

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

TAJDA BESTIJANIČ

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Kineziologija

**ANALIZA NEKATERIH ZNAČILNOSTI TRENAŽNEGA PROCESA MLADIH
TENIŠKIH IGRALK**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Izr. Prof. dr. Aleš Filipčič

RECENZENT:

Izr. Prof. dr. Miran Kondrič

AVTORICA
TAJDA BESTIJANIČ

LJUBLJANA, 2014

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem dr. Alešu Filipčiču za vso podporo pri pisanju diplomskega dela.

Posebej bi se zahvalila staršema, ki sta me spodbujala pri tenisu in tudi pri pisanju diplome.

Zahvaljujem se tudi celotni generaciji študentov in študentk s katerimi sem preživela nepozabne trenutke mojega življenja.

Ključne besede: tenis, razvoj, trenažni proces, značilnosti

ANALIZA NEKATERIH ZNAČILNOSTI TRENAŽNEGA PROCESA MLADIH TENIŠKIH IGRALK

Tajda Bestijanič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014

Kineziologija

Število strani: 42; število tabel: 22; število virov: 13; število grafov: 8

IZVLEČEK

Tenis spada med aciklične polistrukturne športne panoge, kjer ne moremo vnaprej predvidevati 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 (Filipčič, 2002).

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 (ITF, 2011).

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

- LTA (Lawn Tennis Association) British Tennis
- LTA (Long term athlete Development plan) Kanada

Diplomsko delo jo monografskega tipa. Uporabila sem metodo dela s katero sem si pri pisanju pomagala z domačo in tujo strokovno literaturo ter z lastnimi izkušnjami.

Število ur teniškega treninga s starostjo raste – iz 7 na 10 ur tedensko. Prav tako število turnirjev. Dekleta odigrajo med 5 in 28 turnirji letno. Število tekem posameznic bi lahko bilo višje (odigrajo med 10-21 tekmami letno). Najbolj se poveča število tekem dvojic. Pri mlajši kategoriji (U12) dekleta odigrajo samo 8 tekem na leto ali manj, v kategoriji U14 pa se število povzpne do 12 in več. Pogostost kondicijskih treningov se poveča. Tekme postajajo daljše, teniški treningi težji, zato je potrebno pridobiti in kasneje ohranjati določeno raven kondicije.

Key words: tennis, development, long-term development, characteristics

THE ANALYSIS CERTAIN CHARACTERISTICS OF A LONG-TERM DEVELOPMENT OF YOUNG TENNIS PLAYERS

Tajda Bestijanič

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014

Kineziology

Number of pages: 42; number of tables: 22; number of references: 13; number of graphs: 8

EXTRACT

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 individually or with the partner (Filipčič, 2002).

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 developoment and helps young tennis player to achieve his potencial and to insure long-term playing sport (ITF, 2011).

The main goal of the diploma is to find out some characteristics that are used to train young tennis players. For comparison we will use two referential long-term developments:

- LTA (Lawn Tennis Association) British Tennis
- LTA (Long term athlete Development plan) Canada

Diploma is written as monographic type. With that method i will use domestic and foreign professional literature and my own experience.

Number of hours of tennis practise is increasing with age- from 7 to 10 hours/week. Also numbers of turnaments. Girls usually play among 5 and 28 tournaments annually. Numbers of singles matches could be higher (they play between 10 and 21 matches). Numbers of doubles matches increases the most. In category U12 girls play only 8 matches per year or less, in U14 category number of matches goes up to 12 and more. The frequency of condition training increases. The tournaments are becoming longer, tennis practises heavier, therefore the players must gain and later keep high condition level.

Kazalo

1.	UVOD	9
1.1.	PREDSTAVITEV TENISA	9
1.2.	DOLGOROČEN RAZVOJ TENIŠKEGA IGRALCA	9
1.2.1.	KAJ JE DOLGOROČNO NAČRTOVANJE?	9
1.2.2.	DEJAVNIKI DOLGOROČNEGA RAZVOJA	10
1.2.3.	PRI DOLGOROČNEM RAZVOJU JE POTREBNO UPOŠTEVATI:	10
1.2.4.	FAZE RAZVOJA IGRALCEV:	10
1.3.	SPECIFIČNOST RAZVOJA TENIŠKIH IGRALK	11
a)	Antropometrijski dejavniki	12
b)	Biološki dejavniki	14
c)	Razvojni dejavniki	15
d)	Psihološki dejavniki	16
2.	CILJI DIPLOMSKEGA DELA.....	18
3.	METODE DELA	19
4.	JEDRO	20
4.1.	POMEMBNOST DOLGOROČNEGA NAČRTOVANJA.....	20
a)	Obdobja v razvoju igralca pomembna za določeno sposobnost.....	20
b)	Katere dejavnike, vezane izključno na tenis, mora trener upoštevati pri dolgoročnem načrtovanju? (Unierzycki, 1994).....	20
4.2.	SPLOŠNE SMERNICE PRI NAČRTOVANJU DOLGOROČNEGA RAZVOJA TENIŠKEGA IGRALCA	21
4.3.	ZNAČILNOSTI SPOSOBNOSTI IGRALCEV GLEDE NA POSAMEZNE STOPNJE RAZVOJA IN SMERNICE ZA VADBO RAZLIČNIH STAROSTNIH SKUPIN	23
4.3.1.	Starostna skupina 11-13 let.....	23
4.4.	PREDSTAVITEV KONCEPTOV.....	25
4.4.1.	LTA PROGRAM TRENINGA IN PRINCIPI.....	25
4.4.2.	LTAD DOLGOROČNI RAZVOJ.....	27
4.4.3.	Smernice za tekmovanja in treninge	29
5.	ANALIZA VPRAŠALNIKA	30
a)	Rezultati vprašalnika	30
6.	SKLEP	37
a)	Dekleta do 12 let	37
b)	Dekleta do 14 let	39
7.	VIRI	42

KAZALO TABEL

Tabela 1: <i>Faze razvoja (Filipčič, 2013)</i>	10
Tabela 2: <i>Prispevanje delov telesa k skupni teži telesa (ITF, 2011)</i>	12
Tabela 3: <i>Kosti in sklepi (ITF, 2011)</i>	12
Tabela 4: <i>Mišičje (ITF, 2011)</i>	13
Tabela 5: <i>Delež maščobnega tkiva (ITF, 2011)</i>	13
Tabela 6: <i>Dihala (ITF, 2011)</i>	14
Tabela 7: <i>Krvna obtočila (ITF, 2011)</i>	14
Tabela 8: <i>Značilnosti razvojnih faz pri dekletih (ITF, 2011)</i>	15
Tabela 9: <i>Interes in motivacija (ITF, 2011)</i>	16
Tabela 10: <i>Druge psihološke razlike (ITF, 2011)</i>	16
Tabela 11: <i>Obdobja v razvoju igralca (Filipčič, 2014)</i>	20
Tabela 12: <i>Obdobje 11-12 let (Dent, 1994)</i>	21
Tabela 13: <i>Obdobje 13-15 let (Dent, 1994)</i>	22
Tabela 14: <i>Kondicijska priprava (ITF, 2011)</i>	23
Tabela 15: <i>Taktična priprava (ITF, 2011)</i>	24
Tabela 16: <i>Tehnična in psihološka priprava (ITF, 2011)</i>	24
Tabela 17: <i>LTA program glede na raven in starosti (Thorp, 2013)</i>	25
Tabela 18: <i>Razvoj igralca (Thorp, 2013)</i>	26
Tabela 19: <i>Razlike pri dekletih do 12 let 1.del</i>	37
Tabela 20: <i>Razlike pri dekletih do 12 let 2.del</i>	38
Tabela 21: <i>Razlike pri dekletih do 14 let 1.del</i>	39
Tabela 22: <i>Razlike pri dekletih do 14 let 2.del</i>	39

KAZALO GRAFOV

Graf 1. Začetek igranje in začetek tekmovanja (U12).....	31
Graf 2. Začetek igranja in tekmovanja (U14).....	31
Graf 3. Število ur teniškega treninga na teden (U12 in U14).....	32
Graf 4. Trajanje teniškega treninga (U12 in U14).....	33
Graf 5. Število kondicijskih treningov na teden (U12 in U14).....	33
Graf 6. Število turnirjev na leto (U12 in U14).....	34
Graf 7. Število tekem posameznic v letu (U12 in U14).....	35
Graf 8. Število tekem dvojic v letu (U12 in U14).....	35

1. UVOD

1.1. PREDSTAVITEV TENISA

Tenis spada med aciklične polistrukturane športne panoge, kjer ne moremo vnaprej predvidevati 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 (Filipčič, 2002).

Štetje pri tenisu je zelo specifično in ga pri drugih športnih igrah ne srečamo. Posebnost je v tem, da se vsaka igra v vsakem nizu (setu) znova začne, in igralec tudi ob visokem vodstvu v enem nizu ne more biti zanesljivo prepričan v svojo zmago (Filipčič, 2002).

Ne moremo predvideti točnega trajanja tekme (traja lahko od 1 do 5 ur), klimatske pogoje in vpliv publike. Klimatski pogoji lahko vplivajo na lastnosti podlage, trdoto in težo žoge, napetost strun na loparju in tako dalje (Filipčič, 2006).

Široka paleta udarcev (preko 20), ki se izvajajo pri visoki hitrostih žoge (preko 200km/h) pri različnih rotacijah in položajih, zahteva od igralcev visoko raven kondicijske pripravljenosti, motorične informiranosti, psihične pripravljenosti in tehničnega znanja (Filipčič, 2002).

Tenis se lahko igra na peščenih, travnatih, betonskih, plastičnih, asfaltnih podlagah. Tenis se večinoma igra na prostem, le v nekaterih državah z boljšimi pogoji tudi v dvorani.

Za doseganje dobrih rezultatov v sodobni igri tenisa so potrebni predvsem učinkovit začetni udarec, napadalna in zanesljiva igra po celem igrišču z manjšim številom neizsiljenih napak ter sposobnost odigravanja večjega števila zaključnih udarcev tako imenovanih »winerjev«.

Ne gre pa zapostavljati tudi uspešnost servisa, kjer hitrost leta žogice pri vrhunskih igralcih dosega tudi do 250 km/h, pri igralkah pa okoli 210 km/h.

1.2. DOLGOROČEN RAZVOJ TENIŠKEGA IGRALCA

1.2.1. KAJ JE DOLGOROČNO NAČRTOVANJE?

Je sposobnost načrtovanja razvoja teniškega igralca skozi sva obdobja njegovega razvoja. Poskuša upoštevati vsa področja razvoja teniškega igralca in pomaga mladim teniškim igralcem doseči svoje potenciale in zagotoviti dolgoročno ukvarjanje s športom (ITF, 2011).

Dolgoročno načrtovanje pomeni pripravo natančnega večletnega načrta kariere posameznega igralca v skladu s posameznimi fazami rasti in razvoja. Cilj dolgoročnega

načrtovanja je doseči optimalen razvoj nekega igralca/igralke. Nadarjenim naj bi dolgoročno načrtovanje pomagalo doseči usklajen razvoj glede na njihov potencial in omogočiti dolgoletno tekmovalno kariero.

1.2.2. DEJAVNIKI DOLGOROČNEGA RAZVOJA

1.2.3. PRI DOLGOROČNEM RAZVOJU JE POTREBNO UPOŠTEVATI:

- Raven razvitosti igralca (njegova biološka starost)
- Raven motivacije
- Psihosocialno raven
- Nevro-mišično raven (koordinacija)
- Občutljive in kritične faze razvoja in igralčevega življenja.

1.2.4. FAZE RAZVOJA IGRALCEV:

V literaturi lahko zasledimo več primerov razdelitve faz dolgoročnega razvoja. V tabeli 1 so predstavljene faze razvoja teniških igralcev (Filipčič, 2013).

Tabela 1: Faze razvoja (Filipčič, 2013)

Obdobje	Značilnosti	Leta
Predtreniranja	Razvoj motoričnih in drugih osnov	6-8
Osnovno	Razvoj različnih motoričnih in tehničnih osnov	8-9
Gradilno	Razvoj kondicijskih sposobnosti in taktično-tehničnih osnov	9-14
Prehod k vrhunskim dosežkom	Razvoj specifičnih kondicijskih sposobnosti in individualnega igralnega načina	14-16
Za vrhunske dosežke	Razvoj igre v tekmovalnih pogojih	16-19
Najvišjega dosežka	Uporaba vseh sposobnosti in znanj v absolutni konkurenci	19+

V Tabeli 1 so prikazane faze razvoja igralca po letih skupaj z značilnostmi.

Obdobje 10-13 let: to obdobje je najbolj primerno za učenje gibanj (Bornemann, 1993), prisotna je individualizacija in diferenciacija glede na spol, cilj teniškega treninga je popolno

obvladovanje tehnike. Obseg treningov: 2x/teden 60-90 min individualnega treninga, 2x/teden 90 min skupinskega treninga, 1x/teden pripravljalna tekma in 2-3x/teden 60-90 min kondicijskega treninga (Filipčič, 2013).

Obdobje 14-16 let: to je obdobje največjega napredka (velike individualne razlike v razvoju), program izvaja trenerska ekipa (teniški in kondicijski trener, psiholog, zdravnik), cilj teniškega treninga je igranje proti različnim tipi igralcev. Obseg treningov: 5x/teden 120-150 min teniškega treninga, 5x/teden 60-90 min kondicijskega treninga in 1-2x/teden pripravljalna tekma (Filipčič, 2013).

Obdobje 16-18 let: to je obdobje drugega največjega napredka in hkrati prehod k maksimalnim obremenitvam. Cilj teniškega treninga je igranje na različnih igralnih podlagah. Obseg treningov: 2x/dnevno 90 min teniškega treninga 5-6x/teden in 1x/dnevno 90 min kondicijskega treninga 5x/teden (Filipčič, 2013).

Obdobje nad 19 let: to je obdobje prehoda k maksimalnim dosežkom. Ženske dosegajo to obdobje med 20-23 letom, moški pa med 21-24 letom. Teniški in kondicijski trening sta prilagojena posamezniku (stil igre, cilji), obseg je odvisen od načrta tekmovanj (Filipčič, 2013).

1.3. SPECIFIČNOST RAZVOJA TENIŠKIH IGRALK

Trener, ki želi uspešno delati s teniškiimi igralkami, mora imeti ustrezno in zelo obsežno znanje, ki se nanaša na vse njihove razvojne stopnje.

Razlike med tekmovalkami in tekmovalci se zdijo vsem na prvi pogled očitne. Pa vendar, ko opazujemo teniške trenerje po svetu, zaznamo pri delu z njimi zelo malo razlik. V mnogo drugih športnih panogah trenerji posvečajo veliko več pozornosti posebnim funkcionalnim in telesnim razlikam tekmovalcev in tekmovalk.

Zaradi razlike v moči in sposobnostim običajno prihaja do razlik v tehničnih in taktičnih sposobnostih med tekmovalkami in tekmovalci. Do teh razlik prihaja tudi v primeru, ko tekmovalci in tekmovalke dobijo med vadbo popolnoma enaka navodila trenerja.

Pomembno je, da trener pozna tako splošne razlike kot tudi antropometrijske, funkcionalne in psihološke razlike med tekmovalci in tekmovalkami ter da razume, kako te razlike vplivajo na njihove igralne sposobnosti (ITF, 2011).

V nadaljevanju si bomo ogledali nekaj bistvenih razlik med igralkami in igralci.

a) Antropometrijski dejavniki

Čeprav na splošno ni večjih razlik med dekleti in fanti do približno dvanajstega leta, pa se že v rani mladosti opazne mnoge funkcionalne, duševne in telesne razlike med njimi.

V tabelah, ki sledijo, so navedene mnoge razlike, ki se nanašajo na antropološke značilnosti deklet in fantov.

V spodnji Tabeli 2 je navedeno, kako posamezni deli telesa prispevajo h končni skupni teži telesa (ITF, 2011).

Tabela 2: Prispevanje delov telesa k skupni teži telesa (ITF, 2011)

	Moški	Ženske
Kosti	20%	15%
Mišice	40%	36%
Maščobno tkivo	20%	30%
Notranji organi	12%	12%
Kri	8%	7%

- **Kosti in sklepi**

Tabela 3: Kosti in sklepi (ITF, 2011)

	Moški	Ženske
Višina	Višji	Nižje (10-12cm)
Teža	Težji	Lažje (10-15kg)
Udi	Udi so daljši, dlani in stopala večja	Udi so krajši, dlani in stopala so manjša za približno 10% kar pozitivno vpliva na gibčnost; po drugi strani je ročica pri udarcu krajša, kar negativno vpliva na moč udarca
Trup	Daljši (38% celotne višine)	Krajši (36% celotne višine), težišče je nižje
Skelet	Udi so videti potisnjeni bolj naprej	Telo je videti potisnjeno bolj naprej
Hrbtenica	Zgornji del je manj ukrivljen, spodnji je krajši, ukrivljenost je manj poudarjena	Zgornji del je bolj ukrivljen, spodnji del je daljši, ukrivljenost je bolj poudarjena
Ramena	Ramena so širša in bolj mišičasta, kar daje več moči pri servisu	Ramena so ožja in manj mišičasta, kar daje manj moči pri servisu
Roke	Zgradba komolca je primernejša za mete	Določene pomanjkljivosti okoli komolca slabšajo sposobnost za mete

Hrbet	Širši in močnejši (okoli 39cm)	Ožji in šibkejši (okoli 37cm)
Medenica	Ožja, šibkejša in manj ploščata	Širša, močnejša in bolj ploščata; položaj medenice ne dopušča dvigovanja nog pri teku do enake višine kot pri moških, zato so ženske omejene pri šprintih in skokih
Noge	Noge so bolj poudarjeno ukrivljene navzven	Noge so bolj poudarjeno ukrivljene navznoter

- **Mišice**

Tabela 4: Mišičje (ITF, 2011)

	Moški	Ženske
Mišična masa	Več (35kg) (50% več kot ženske)	Manj (23kg)
Moč mišic	20-35% večja	20-35% manjša
Izgradnja mišic	Več mišične mase in boljši mišični tonus zaradi višje ravni testosterona	Manj mišične mase in slabši mišični tonus zaradi nižje ravni testosterona
Elastičnost mišic	Manjša	Večja
Vrste in količina mišičnih tkiv	Več vlaken, višji odstotek oksidativnih vlaken ter večja oksidativna in glikolitična zmogljivost	Manj vlaken

- **Maščobno tkivo**

Tabela 5: Delež maščobnega tkiva (ITF, 2011)

	Moški	Ženske
Odstotek maščobnega tkiva	Tekmovalci imajo manj maščobnega tkiva; pri športnikih se ta delež giblje od 6-20%	Tekmovalke imajo več maščobnega tkiva; pri športnicah se ta delež giblje od 12-30%
Razporeditev maščobnega tkiva	Maščobno tkivo se običajno nabira na in okoli trebuha	Maščobno tkivo se običajno nabira na zadnjici in bokih
Maščobne zaloge	Manj (telo je videti bolj mišičasto)	Več (telo je videti manj mišičasto)

b) Biološki dejavniki

V spodnjih tabelah (6 in 7) so prikazane mnoge razlike v bioloških značilnostih moških in žensk (ITF, 2011).

- **Dihala**

Tabela 6: Dihala (ITF, 2011)

	Moški	Ženske
Teža pljuč (kg)	1,35	1,05
Volumen pljuč	10% večji	10% manjši
Površina pljuč (m ²)	90	80
Vitalna kapaciteta pljuč v litrih	5,5	4,1
Količina vdihanega kisika (max.) L/min	3,1	2,4
Absorbpcija kisika v času enega srčnega utripa (max.) cm ² /utrip	15-20	10-13
Število vdihov v minuti (max.)	40	46
Volumen globokega vdiha (max.) v litrih	5	3,5
Respiratorna kapaciteta (max.) pri pospešenem dihanju v litrih/min	170	100
Respiratorna kapaciteta (max.) pri normalnem dihanju v litrih/min	110 (25% več)	90

- **Krvna obtočila**

Tabela 7: Krvna obtočila (ITF, 2011)

	Moški	Ženske
Srce (g)	350	300
Volumen srca (cm ²)	600-800	500-600
Velikost srca (cm ²)	750	550
Maksimalen volumen srca v enem utripu (cm ²)	210	160
Maksimalen volumen srca v eni minuti (l/min)	37	25
Srčni utrip (max.) min	190	180
Hemoglobin (%g)	16	14

Volumen krvi (ml/kg)	70-80	60-70
Celoten volumen krvi v litrih	5	3,8

Iz predhodnih tabel je razvidno, da obstajajo očitne razlike glede srca in obtočil med moškimi in ženskami, da količina kisika v krvi pri ženskah manjša v primerjavi z moškimi, zaradi manjšega srčnega volumna, da je frekvenca dihanja pri ženskah višja kot pri moških, kej imajo drugačno tehniko prsnega dihanja in manjši respiratorni volumen. Kapaciteta pljuč se pri obeh spolih zelo hitro povečuje do njihovega 12. leta. Kasneje se pri dekletih povečanje skoraj popolnoma ustavi oziroma se povečuje zelo počasi. Raziskave so pokazale, da ženske za to, da opravijo neko delo, potrebujejo enako količino kisika kot moški, zaradi nižje kapacitete pljuč pa težje dosežejo enake tekmovalne sposobnosti (ITF, 2011).

c) Razvojni dejavniki

Ob rojstvu so kosti novorojenih dečkov težje od kosti novorojenih deklic, to razmerje pa se ohranja ves čas do pubertete. Dekleta pridejo v puberteto prej kot fantje, zato njihovo telo prej dozori.

Pri določanju razlik med dekletih in fantih so pomembne te značilnosti:

Tabela 8: Značilnosti razvojnih faz pri dekletih (ITF, 2011)

Razvojna faza pri dekletih	Značilnosti
Prvo obdobje pospešene rasti je krajše	Dekleta puberteto prej dosežejo, prej se jim oblikujejo tudi končna sestava telesa
Drugo obdobje pospešene rasti je krajše	Dekleta v tem obdobju na leto zrastejo največ za 7,7 cm (fantje za 9,0 cm)
Spolna zrelost je dosežena prej	Pri dekletih traja obdobje med drugim obdobjem telesnega razvoja in drugim obdobjem pospešene rasti le šest mesecev (pri fantih blizu trinajst)

V času pubertete postanejo zaradi telesnih značilnosti razlike med spoloma še bolj očitne. Pri dekletih pride v tem času do mnogih funkcionalnih kot tudi anatomskih razlik, ki se kažejo pri številnih organih ali sistemih v telesu. (ITF, 2011).

d) Psihološki dejavniki

- **Interes in motivacija**

Razlike v interesu in motivaciji za telesno aktivnost in šport med spoloma so očitne že od zgodnjega otroštva. Podrobneje v spodnji tabeli (ITF, 2011).

Tabela 9: Interes in motivacija (ITF, 2011)

Vidik	Moški	Ženske
Intenzivnost pri grah in telesni dejavnosti	Bolj tekmovalne in telesno bolj aktivne igre	Manj tekmovalne in telesno manj zahtevne igre
Priljubljenost iger in dejavnosti	Igre, ki vključujejo mete in teke, igre hitrosti in moči	Igre, ki vključujejo poskoke in ravnotežje, ter ritmične vaje
Obseg telesne dejavnosti med puberteto	višji	Nižji
Cilji treniranja	Želijo pokazati vso svojo telesno moč, sposobnost in znanje	Želijo pokazati svojo ženskost in osebne lastnosti

- **Druge psihološke razlike**

V naslednji tabeli so zbrane druge psihološke razlike, ki kažejo na razlike med spoloma.

Tabela 10: Druge psihološke razlike (ITF, 2011)

Vidik	Moški	Ženske
Anksioznost	Tekmovalci so načeloma manj anksiozni od tekmovalk, na težave se odzivajo manj občutljivo in nervozno ter bolj potrpežljivo	Tekmovalke pogosteje trpijo zaradi anksioznosti kot moški, so bolj občutljive, nepotrpežljive in se pogosteje nervozno odzovejo na težave
Intelektualne sposobnosti		Ni razlik
Agresivnost	Bolj fizična	Bolj besedna, trenutna in psihična
Sprejemanje odločitev	Bolj odločno	Posebno v mladosti manj odločno, pri odločanju pogosto prosijo za nasvet
Psihična stabilnost	Bolj ali manj niha	Slabša in bolj niha, pogosto se nagibajo k depresiji in nervoznim stanjem
Samozaupanje	Več samozaupanja	Zaupajo si manj in se počutijo bolj nezanesljivo, bolj jih skrbita zdravje in morebitna izguba ženskosti
Individualnost	manjša	večja

(Ne)odvisnost	Bolj neodvisni, težje je vplivati na njih	je So bolj občutljive in prilagodljive, so manj neodvisne in je na njih lažje vplivati
---------------	---	--

Med treningom je pri dekletih želja po pridobivanju novih znanj bolj izrazita, so bolj disciplinirane in lažje sodelujejo s skupino ali v njej. Njihova potreba za trenerjem ali drugimi osebami je večja kot pri drugem spolu, so bolj odprte v komunikaciji in bolj hvaležne za dobljene nasvete (ITF, 2011).

2. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

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

- LTA (Lawn Tennis Association) British Tennis
- LTA (Long term athlete Development plan) Kanada

Na podlagi vprašalnika smo zbrali podatke o izbranih značilnostih treniranja mladih teniških igralk. Analizirali in predstavili bomo naslednje značilnosti:

- Začetek igranja tenisa in začetek tekmovanja
- Tedensko število ur teniškega treninga
- Trajanje teniškega treninga
- Kolikokrat na teden je prisoten kondicijski trening
- Število turnirjev, število tekem posameznic in število tekem dvojic

3. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na metodi zbiranja podatkov iz domače in tuje strokovne literature.

Pri izdelavi diplomskega dela sem uporabila naslednje metode:

- zbiranje gradiva,
- pregledovanje gradiva,
- povzemanje,
- prevajanje,
- citiranje.

4. JEDRO

4.1. POMEMBOST DOLGOROČNEGA NAČRTOVANJA

Dent (1994) meni, da je dolgoročno načrtovanje pomembno, ker

- Je pri vrhunskih igralcih napredek v eni časovni enoti majhen, mora trener pripravo na trening in vse potrebno zanj pripraviti natančno vnaprej
- Razmerje med obremenitvijo in počitkom mora biti natančno načrtovano, saj bo trener le tako preprečil možne preobremenitve ali poškodbe igralca.

a) Obdobja v razvoju igralca pomembna za določeno sposobnost

V naslednji tabeli so predstavljena obdobja v razvoju igralca, ki so najpomembnejša za razvoj določenih sposobnosti (Filipčič, 2014).

Tabela 11: Obdobja v razvoju igralca (Filipčič, 2014)

vidik	Leta (približno)
Koordinacija	4-11/13
Teniška tehnika	6-12/13
Gibčnost	4-12
Hitrost odzivanja, frekvenca ponovitev	8-14/15
Moč/jakost	Od 13/14 naprej
Aerobna /anaerobna vzdržljivost	Od 13/14 naprej

b) Katere dejavnike, vezane izključno na tenis, mora trener upoštevati pri dolgoročnem načrtovanju? (Unierzycki, 1994)

- Sistematična kakovostna vadba, potrebna za doseg vrhunskih sposobnosti, v tenisu traja približno od 7 do 10 let. Dekleta dosejajo to raven med 16. in 19. Letom, fantje pa v povprečju med 18. In 21. Letom
- Začetno stanje igralnih sposobnosti igralca: na podlagi teh podatkov naj trener pripravi načrt dela s točno določenimi cilji za posamezno obdobje razvoja. Optimalna starost za uvedbo specialnega treninga je za dekleta od 12 do 14 in za fante od 13 do 14 let.

4.2. SPLOŠNE SMERNICE PRI NAČRTOVANJU DOLGOROČNEGA RAZVOJA TENIŠKEGA IGRALCA

Igralci morajo razviti mnoge sposobnosti, ki jim bodo pomagale do večje avtonomije in igralnega uspeha. V spodnji tabeli 12 so navedene glavne značilnosti posameznih obdobij v razvoju igralca (Dent, 1994).

Tabela 12: Obdobje 11-12 let (Dent, 1994)

A	B	C	D	E	F	G	H
1	11-12 let	55/45	-razvoj odzivne hitrosti tako zgornjega kot spodnjega dela telesa -igre s poudarkom na hitrosti izvedbe - koordinacija in ročnost s poudarkom na natančnosti izvedbe -začnemo z vajami za gibčnost -vadbo moči izvajamo z uporabo lastne teže -aktivnost v drugih športnih panogah -približno 5 ur na teden	-poudarek naj bo bolj na pridobivanju novih informacij in pravilni izvedbi kot na zmegah -od igralcev zahtevamo in pričakujemo 100% prizadevnost -razvijamo jim tekmovalnost	-poudarek je na sproščenosti in pospeševanju v udarec -pri igralcih razvijamo napadalno strategijo in slog igre -delamo na izboljšanju tehnike vseh udarcev -delamo na izboljšanju zanesljivosti vseh udarcev -v vadbo naj bo zajetih vedno več tekmovalnih igralnih okoliščin -igralci naj vadijo vseh pet igralnih situacij -približno 6 ur na teden	-približno 50 posamičnih nastopov in 30 nastopov v dvojicah na leto -igralci naj igrajo večinoma na pesku -Igrajo naj tako regijska tekmovanja kot tekmovanja višje ravni -v enem letu načrtujemo dve tekmovalni obdobji	-trener naj da v tem času prednosti razvoju in izvedbi udarcev pred tekmovalnimi dosežki

V Tabeli 12 je predstavljen razvoj igre (1) v obdobju 11-12 let (B). Spoznamo tudi razmerje med teniško in kondicijsko vadbo (C), program kondicijske priprave: splošna kondicijska priprava, koordinacija, gibanje po igrišču (D), psihološki vidik (E), tehnično- taktični trening (F), tekmovalni trening in tekmovanje (G) in zahteve do trenerja (H).

Tabela 13: Obdobje 13-15 let (Dent, 1994)

A	B	C	D	E	F	G	H
2	13-15 let	65/35	-razvoj hitrostne vzdržljivosti -vadba moči z uporabo medicink in lahkih uteži -aktivnost v drugih športnih panogah -približno 8 ur na teden	-razvijamo samostojnost pri določanju ciljev -še naprej naj bo poudarek na 100% prizadevnosti	-razvoj hitrosti servisa udarcev po odboju -igralec naj začne razvijati lasten, prilagodljiv slog -približno 12 ur na teden	-70 posamičnih nastopov, 35 nastopov in dvojicah po leto -igralci naj nastopajo na domačih kot na mednarodnih turnirjih -za eno leto načrtujemo dve tekmovalni obdobji -igralci naj se udeležujejo turnirjev na različnih podlagah -razmerje med zmagami in porazi naj bo 2:1	-naloga trenerja v tem času je, da igralec počasi postaja vedno bolj odgovoren za svojo igro

V Tabeli 13 je predstavljen razvoj kakovosti (2) v obdobju od 13-15 let (A). Spoznamo tudi razmerje med teniško in kondicijsko vadbo (C), program kondicijske priprave: splošna kondicijska priprava, koordinacija, gibanje po igrišču (D), psihološki vidik (E), tehnično-taktični trening (F), tekmovalni trening in tekmovalne (G) in zahteve do trenerja (H).

4.3. ZNAČILNOSTI SPOSOBNOSTI IGRALCEV GLEDE NA POSAMEZNE STOPNJE RAZVOJA IN SMERNICE ZA VADBO RAZLIČNIH STAROSTNIH SKUPIN

4.3.1. Starostna skupina 11-13 let

Prvi del obdobja imenujemo obdobje osnovnega treniranja in je logično nadaljevanje obdobja predtreniranja, drugi del pa imenujemo gradilno treniranje (Filipčič, 2003).

V tem času so učenci zelo sposobni za učenje motoričnih veščin in gibanj. Preprostih gibanj se otroci učijo celostno, težjih in zapletenejših pa ob razčlenjeni metodi. Učenci so v tem času že sposobni tudi kognitivnega učenja. Zelo hitro se učijo novih udarcev in gibanj. Interes za učenje in trening je v tem obdobju visok (Bornemann in sod., 1993).

V tem obdobju začnemo s spontano individualizacijo in z diferenciacijo vadbe glede na spol. V obdobju pubertete začnejo dekleta prehitevati fante, zato je taka ločitev potrebna, vendar naj ne bo preostra in dokončna (Filipčič, 2003).

Tabela 14: Kondicijska priprava (ITF, 2011)

KONDICIJSKA PRIPRAVA	
KAJ RAZVIJAMO	METODE
Razvoj koordinacije in spretnosti: -statično in dinamično ravnotežje	-dopolnilne športne panoge (namizni tenis, badminton, košarka ipd.; igralce spoznamo z novimi splošnimi in teniško specifičnimi spretnostmi in gibanji) -dopolnilne športne panoge, teniško specifična gibanja
Razvoj hitrosti: -odzivna hitrost -hitrost gibanja (zgornjega in spodnjega dela telesa)	-šprinti za razvoj agilnosti dolžine 5-10m; z različnimi vajami (npr. kompas, šprinti od črte do črte) začnemo razvijati gibanje vstran
Razvoj moči: -razvoj splošne moči -razvoj hitre moči	-vaje z uporabo lastne teže in krožna vadba (za vaje uporabljamo od 1.5 do 2kg težko medicinko) -splošna gibanja in teniško specifična gibanja; začnemo z ne preveč zahtevno pliometrijo z uporabo medicinke, vaje z elastičnimi trakovi, vaje s poudarjenim odzivom
Razvoj vzdržljivosti	-teniško specifična gibanja; dopolnilne športne panoge
Razvoj gibčnosti	-dodatne vaje za raztezanje

Tabela 15: Taktična priprava (ITF, 2011)

TAKTIČNA PRIPRAVA	
KAJ RAZVIJAMO	METODE
-kako tekmeča s servisom spraviti v težave	-vadimo kakovost, točnost, zanesljivost in raznolikost servisa
-igralci naj se čim prej prilagodijo na različne stile igre tekmecev	-video analiza -preučevanje igre drugih igralcev -taktičnim ciljem prilagojeno igranje točk
-kako ustrezno igrati proti različnim stilom igre	-pripravimo ustrezne vaje; taktične vaje zasujemo tako, da se bo moral igralec odločati med različnimi možnostmi
-nadaljujemo z delom na vseh petih igralnih situacijah	-vadimo na različnih podlagah
-igralcem razvijamo sposobnost napadanja visokih žog s polovice in treh četrтин igrišča	
-igralcem razvijamo sposobnost ohranjanja pravilne postavitve na osnovni črti med igro	
-igralcem razvijamo sposobnost protinapada	
-igralcem razvijamo sposobnost predvidevanja	-vaje za razvoj anticipacije, npr. igranje točk brez žoge

Tabela 16: Tehnična in psihološka priprava (ITF, 2011)

TEHNIČNA PRIPRAVA	
KAJ RAZVIJAMO	METODE
-udarci naj nimajo več nobenih bistvenih pomanjkljivosti	-tehniko igralca redno spremljamo in ocenjujemo njen razvoj
-tehnika udarcev naj bo dovolj dobra, da bo v prihodnje igralec lahko delal na moči udarcev	-na osnovi mnenja trenerja in ocene tehnike postavimo igralcu tehnične cilje
-ves čas razvijamo udarce, pri katerih je pomemben občutek za žogo (skrajšana žoga, lob, polvolej)	
-delo nog in gibanje telesa sploh naj bosta čim boljša	-v vadbo uvrstimo tudi tehnične vaje, ki vsebujejo veliko teniško specifičnega gibanja
-tehnika udarcev naj bo čim učinkovitejša in naj omogoča igralcem udarjanje žoge tudi takoj po odskoku, med dviganjem ali v najvišji točki	
PSIHOLOŠKA PRIPRAVA	
-poudarek naj bo še vedno na napredku, dobri izvedbi in prizadevnosti	-vaje in način treniranja naj bodo prilagojene tako, da poudarjajo napredek, dobro izvedbo in prizadevnost
-tekmovalni rezultati naj bodo v ozadju	-igralca seznanimo z načini obvladovanja

-igralec naj storjene napake čim prej pozabi	samega sebe ob storjeni napaki (pogled naprej, popravljanje strun)
-ves čas naj si razvija samozavest	-vaje, ki razvijajo pravilne telesne odzive (pozitivna govorica telesa) in spodbujanje samega sebe; tekme za trening organiziramo tako, da bo imel igralce razmerje med zmagami in porazi 60:40
-dobra koncentracija je osnova psihološka prvina teniške igre	-igralec naj razvije čim več dobrih navad, procedur in ritualov
-igralec naj se zaveda zahtev, ki jih prinaša tekmovalni tenis	-na tekmo naj se vedno dobro pripravi, prav tako naj bo vnaprej seznanjen s programom treninga in se z njim strinja

4.4. PREDSTAVITEV KONCEPTOV

4.4.1. LTA PROGRAM TRENINGA IN PRINCIPI

LTA je Britanska teniška zveza, ki je pripravila dolgoročni razvoj za vsa obdobja razvoja teniškega igralca (Thorp, 2013). V mojem primeru sem se osredotočila na obdobji od 11-12 in od 13-14.

Tabela 17: LTA program glede na raven in starosti (Thorp, 2013)

Razvojna stopnja/ leta	11-12	13-14
Igralna raven	Turnirji TZS, Tenis Europe junior U12	Turnirji TZS ,Tenis Europe junior U14
Teniški trening + prosto igranje (skupno/teden)	9-14 (11. letu); 9-12 (12. letu)	11-14
Drugih športi (št. ur)	2-4 (11. letu); 1-3 (12. letu)	1-2
Letno razmerje	60% treningov – 40% tekmovanja	60% treningov – 40% tekmovanj
Počitek in regeneracija	Minimalno 1 dan/ teden in minimalno 4 tedni/leto brez teniškega treninga	Minimalno 1 dan/ teden in minimalno 4 tedne/leto brez teniškega treninga
Min/max št. tekmovanj v letu (vsebuje lahko tudi trening tekme)	60-150	70-150
Kondicijski trening (skupno/leto)	5 (11. letu); 7 (12. letu)	8
Urniki kondicijskega treninga	6-10 treningov na teden	6-12 treningov na teden
Pogoji treniranja	Ustvariti je potrebno pogoje	Ustvariti je potrebno pogoje

	za nadgradnjo. Vzpodbujati kreativnost in stalnost	za nadgradnjo. Vzpodbujati kreativnost in stalnost
Trener	Nadaljevanje treniranje s trenerjem, ki je odličen v razvoju veščin in motivacije	Trener potrebuje informacije o mednarodnih standardih, biti pozoren na podrobnosti in spretnosti
Načrtovanje	Individualni cilji za igralca skupaj z letnim načrtom treniranja in določenimi trenažnimi sklopi	Individualni cilji za igralca skupaj z letnim načrtom treniranja in določenimi trenažnimi sklopi
Razvojni bloki	Dva glavna bloka treningov; najmanj 8 tednov vsak	Tri glavne bloke treningov; najmanj 6 tednov vsak
Filozofija in etika	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih	Nadaljevanje usmeritve k intenzivnem razvoju na vseh področjih
Podpora staršev in usmerjanje	Redne individualne povratne informacije in sestanki usmerjeni k predstavitvi pozitivnih dosežkov in ciljev potrebnih za vrhunski tenis	Redne individualne povratne informacije in sestanki usmerjeni k predstavitvi pozitivnih dosežkov in ciljev potrebnih za vrhunski tenis

RAZVOJ IGRALCA:

Tabela 18: Razvoj igralca (Thorp, 2013)

Razvojna stopnja/leta		11-12	13-14
Tehnika	Temeljni cilji	Graditi učinkovite temelje. Tehnično primerno za dolgoročni razvoj in brez možnosti poškodbe. Udarci naj bodo potencialno orožje s sproščeno tehniko, dolg zamah pred kontaktom in z uporabo nog in telesa	Graditi učinkovite temelje. Tehnično primerno za dolgoročni razvoj in brez možnosti poškodbe. Udarci naj bodo potencialno orožje s sproščeno tehniko, dolg zamah pred kontaktom in z uporabo nog in telesa
	Proces	Primerna uporaba vzornikov in video analiza pri specifičnih tehničnih ciljih	Primerna uporaba vzornikov in video analiza pri specifičnih tehničnih ciljih
Taktika	Temeljni cilji	Graditi na stilu igre (dekleta), eksperimentirati z različnimi stili igre (fantje)	Graditi na stilu igre (dekleta), eksperimentirati z različnimi stili igre (fantje)
	proces	Ujemanje s specifičnimi taktičnimi cilji. Zastavljanje nalog, gledanje profesionalcev, pisanje dnevnika	Ujemanje s specifičnimi taktičnimi cilji. Zastavljanje nalog, gledanje profesionalcev, pisanje dnevnika
Kondicijska priprava	Temeljni cilji	Agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, tek,	Agilnost, ravnotežje, koordinacija, hitrost, tek, skoki,

		skoki, meti, drsenje	meti, drsenje
	Proces	Redno testiranje z individualnim programom in s specifičnimi cilji. Identifikacija ključnih prehranskih strategij	Redno testiranje z individualnim programom in s specifičnimi cilji. Identifikacija ključnih prehranskih strategij
Psihološka priprava	Temeljni cilji	Razvijanje spretnosti in odgovornosti pri treniranju. Skozi visoko postavljene cilje razviti in ohranjati samozaupanje	Razvijanje spretnosti in odgovornosti pri treniranju. Skozi visoko postavljene cilje razviti in ohranjati samozaupanje
	proces	Uporaba ocene tekme in dnevnika. Razvijanje komunikacije pred tekmo. Delajte na govoricu telesa, dihanju in pogovoru s samim seboj	Uporaba ocene tekme in dnevnika. Razvijanje komunikacije pred tekmo. Delajte na govoricu telesa, dihanju in pogovoru s samim seboj
Osebnostna priprava	Področja prioritet	Radi tekmujejo in uživajo v izzivih s katerimi se izboljšujejo vsaki dan. Začnejo razumeti potencialno zmanjšanje ne teniških aktivnosti	Radi tekmujejo in uživajo v izzivih s katerimi se izboljšujejo vsaki dan. Začnejo razumeti potencialno zmanjšanje ne teniških aktivnosti
	proces	Gledanje tekem, postavljanje osebnih ciljev, organiziranje treningov in spoštovanje akademskih zahtev	Gledanje tekem, postavljanje osebnih ciljev, organiziranje treningov in spoštovanje akademskih zahtev

4.4.2. LTAD DOLGOROČNI RAZVOJ

Dolgoročni razvoj (LTAD) je sistematični pristop sprejet v Kanadi s katerim povečajo potencial in užitek igralcev v tem športu. Predstavlja okvir za razvoj telesne pripravljenosti in tekmovalne sposobnosti s pomočjo različnih faz razvoja. Model tenis Kanada (LTAD) je napisan kot načrt za optimalni plan osnovan glede na rast, razvoj in dozorevanje igralcev.

Tenis Kanada je izdelala načrt s katerim igralca z različnimi koraki pripelje do razvitosti pomembnih kompetenc, ki pridejo v ospredje v daljšem časovnem okviru. Te korake oziroma faze imenujemo (Trono, 2014):

- 1.faza: aktiven začetek
- 2.faza: igra in zabava
- 3.faza: razvoj
- 4.faza: utrjevanje
- 5.faza: treniranje za dosežke
- 6.faza: učenje biti profesionallec
- 7.faza: življenje profesionalca
- 8.faza: tenis za celo življenje

V diplomskem delu se bom osredotočila zgolj na 4. fazo. Pri deklicah traja od 12-14 leta, pri fantih pa od 13-15 leta. Ta faza je najbolj kritična v celotnem dolgoročnem razvoju. S tem korakom lahko določimo ali ima igralec možnosti tekmovati na mednarodnem nivoju (Trono, 2014).

Pomembne komponente:

1) PSIHOLOŠKA KOMPONENTA (punce od 12-14 let):

- Vzdrževanje navdušenja in zabave med treningom in tekmami skupaj z vzponi in padci.
- Postati iznajdljiva v tekmovalnih situacijah.
- Uživanje v pritisku tekmovanja.

2) KONDICIJSKA KOMPONENTA (punce od 12-14 let):

- Prioriteta

Koordinacija (različni poskoki skozi kolebnico; metanje z nasprotno roko; navajanje na spremembo ritma; ohranjanje ravnotežja v različnih situacijah)

Hitrost in agilnost (biti sposobna: hitrih reakcij in imeti dobro tehniko teka v več smeri)

Sposobnost odločanja (otrok mora izboljšati hitrost odgovarjanja in koordinacijo v težjih pogojih)

- Prioriteta

Vzdržljivost (mora biti sposobna: teči 20-30 min in preskakovati kolebnico od 2-5 min brez prekinitve)

- Prioriteta

Gibljivost (obseg gibanja v ramenu in bokih, mišična elastičnost v stegenski mišici, mečni mišici, aduktorjih, prsni mišici in hrbtu)

Moč (moč osrednjega dela telesa, mišična simetrija)

3) TAKTIČNA KOMPONENTA (punce od 12-14 let):

- Razvijanje sposobnosti s katero lahko igra več različnih taktičnih stilov
- Razvijanje sposobnosti igranja 'pravega udarca v pravem trenutku'
- Razvijanje dosledne igre z osnovne črte
- Razvijanje agresivnega igranja v sredino igrišča s pričakovanjem slabše žoge nasprotnika

- Zaključevanje točk na mreži

4) TEHNIČNA KOMPONENTA (punce od 12-14 let):

- Osnovni udarci (udarjanje v najvišji točki, udarjanje v sredini loparja, timing)
- Volej (uporaba nog med udarcem)
- Servis (sila tal in rotacijska sila pripomoreta k hitrosti in rotaciji žoge)
- Branjenje servisa (adaptacija na prvi in drugi servis, uporabljanje odprte pozicije nog in prenesti težo skozi žogo)

4.4.3. Smernice za tekmovanja in treninge

V dolgoročnem planu tekmovanj pri deklicah starih od 11-12 let je priporočljivo, da v enem letu tekmujejo na 15-20 turnirjih – od tega 45-60 posameznih tekem in 30 tekem dvojic. Tipi tekmovanj: nacionalni in mednarodni turnirji U12 in U14. Pri deklicah od 13-14 let pa je število turnirjev enako, prav tako število tekem posameznic in tekem dvojic. Tipi tekmovanj starejših deklicah: zahodne Kanadske poletne igre, Atlantske poletne igre, nacionalna tekmovanja in mednarodna tekmovanja 5, 4 in 3. Ranga.

V dolgoročnem planu treningov deklice od 11-12 let opravijo povprečno 12-14 ur/teden, prav tako deklice od 13-14 let. Število ostalih tekem (lige) je 48/leto; popolnoma enako kot pri starejših deklicah. Pri skupnem seštevku ur, ki jih tekmovalke preživijo na igrišču pa je različno: mlajše deklice so na igrišču od 16-18 ur/teden, deklice od 13-14 pa opravijo 18-24 ur/teden. Pri obeh starostnih skupinah je število prostih tednov v letu enako in sicer 4-6 (Trono, 2014).

5. ANALIZA VPRAŠALNIKA

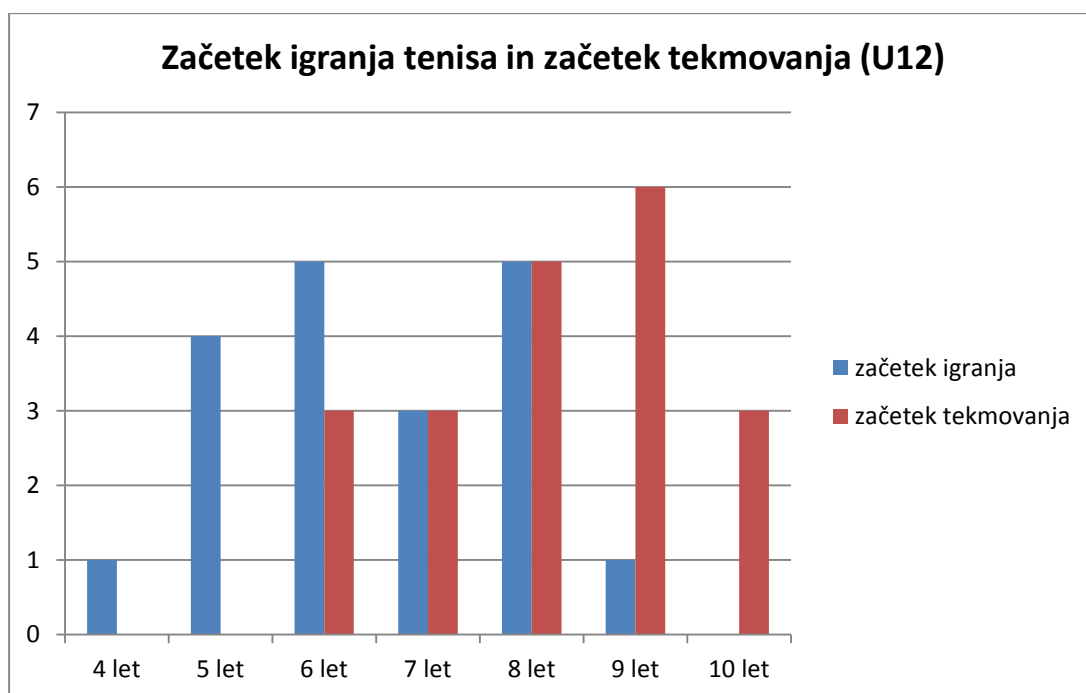
Splošni vprašalnik je bil posredovan tekmovalkam na vsakoletnem testiranju za teniške igralke in igralce 12.10.2013. V starostno skupino U12 sem vključila 20 tekmovalk rojenih 2002 in 2003. V starostni skupini U14 pa je prav tako sodelovalo 20 tekmovalk rojenih v letu 2000 in 2001.

Cilj ankete/ vprašalnika je zbiranje podatkov o teniških igralcih in analiza trenažnega procesa s ciljem optimizacije obremenitve.

V vprašalnik so bila zajeta vprašanja kot so: kdaj so pričeli s tenisom, kdo jih je naučil prvih udarcev, kakšno usposobljenost ima sedanji trener, kdaj so začeli tekmovati, kolikokrat na teden igrajo tenis, ali so v programu tudi kondicijski treningi in prijateljske tekme, koliko tekem so odigrali v zadnjem letu, koliko posameznih tekem na leto in koliko tekem dvojic, ali igrajo tudi v višji kategoriji in katero mesto zasedajo na lestvici.

Primerjala sem začetek igranja tenisa in tekmovanja pri dekletih U12 in U14. Sledi primerjava tedenskega števila ur teniškega treninga. Nadaljevala sem s trajanjem teniškega treninga pri U12 in pri U14. Zanimalo me je tudi kolikokrat so v programu kondicijski treningi. Za konec pa primerjava števila turnirjev, števila tekem posameznic in števila tekem dvojic odigrajo punce v obeh kategorijah.

a) Rezultati vprašalnika



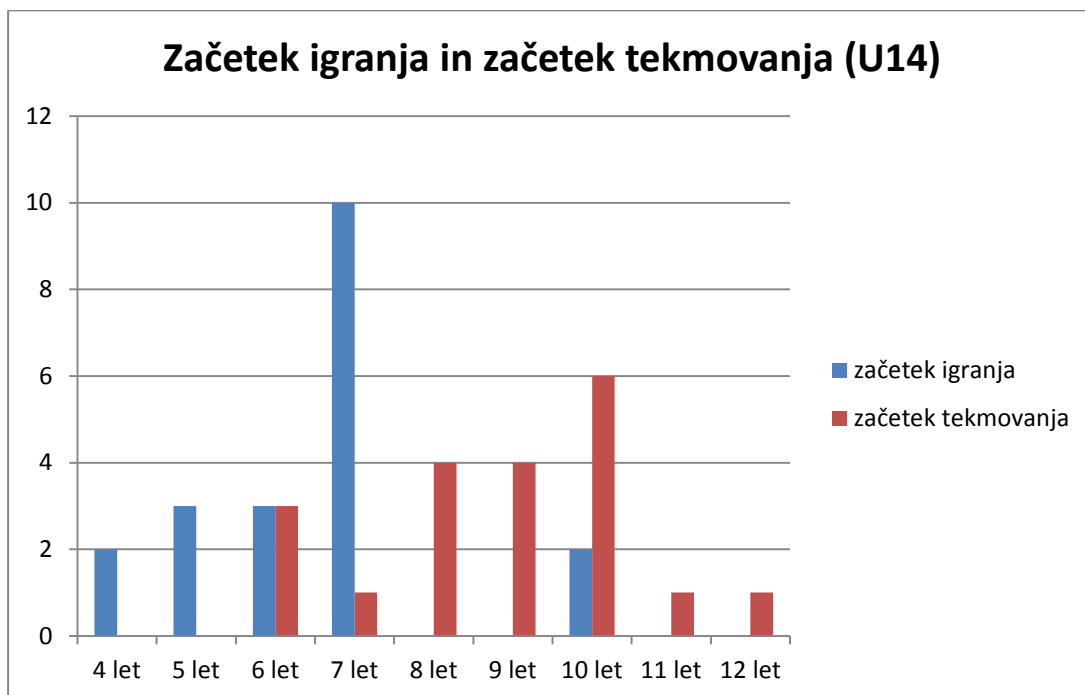
Graf 1. Začetek igranje in začetek tekmovanja (U12)

Razlika med začetkom igranja tenisa in tekmovanjem je približno dve leti v kategoriji U12. Večina igralk je začela igrati tenis med 6-8 letom. To je tudi čas, ko otroci začnejo obiskovati prve razrede osnovne šole. V ta namen trenerji izkoristijo priložnost in razpišejo teniško šolo, ki poteka preko celega šolskega leta.

25% deklet se začne ukvarjati s tenisom pred začetkom prvega šolskega dne. Razlog tiči v tem, da se verjetno s tenisom ukvarjajo starši in hočejo, da njihov otrok čim prej poprime za lopar. Kar pa se mi zdi malo preveč. Mogli bi pustiti otroku naj spozna čim večje število športov in s tem razvije koordinacijske in druge sposobnosti.

Ostanejo pa še dekleta, ki so se s športom začela ukvarjati relativno pozno. Verjetno so se naveličala prvega športa in nadaljevala v drugi smeri.

Kot sem že omenila je razlika med začetkom igranja tenisa in prvim tekmovanjem približno dve leti. To je povsem odvisno od nadarjenosti posameznice, števila treningov v tednu itd. Lahko pa punca trenira samo za zabavo in nima nobenih teženj, da bi se v prihodnje ukvarjala s tekmovalnim tenisom.



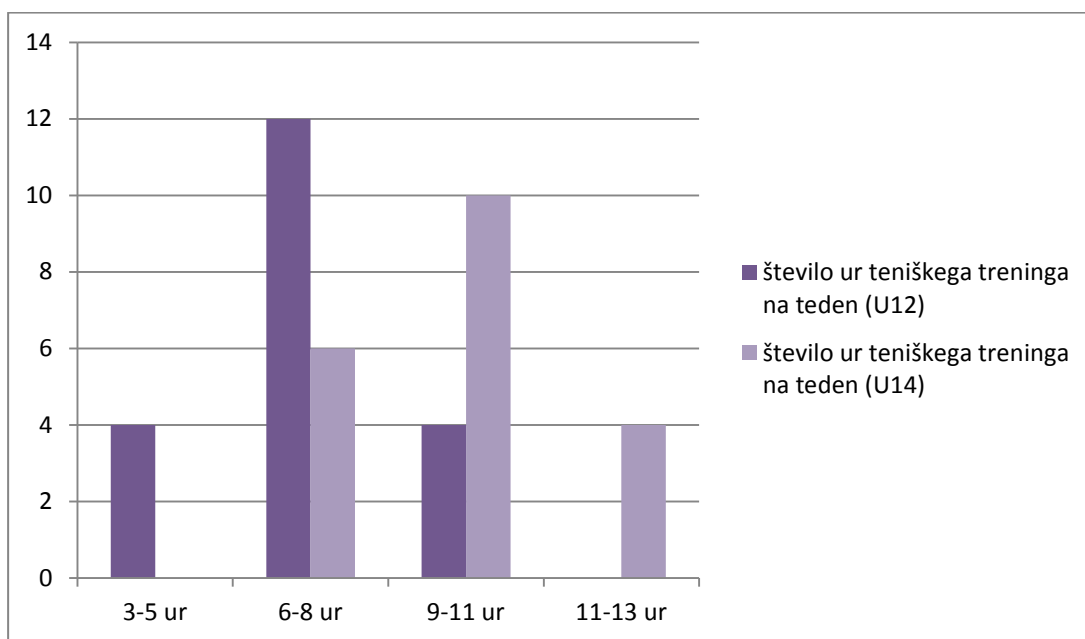
Graf 2. Začetek igranja in tekmovanja (U14)

Kot lahko razberemo v Grafu 2 je večina igralk prvič poprijela za lopar pri 7 letih. Starostna meja pri U14 je nižja.

Opazimo lahko tudi, da so dekleta za prvi turnir potrebovala več kot dve leti. Meja se povzpne tudi do 12 leta, kar pomeni, da so začela tekmovati na velikem igrišču.

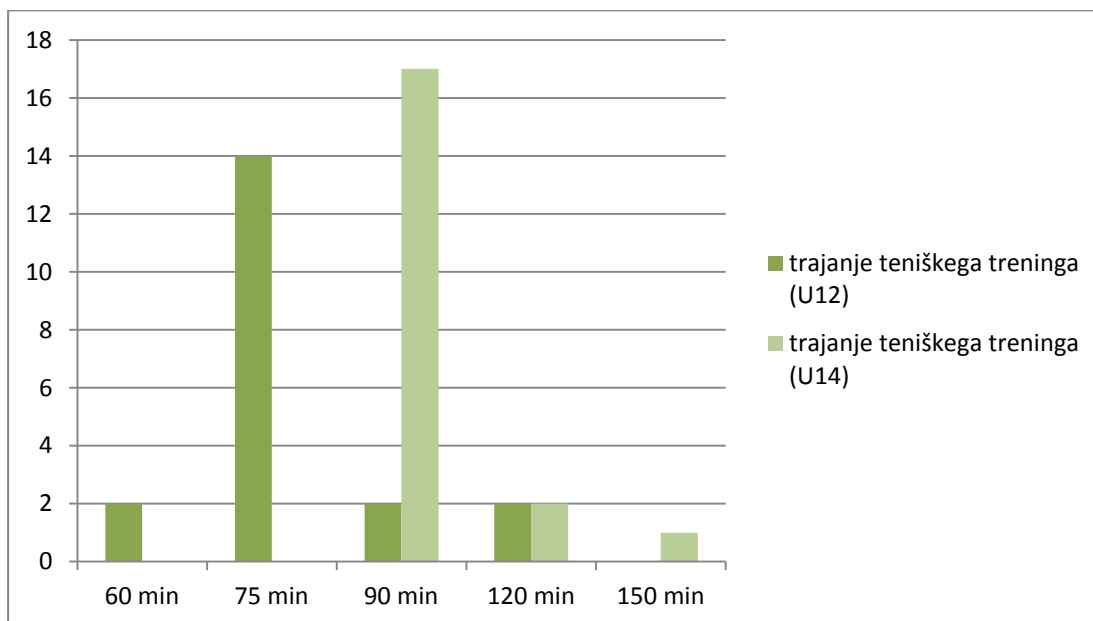
Če primerjamo U12 in U14 je pri mlajših dekletih velik porast začetnic med 6. in 8. Letom, medtem, ko je v starejši kategoriji kar 10/20 punc začelo igrati tenis pri 7. letih. Začetek tekmovanja pa se raztegne do 10 leta pri U12 in do 12 leta pri U14. Sklepamo lahko, da je glavni cilj pri mlajših kategorijah, da čim prej poprimejo za lopar in začnejo igrati, da se bodo v prihodnje lahko že pomerile na tekmovanju.

Po mojem mnenju starši včasih prehitujejo otrokov razvoj. S tem predvsem mislim, na to, da starši hočejo takojšne rezultate. Mislijo, da bo z malo treninga lahko njihov otrok igral kakovostno in na visokem nivoju. Ne poznajo časovnih smernic razvoja. S tem bi jih morali seznaniti trenerji.



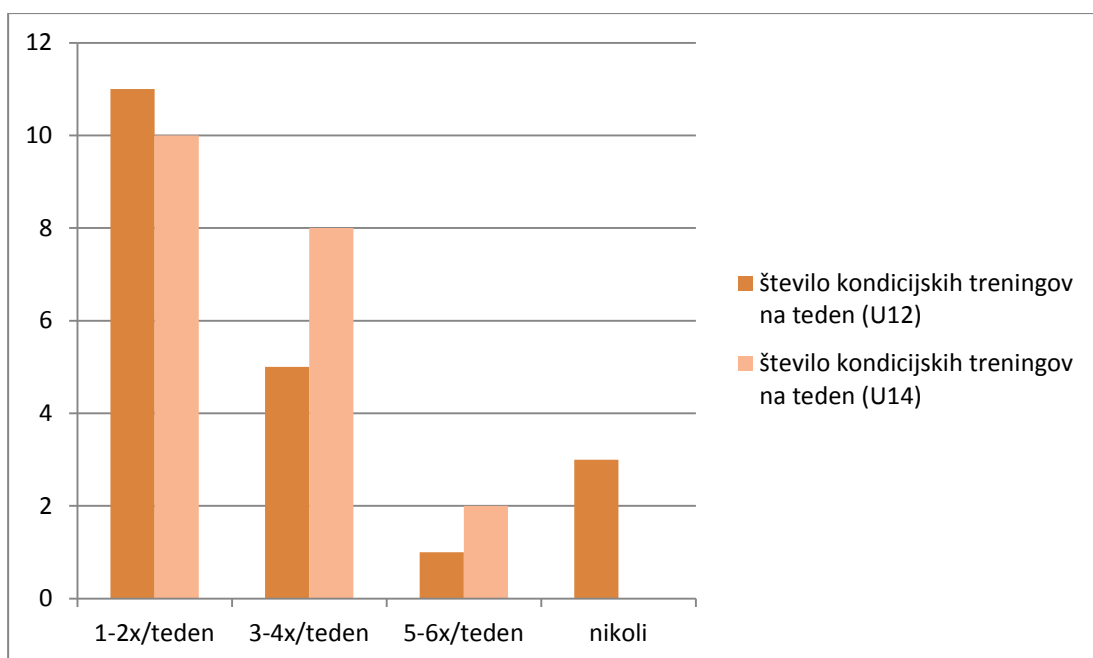
Graf 3. Število ur teniškega treninga na teden (U12 in U14)

Število ur teniškega treninga na teden se s starostjo povečuje, kar je logično, če hočemo povečati uspešnost igralke. V mlajši kategoriji (U12) povprečno preživijo 7 ur na teniškem igrišču, medtem ko deklice do 14 let okoli 10.



Graf 4. Trajanje teniškega treninga (U12 in U14)

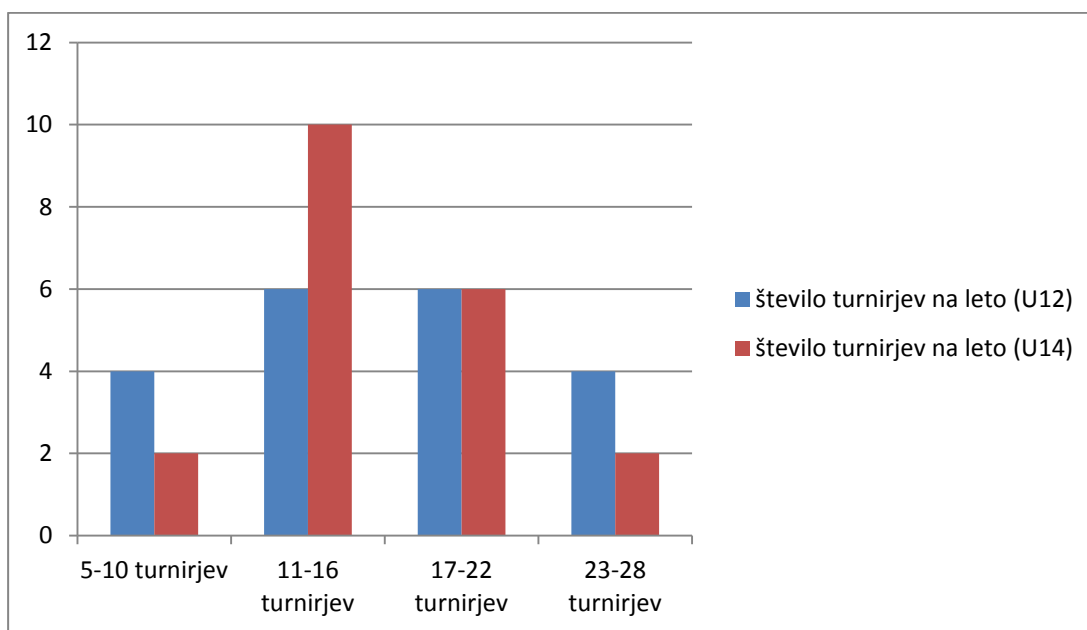
Trajanje teniškega treninga se tudi s starostjo povečuje. Iz 75 minut se trening podaljša na 90 min. Pomembno je, da treningi niso predolgi, ker se s časom slabša koncentracija. Poleg časa je pomemben tudi načrt treninga – postopno zvišujemo težavnost vaj, na koncu ne pozabimo na ohlajanje.



Graf 5. Število kondicijskih treningov na teden (U12 in U14)

Priporočeno število kondicijskih treningov v kategoriji do 12 let je 2-3x/teden po 60-90min. V starejši kategoriji pa število naraste na 5x/teden po 60-90 min - sem spadajo tudi dekleta do 16 let (Filipčič, 2013).

V mlajši kategoriji imajo dekleta kondicije bolj za vzorec. Trenerji se bolj osredotočijo na samo tehniko kot pa, da bi izboljšali koordinacijo, percepcijo itd. Pri U14 pa lahko opazimo, da se število kondicijskih treningov že bolj nagiba 3-4x/teden. Tekme postajajo daljše, teniški treningi težji, zato je potrebno pridobiti in kasneje ohranjati določeno raven kondicije. Gre predvsem za moč celega telesa (vaje dekleta izvajajo z lastno težo), veliko časa namenimo tudi koordinaciji nog.

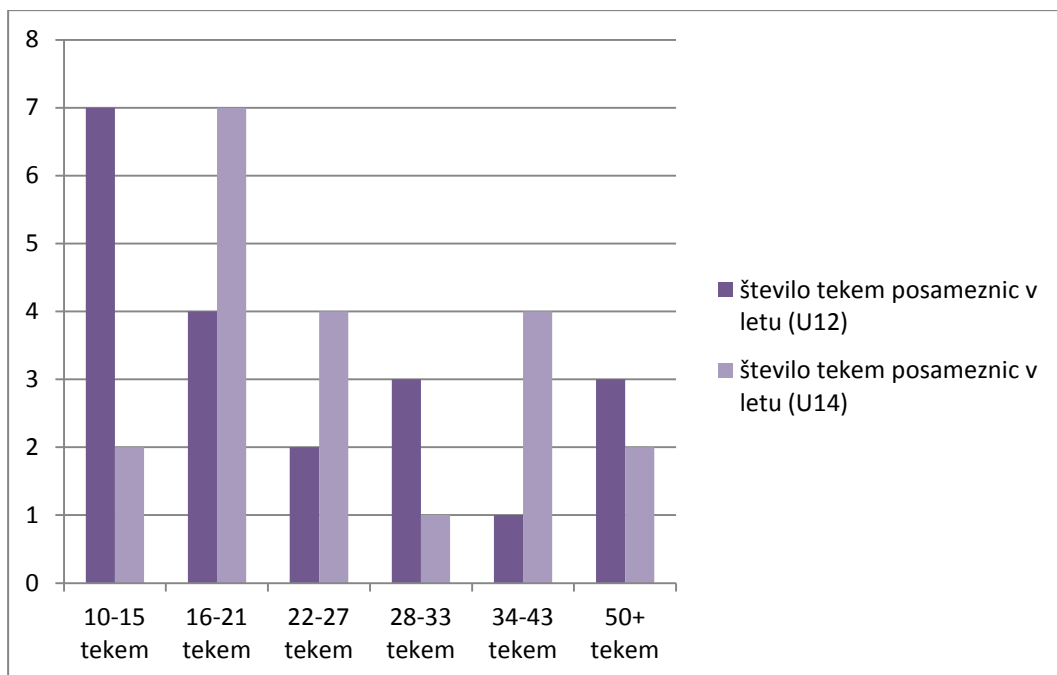


Graf 6. Število turnirjev na leto (U12 in U14)

Na Grafu 6 je prikazano število odigranih turnirjev za kategoriji U12 in U14. Število odigranih turnirjev je odvisno od tekmovalke in od obdobja v katerem so (pripravljalno ali tekmovalno). V pripravljalnem obdobju večinoma ne hodijo na turnirje ampak izboljšujejo tehniko in taktiko. V tekmovalnem obdobju pa je poudarek samo na tekmi in igranju čem večjega števila turnirjev.

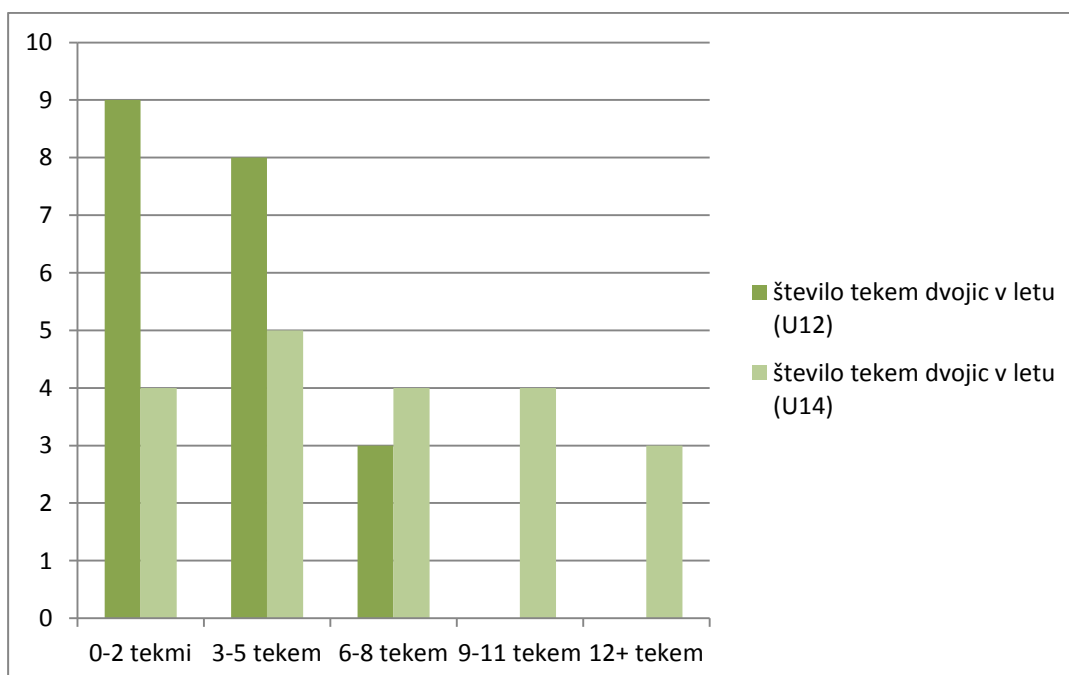
Po mojem mnenju dekleta premalo obiskujejo turnirje. Če vzamemo drugo skupino (11-16 turnirjev letno) lahko opazimo, da je to povprečno en turnir na mesec. V kategoriji do 12 let pa bi morale odigrati nekje med 2-3x/mesec. Verjetno se še navajajo na celoten postopek in bodo s časom večkrat obiskale turnir.

Opazimo lahko tudi velike razlike v eni kategoriji. Dekleta (U12 in U14) odigrajo med 5- 28 turnirji letno.



Graf 7. Število tekem posameznic v letu (U12 in U14)

Na Grafu 7 je prestavljeno število tekem posameznic v kategoriji U12 in U14. Zanimivo je dejstvo, da je veliko deklet v vprašalniku navedlo, da odigrajo med 10-21 tekmami letno. Po tem podatku lahko sklepamo, da so verjetno odigrale samo število turnirjev in na posameznem prišle do 2. kola.



Graf 8. Število tekem dvojic v letu (U12 in U14)

V Grafu 8 je prikazano število odigranih dvojic v enem letu za kategoriji U12 in U14. Pri mlajših deklicah je število zelo majhno – do 8 tekem. Nato pa se malo poveča. Razlog tiči v tem, da se trenerji v začetku bolj nagibajo k treniranju igri posameznic. V tem času usvojijo vse udarce in pričnejo igrati bolj učinkovito. Ko so dekleta na dovolj visokem nivoju, da so sposobna odigrati tudi kakšne dvojice se del treninga posveti tudi temu delu.

Cilji pri igri dvojic, ki jih mora poznati trener: Poznati je potrebno temeljne položaje, gibanja in aktivnosti, biti sposobne sestaviti ustrezno dvojico in biti sposobni organizirati trening dvojic (Filipčič, 2007).

Igra dvojic ima velik vpliv na razvoj igralcev (Filipčič, 2007). Vpliv je pozitiven glede na razvoj igre mladih teniških igralcev in predvsem igralk. Z igro dvojic razvijamo (Filipčič, 2007):

- Vsestransko igro,
- Uporabo voleja in smeša,
- Uporabo reterna v težkih okoliščinah,
- Uporabo specifičnih kotov in smeri,
- Hitro reakcijo in reflekse,
- Skupinsko delo in sodelovanje ter
- Komunikacijo.

Taktični cilji pri dvojicah:

U11:

- komunikacija med seboj,
- igrati z visoko intenzivnostjo in pozitivno energijo,
- ostati osredotočen na sedanjí trenutek oziroma točko (Filipčič, 2007).

U11- U13:

- poiskati igralca, ki igra tako, da je dvojica skladna,
- razumeti temelje zanesljive igre dvojic,
- poznati položaje/odgovornosti posameznega igralca
- imeti prilagodljiv in različen igralni način, ki omogoča spreminjanje taktike med točko in
- izdelati taktični načrt za posamezno točko (Filipčič, 2007).

U14- U16: potrebno je razviti napadalno igro, kjer izkoriščaš tekmečeve slabosti (Filipčič, 2007).

6. SKLEP

a) Dekleta do 12 let

Tabela 19: Razlike pri dekletih do 12 let 1.del

RAVEN	DEKLETA DO 12 LET - SLOVENIJA	LTA PROGRAM	RAZLIKA/MNENJE
Teniški trening (skupno/teden)	7 ur/teden	9-13 ur/teden	Premalo ur na teden. Teško uskladijo vse obveznosti.
Kondicijski trening (skupno/teden)	1-2x/teden	6x/teden	Veliko premalo, če želimo doseči dober rezultat.
Min/max število tekem in sparingov (skupno/leto)	35-110	60-150	Pod mejo optimalnega števila tekem. Verjetno lahko majhno število tekem pripišemo slabši povezanosti klubov pri organiziranju pripravljalnih tekem.
Letno razmerje	90% treniranje – 10% tekmovanje	60% treniranje – 40% tekmovanje	Prevelika odstopanja v razmerju.
Počitek in regeneracija	1 dan počitka (nedelja)	Minimalno 1 dan/teden brez treninga.	Mislím, da je zelo pomembno da mladim omogočimo da se spočijejo in naberejo novih moči za nov teden.

V Tabeli 19 je prestavljen teniški trening, kondicijski trening, minimalno in maksimalno število tekem in pripravljalnih tekem, letno razmerje in počitek pri slovenskih igralkah do 12 let ter LTA programom. Opazimo lahko, da je premalo teniških treningov. Še večji primanjkljaj pa opazimo v številu kondicijskih treningov. Po angleškem programu naj bi dekleta v tednu naredila 6 kondicijskih treningov.

Pri minimalnem in maksimalnem številu tekem in pripravljalnih tekem mislim, da bi morala dekleta veliko več igrati pripravljalne tekme, saj se s tem zelo približamo dejanski tekmi na turnirju. Klubi se premalo povezujejo med seboj zato dekleta nimajo druge možnosti kot, da igrajo pripravljalne tekme s soigralkami.

V tem obdobju veliko preveč trenirajo (kar ni slabo). Še vedno pa je premalo odigranih turnirjev. Tukaj dobijo največ izkušenj. Opazijo se tudi nekatere pomanjkljivosti, ki jih recimo na treningu ni bilo opaziti.

Tabela 20: Razlike pri dekletih do 12 let 2.del

RAVEN	DEKLETA DO 12 LET	LTAD TENNIS CANADA	RAZLIKA/MNENJE
Št. turnirjev na leto	Povprečno 16,5	15-20	Pomembno je, da ni število turnirje preveliko, ker so potem tekmovalke preveč obremenjene samo z igro.
Št. tekem posameznic na leto	Povprečno 24,8	45-60	Zelo pod povprečjem. Razlog je lahko slaba pripravljenost tekmovalk.
Št. tekem dvojic na leto	Povprečno 3,2	30	Zelo premalo. Trenerji se bolj osredotočajo na igranje v konkurenci posameznikov kot pa v konkurenci dvojic.
Število ur treningov na teden	7ur	12-14 ur/teden	Premalo ur na teden, kar je posledica premajhnega števila kondicijskih treningov na teden

V Tabeli 20 predstavljeno število turnirjev na leto, število tekem posameznic na leto, število tekem dvojic na leto in število ur treningov na teden pri slovenskih dekletih do 12 let in LTAD tennis Canada.

Število turnirjev na leto je v okvirju Kanadskega programa. Zato pa je število tekem posameznic prenizko. Sklepamo lahko, da so dekleta prišla samo do 2. kola glavnega turnirja.

Pri igranju dvojic pa so šele na začetku. Počasi so se začele ukvarjati tudi s tem. Je pa res, da tudi na turnirju ni žreba za dvojice, kar se mi zdi škoda, saj bi s tem veliko pripomogli k igri.

Če pogledamo število treningov na teden vidimo, da zaradi premajhnega števila kondicijskih treningov ne pridemo v okvir LTAD programa.

b) Dekleta do 14 let

Tabela 21: Razlike pri dekletih do 14 let 1.del

RAVEN	DEKLETA DO 14 LET - SLOVENIJA	LTA PROGRAM	RAZLIKA/MNENJE
Teniški trening (skupno/teden)	9,5 ur/teden	11-14 ur/teden	Rahlo premalo za dober rezultat
Kondicijski trening (skupno/teden)	2-3x/teden	8x/teden	Veliko premalo, če želimo doseči dober rezultat
Min/max število tekem in sparingov (skupno/leto)	23-91	70-150	Pod mejo optimalnega števila tekem. Verjetno lahko majhno število tekem pripišemo slabši povezanosti klubov pri organiziranju pripravljalnih tekem.
Letno razmerje	85,5% treniranje – 14,5% tekmovanje	60% treniranje – 40% tekmovanje	Počasi v ospredje prihajajo tekmovanja in ne tako treningi.
Počitek in regeneracija	1 dan počitka (nedelja)	Minimalno 1 dan/teden brez treninga.	Mislím, da je zelo pomembno da mladim omogočimo da se spočijejo in naberejo novih moči za nov teden.

V Tabeli 21 je prestavljen teniški trening, kondicijski trening, minimalno in maksimalno število tekem in pripravljalnih tekem, letno razmerje in počitek pri slovenskih igralkah do 14 let ter LTA programom.

Število teniškega treninga se rahlo poveča vendar še vedno v pričakovanih številkah. Prav tako število kondicijskih treningov.

Minimalno in maksimalno število tekem in pripravljalnih tekem je pa celo manjše od deklet do 12 let. Pri letnem razmerju med treniranjem in tekmovanjem pa se je izboljšalo, vendar še veliko manjka do idealih 60%-40%.

Tabela 22: Razlike pri dekletih do 14 let 2.del

RAVEN	DEKLETA DO 14 LET	LTAD TENNIS CANADA	RAZLIKA/MNENJE
-------	-------------------	--------------------	----------------

Št. turnirjev na leto	Povprečno 15,5	15-20	Pomembno je, da ni število turnirjev preveliko, ker so potem tekmovalke preveč obremenjene samo z igro.
Št. tekem posameznic na leto	Povprečno 27	45-60	Zelo pod povprečjem. Razlog je lahko slaba pripravljenost tekmovalk.
Št. tekem dvojic na leto	Povprečno 7	30	Zelo premalo. Trenerji se bolj osredotočajo na igranje v konkurenci posameznikov kot pa v konkurenci dvojic.
Število ur treningov na teden	9,5ur	12-14 ur/teden	Premalo ur na teden, kar je posledica premajhnega števila kondicijskih treningov na teden

V Tabeli 22 predstavljeno število turnirjev na leto, število tekem posameznic na leto, število tekem dvojic na leto in število ur treningov na teden pri slovenskih dekletih do 14 let in LTAD tennis Canada.

Število turnirjev je nekje na spodnji meji optimalnega števila. Število tekem posameznic pa še vedno pod mejo. Število tekem dvojic se je povečalo glede na dekleta do 12 let, vendar premalo, da bi izpolnili kriterij Kanadskega programa.

LTA program in LTAD Tennis Canada imata na splošno zelo podoben dolgoročni plan treniranja. V Sloveniji je za enkrat še vse bolj v povojih - klubi se počasi zavedajo pomembnosti dolgoročnega načrtovanja treningov in tekem. Trenerji ne vedo točno, koliko naj bi njihovi varovanci/ke trenirali/le in kako. Za to je največji primanjkljaj v številu kondicijskih treningov tedensko. Starši in trenerji se ne zavedajo, da imajo otroci v mladih letih velik potencial, da vse motorične sposobnosti pripeljejo na višji nivo. Mislim, da je potrebno v trening vključiti kar največ različnih motoričnih nalog, da se bo otrok oziroma igralec lahko pravilno in učinkovito premikal po igrišču.

Če se dotaknem še malo razlik med fanti in puncami. Omenjene so že razlike med njima, ampak še vedno trenirajo povsem enako. Trenerjem je najlažje napisati trening za vse enako. Vse bolj se poudarjajo razlike med spoloma, kar pa je treba tudi upoštevati.

Število tekem posameznic, dvojic in pripravljanih tekem je še vedno zelo nizko. Dekleta so vprašalnik izpolnila v zimskem času. V tem obdobju je načelo malo manj turnirjev. Najbolj idealno bi bilo, da se dekleta udeležijo turnirjev 2-3x mesečno. Pred pomembnimi turnirji pa je priporočljivo, da odigrajo tudi pripravljano tekmo. V kategoriji do 12 let, kjer bi morale

odigrati 30 tekem dvojic letno, dekleta nimajo možnosti, da bi pridobila izkušnje. Zelo malo turnirjev je, ki bi poleg žreba za posameznice imeli tudi žreb za dvojice. Po mojem mnenju, bi morali vmes organizirati samo turnir namenjen dvojicam. S tem bi se tudi izboljšala voley in smeš.

Predstavljeni programa (LTA in LTAD Tennis Canada) sta po mojem mnenju najboljši vodili, s katerima se lahko igralci in igralka postopno razvijajo v vrhunske teniške tekmovalce/ke. Najbolj pomembno je, da v tem procesu treniranja ne pozabimo na biološko zrelost posameznika. Ne smemo prehitovati mati narave. S tem lahko celo škodujemo igralcu.

V Sloveniji se treninge še vedno sestavlja iz danes na jutri. Na temelju rezultatov lahko ugotovimo, da mnogi klubi ne načrtujejo dolgoročno, oziroma sploh ne načrtujejo. Trenerje bi morali strokovnjaki na področju načrtovanja oziroma tisti, ki se spoznajo na programiranje kondicijskih in teniških treningov poučiti o dolgoročnem načrtovanju za vse starostne kategorije. Za vsako skupino, ki jo trener uči, bi moral pred začetkom sezone jasno napisati na katere turnirje se bodo varovanke in varovanci prijavili, koliko teniških in kondicijskih treningov bodo opravili na teden in kdaj bo čas za počitek in regeneracijo. S skrbno načrtovanim planom dela lahko spremljamo igralčev napredek in kje bi še lahko bile pomanjkljivosti. Zato se tudi strinjam, da imamo vsako leto trenersko konferenco, da lahko trenerji obnovijo svoje znanje, s pomočjo tujih strokovnjakov pa izboljšajo kakovost dela.

7. VIRI

- Bornemann, R. (1993). *Tennis 1- Methodik*. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
- Dent, P. (1994). Long term planning for a tennis player. A balanced and progressive programme.
- Dent, P. (1995). Awareness of standards. *Coaching excellence*, 7, 3-4.
- ITF. (2011). *Priročnik za teniške trenerje*. Ljubljana: Teniška zveza Slovenije.
- Filipčič, A. (2002). *Tenis: treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Filipčič, A. (2003). *Tenis: učenje*. Dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Filipčič, A. (2007). *Taktika dvojic za naprednejše igralce*. Tečaj za trenerja tenisa B. Kranj. Pridobljeno 19.8.2014, iz http://www.aftennis.si/files/predavanja/trener_b/B10%20-%20Taktika%20igre%20dvojic%20pri%20naprednejseh%20igralcih.pdf
- Filipčič, A. (2013). *Nekatera pomembna obdobja razvoja teniških igralcev*. Tečaj za trenerje tenisa C. Kranj. Pridobljeno 19.8.2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-C/c-treniranje-tenisa---neka-tera-pomembna-obdobja-razvoja-teniskih-igralcev.pdf>
- Filipčič, A. (2014). *Dolgoročni razvoj teniških igralcev*. Tečaj za trenerje tenisa A, Kranj. Pridobljeno 3.3.2014, iz <http://www.aftennis.si/files/predavanja/2014-TRENER-A/a-dolgorocni-razvoj-in-nacrtovanje---dolgorocni-razvoj-teniskih-igralcev.pdf>
- Thorp, D. (2013). *LTA British tennis*. London: Lawn tennis association.
- Trono, C. (2014). *A long athlete development plan for a sport of tennis in Canada*. Pridobljeno 3.3.2014, iz <http://www.tenniscanada.com/misc/LTADallenglish.pdf>
- Unierzyski, P. (1994). Factors affecting performance, *ITF Coaches review*, 3,8.
- Witchey, R.L. (1994). A circuit training program of tennis players of all ages, *ITF Coaches review*, 4,7.