za ocenjevanje*. Ljubljana: Chatechismus.

Crespo, M. (2011). *Priročnik za teniške trenerje*. Ljubljana: Teniška zveza Slovenije.

Čajevec, R. (2006). *Medicina športa – priročnik*. Celje: Diagnostični center.

Ficko, G. (2011). *Model organiziranosti univerzitetnih teniških tekmovanj v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Filipčič, A. (2002). *Tenis: treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Filipčič, A. (2008). *Načrtovanje, organizacija, in izvedba treninga pri mladih*. Tečaj za trenerje tenisa D, Kranj. Pridobljeno 16. 6. 2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-D/d-poucevanje-tenisa---nacrtovanje--organizacija-in-izvedba-treninga-pri-mladih.pdf>

Filipčič, A. (2013). *Bekend*. Tečaj za trenerja C, Kranj. Pridobljeno 18. 6. 2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-C/c-tehnika-tenisa---bekend.pdf>

Filipčič, A. (2013). *Načrtovanje treningov*. Tečaj za trenerja C, Kranj. Pridobljeno 18. 6. 2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-C/c-treniranje-tenisa---nacrtovanje-treningov-in-tekmovanj.pdf>

Filipčič, A. (2013). *Nekatera pomembna obdobja razvoja teniških igralcev*. Tečaj za trenerja C, Kranj. Pridobljeno 18. 6. 2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-C/c-treniranje-tenisa---nekatera-pomembna-obdobja-razvoja-teniskih-igralcev.pdf>

Filipčič, A. (2009). *Obremenitve pri tenisu*. Tečaj za trenerja B, Kranj. Pridobljeno 17. 7. 2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-B/b-treniranje-tenisa---obremenitve-pri-tenisu.pdf>

Filipčič, A. (2014). *Dolgoročni razvoj teniških igralcev*. Tečaj za trenerje tenisa A, Kranj. Pridobljeno 18. 8. 2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-A/a-dolgorocni-razvoj-in-nacrtovanje---dolgorocni-razvoj-teniskih-igralcev.pdf>

Filipčič, A. (2014). *Poškodbe in preventiva*. Tečaj za trenerja tenisa A, Kranj. Pridobljeno 18. 8. 2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-A/a-kondicijski-trening---poskodbe-in-preventiva.pdf>

Filipčič, A., Lorencon, R. (1996). *Otroci in tenis*. Ljubljana: Maya.

Crespo, M. (2011). *Priročnik za teniške trenerje*. Ljubljana: Teniška zveza Slovenije.

Kušer, M. (2011). *Primerjava rezultatov motoričnih testiranj reprezentantov in ostalih igralcev teniške zveze Slovenije*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Mišigoj Durakovič, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje – znanstveni dokazi, stališča in priporočila*. Zagreb: Kineziološka fakulteta.

Pori, M., (ea al). 2013. *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Thorp, D. (2013). LTA British Tennis. London, Great Britain: Lawn Tennis Association.

Trono, C. Long Term Athlete Development Plan for the Sport of Tennis in Canada. Pridobljeno 5. 2. 2014, iz <http://www.tenniscanada.com/misc/LTADallenglish.pdf>

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

8 PRILOGA

ANKETA ZA TENIŠKE IGRALCE

(Cilj ankete je zbiranje podatkov o teniških igralcih in analiza trenažnega procesa s ciljem optimizacije obremenitve. Rezultati bomo v obliki raziskovalnih nalog posredovani teniškim trenerjem in drugi zainteresirani strokovni javnosti. Izrazi, ki se nanašajo na fizične osebe, zapisane v moški spolni obliki, veljajo enako za ženske in moške).

Obkrožite črko / vpišite odgovor.

1. Spol:

- a. Moški.
- b. Ženski.

2. Datum rojstva _____ . (vpišite datum rojstva)

3. Izobrazba oz. stopnja šolanja:

- a. Osnovna šola.
- b. Srednja šola.
- c. Višja šola.
- d. Visoka šola.

4. Tenis sam začel igrati pri starosti _____. (vpišite kdaj ste začeli igrati tenis)

5. Tenis igram:

- a. ker mi je všeč šport.
- b. ker ga igra moj brat/sestra.
- c. ker ga igrajo moji starši.
- d. ker so starši želeli, da igram tenis.
- e. ker želim ohraniti primerno telesno težo.
- f. ker želim biti dobro kondicijsko pripravljen.
- g. ker želim postati uspešen teniški igralec.

6. Prve teniške udarce me je naučil:

- a. oče/mati.
- b. brat/sestra.
- c. prijatelj.
- d. teniški trener v šoli tenisa.
- e. teniški trener na individualnih urah.

7. Katero usposobljenost ima tvoj sedanji trener?

- a. Teniški trener 1 (D).
- b. Teniški trener 2 (C).
- c. Teniški trener 3 (B).
- d. Teniški trener 4 (A).
- e. Mednarodni naziv.
- f. Trener z diplomom Fakultete za šport.
- g. Drugo: _____

8. Trenutno treniram tenis:

- a. 1 – 2 krat tedensko.
- b. 3 – 4 krat tedensko.
- c. 5 – 6 krat tedensko.
- d. 2 krat dnevno.

9. Koliko časa povprečno traja 1 teniški trening? _____ (vpišite v minutah)

10. Koliko časa tedensko trenirate tenis? _____ (vpišite v urah)

11. Tenis treniram:

- | | |
|-----------------------------|---|
| a. individualno. | e. kombinirano (individualni in skupinski trening). |
| b. v skupini z 2 igralcema. | f. s svojim osebnim teniškim trenerjem. |
| c. v skupini s 3 igralci. | g. drugo: |
| d. v skupini s 4 igralci. | _____ |

12. Tenis igram z:

- a. desno roko.
- b. levo roko.

13. Bekend igram:

- a. z eno roko.
- b. dvoročno.

14. Moj najboljši udarec je:

- | | |
|-------------------|------------|
| a. forhend. | e. smeš. |
| b. bekend. | f. servis. |
| c. forhend volej. | g. drugo: |
| d. bekend volej. | _____ |

15. Moj igralni stil bi opisal kot:

- | | |
|---|---|
| a. napadalec z osnovne črte (kot Nadal ali Williams). | c. igralec servis – mreža (kot Karlovič). |
| b. vsestranski igralec (kot Federer). | d. kontranapadalec (kot Monfils ali Wozniacki). |

16. Ali so del tvojega trenažnega programa tudi kondicijski treningi?

- a. Ne.
- b. Da.

17. Koliko sparing tekem odigraš na mesec?

- | | |
|--------------|--------------------|
| a. 1-2 tekmi | c. 5-6 tekem |
| b. 3-4 tekme | d. 7 ali več tekem |

18. Kondicijske treninge imam:

- a. 1 – 2 krat tedensko.
- b. 3 – 4 krat tedensko.

c. 5 – 6 krat tedensko.

19. Tekmovati sem začel pri _____ letih. (vpišite starost)

20. Kateri turnir ste najprej odigrali?

- a. Mini tenis.
- b. Midi tenis.

- c. Maxi tenis (normalno igrišče in zelena žoga).
- d. Tenis (normalno igrišče in trda žoga).

21. Sedaj igram turnirje:

- a. enkrat mesečno.
- b. dvakrat mesečno.

- c. trikrat mesečno.
- d. štirikrat mesečno.

22. V zadnjem letu(2013) sem odigral _____ turnirjev. (vpiši število odigranih turnirjev)

23. V zadnjem letu(2013) sem odigral _____ tekem posameznikov. (vpišite število odigranih tekem na turnirjih)

24. V zadnjem letu(2013) sem odigral _____ tekem dvojic. (vpišite število odigranih tekem na turnirjih)

25. V kateri starostni kategoriji igrate sedaj?

- a. U8-11.
- b. U12.
- c. U14.

- d. U16.
- e. U18.
- f. Člani-ce.

26. Ali igrate tudi v višji starostni kategoriji?

- a. Ne.
- b. Da.

27. Naštejte 5 najboljših rezultatov v zadnji sezoni:

1.

2.

3.

28. Navedite svojo trenutno uvrstitev na jakostni lestvici TZS (končna lestvica sezone 2013):

U12 _____

U18 _____

U14 _____

Člani-ce _____

U16 _____

29. Navedite svojo najboljšo uvrstitev na jakostni lestvici Tennis Europe (sedaj ali v preteklosti):

U14 _____

U16 _____

30. Navedite svojo najboljšo uvrstitev na jakostni lestvici ITF (sedaj ali v preteklosti):

U18 _____

31. Navedite svojo najboljšo uvrstitev na jakostni lestvici ATP/WTA (sedaj ali v preteklosti):

ATP _____

WTA _____

32. Najbolj pogosto igram na:

- a. pesku.
- b. trdi podlagi.
- c. tepihu.
- d. drugi podlagi: _____

33. Ali ste imeli do sedaj kakšno poškodbo?

- a. Ne.
- b. Da.

34. Navedite del telesa (npr. gleženj), vrsto (npr. zvin) in trajanje poškodbe (3 tedni).

Del telesa

Vrsta poškodbe

Trajanje poškodbe

35. Zaradi poškodb ne morem trenirati:

- a. enkrat letno.
- b. dvakrat letno.
- c. trikrat letno.
- d. štirikrat letno.
- e. večkrat letno.

36. Kadar sem poškodovan treniram navkljub bolečinam.

- a. Ne.
- b. Da.

Hvala za sodelovanje!

Fakulteta za šport