

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

SIMON KRUMPAK

Ljubljana, 2009



FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Tenis

# **RAZVOJ TENIŠKE IGRE SKOZI RAZLIČNA STAROSTNA OBDOBJA**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Doc. dr. Aleš Filipčič

RECENZENT:

Doc. dr. Miran Kondrič

KONZULTANT:

Prof. dr. Otmar Kugovnik

Avtor dela:

SIMON KRUMPAK

Ljubljana, 2009

## **ZAHVALA**

Zahvala mentorju, prof. Alešu Filipčiču, za vso strokovno pomoč, nasvete in usmerjanje pri nastajanju diplomskega dela.

**Ključne besede:** teniška igra, razvojne stopnje

## **RAZVOJ TENIŠKE IGRE SKOZI RAZLIČNA STAROSTNA OBDOBJA**

**Simon Krumpak**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009**

**Športno treniranje, Tenis**

Število strani: 70 , Število virov: 13.

### **IZVLEČEK**

Glavni namen diplomskega dela je bil konkretno določiti taktične, tehnične, kondicijske in psihološke sposobnosti potrebne za posamezno stopnjo teniškega razvoja za igro na osnovni črti, igro na mreži in igro servisa in reterna. Teniški razvoj se začne pri prvih udarcih in konča na vrhunskem nivoju teniške igre. Na podlagi zahtev za določeno stopnjo razvoja teniške igre smo določili omenjene sposobnosti.

V strokovnem diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela, kjer smo si pomagali z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev ter z lastnimi izkušnjami.

V nalogi je predstavljen razvoj igre od njenih začetkov pa vse do igralnih situacij, ki se pojavljajo pri vrhunskih teniških igralcih. Pri tem uporabljeni koraki razvoja predstavljajo pomemben doprinos k razmišljanju in uporabi igralnega pristopa pri teniških trenerjih.

Vsaka stopnja razvoja igre zahteva od igralca ali igralke določene taktične, tehnične, kondicijske in psihološke sposobnosti, ki se z vsako naslednjo stopnjo dopolnjujejo in nadgrajujejo. Potrebne sposobnosti je pomembno osvojiti, da je prehod na naslednjo stopnjo smiseln in mogoč. Ob tem pa so navedni tudi indikatorji (kazalci), ki so v pomoč trenerjem, da lažje prepoznajo, ali je igralec-ka dosegel-a naslednjo raven igre.

Diplomsko delo bo v pomoč vsem trenerjem in strokovnjakom, saj predstavlja glavne smernice igralnega pristopa in smiselno zaokrožuje načrtovanje teniškega treniranja skozi različna starostna obdobja.

**Key words:** tennis game, levels of development

## **THE DEVELOPMENT OF TENNIS GAME THROUGH DIFFERENT AGE PERIODS**

**Simon Krumpak**

**University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2009**

**Sports training, Tennis**

Number of pages: 70, Number of sources: 13.

### **ABSTRACT**

Main purpose of the diploma work was concretely define specific tactical, technical, excellent fitness condition and psychological abilities for each level of tennis development for a game on a basic line, the play on the net and on the serve play and return of serve. First level starts with the first tennis steps; however the last level requires professional type of tennis game. We have defined the levels of development and inside of them the abilities that are necessary within the game.

In theoretical part we have used descriptive method and we helped ourselves with domestic and foreign literature from different types of media and with our own experiences.

In this diploma we presented the development of tennis from its beginnings all the way to game situations occurring at today's professional matches. The analyzed progress of an individual's tennis level represents an important contribution to the way of thinking about the game and to the use of game based approaches by tennis trainers.

Each level of development requires from the player tactical, technical, excellent fitness condition and psychological abilities, which need to be upgraded by each next level. It is very important to gain all necessary tennis abilities, so that each next step is possible, meaningful and useful. Also included are indicators that will help coaches recognize the level achieved by his or her players.

This diploma will assist trainers and experts because it contains the main directions on tactical approaches and provides a framework on which to base tennis training of the maturing player in different age groups.

# KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA</b> .....	<b>10</b>
2.1 ANALIZA TENIŠKE IGRE.....	11
2.1.1 OBREMENITEV PRI TENIŠKI IGRI .....	11
2.1.2 TAKTIČNE ZAHTEVE MODERNEGA TENISA .....	12
2.1.3 IGRALNI STILI V SODOBNEM TENISU .....	13
2.1.4 UPORABA TEHNIKE V SODOBNI TENIŠKI IGRI .....	14
2.1.5 MOTORIČNE IN FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI VRHUNSKIH TENIŠKIH IGRALCEV .....	16
2.1.6 ANTROPOMETRIČNE ZNAČILNOSTI IGRALCEV .....	17
2.1.7 OSEBNOSTNE LASTNOSTI USPEŠNIH TENIŠKIH IGRALCEV .....	17
2.1.8 PSIHOLOŠKE SPOSOBNOSTI VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV .....	18
2.2 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI ŠPORTNIKOV .....	18
2.2.1 OBDOBJE 6-10 LET.....	20
2.2.2 OBDOBJE OD 10-13 LET .....	21
2.2.3 OBDOBJE 13-16 LET.....	22
2.2.4 OBDOBJE OD 16-18 LET .....	22
2.2.5 OBDOBJE OD 19-30 LET .....	23
2.2.6 OBDOBJE OD 31-50 LET .....	23
2.2.7 OBDOBJE OD 51-70 LET .....	24
2.3 PODROČJA RAZVOJA TENIŠKE IGRE .....	24
2.3.1 TAKTIČNE ZAHTEVE .....	24
2.3.2 TEHNIČNE ZAHTEVE.....	26
2.3.3 KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI.....	30
2.3.4 PSIHOLOŠKE SPOSOBNOSTI .....	35
2.4 UČENJE IN RAZVOJ TENIŠKE IGRE .....	36
2.4.1 TRADICIONALNI NAČIN RAZMIŠLJANJA IN RAZVOJA IGRE .....	36
2.4.2 UČENJE IN RAZVOJ TENISA SKOZI IGRO.....	37
<b>3. CILJI</b> .....	<b>40</b>
<b>4. METODE DELA</b> .....	<b>41</b>
<b>5. RAZPRAVA</b> .....	<b>42</b>
5.1 STOPNJE RAZVOJA TENIŠKE IGRE NA OSNOVNI ČRTI.....	42
5.2 STOPNJE RAZVOJA TENIŠKE IGRE NA MREŽI .....	55
5.3 STOPNJE RAZVOJA TENIŠKEGA SERVISA IN RETERNA.....	61
<b>6. SKLEP</b> .....	<b>72</b>
<b>7. LITERATURA</b> .....	<b>74</b>

# 1. UVOD

Osnovna ideja tenisa je udariti žogo iz lastnega igralnega polja v tekmečevo preko mreže. Igralec lahko dobi točko na različne načine, trend razvoja pa gre v smeri skrajševanja trajanja točk in igre nasploh. Vrhunski igralci na hitrih podlagah dosegajo veliko število točk s prvim ali drugim udarcem, z razliko od počasnejših podlag, kjer točke trajajo dlje (Bornemann, 1993).

Pri tenisu se uporablja preko 20 udarcev, katerih hitrosti presegajo tudi 200 km/h. Pri njih uporabljajo različne rotacije. Najboljši teniški igralci in igralko celo dosegajo več zmagovitih udarcev kot napak v svoji igri, zaradi česar se kar 95% točk konča prej kot v 15 sekundah (odvisno od podlage). Vrhunski igralci so tako kot drugi športniki kreatorji oz. inovatorji sodobne teniške tehnike in igre. Igralci so sposobni izvajati udarce blizu zadnje črte ali celo v igrišču. Žoge zadevajo v najvišji točki, kar jim omogoča najboljše pogoje za izvedbo udarcev in čim boljši izkoristek le-teh. Večina udarcev se izvaja v ravnotežnem položaju, vendar so tudi udarci izvedeni v neravnotežnem položaju, izvedeni na visokem tehničnem, še posebej pa taktičnem nivoju. Večina vrhunskih igralcev v večini uporabljajo forhend, s katerim osvajajo direktne točke, ki ga izvajajo v odprtem ali polodprtem položaju. Zaradi vse hitrejše igre uporabljajo igralci in igralko preproste zamahe, ki jim omogočajo ustrezno časovno izvedbo zahtevanih udarcev. Pri izvedbi bekend udarca prevladuje dvoročni bekend, katerega v večini uporabljajo igralci, ki igrajo na osnovni črti. Teh pa je v sodobnem tenisu največ. Enoročni bekend uporabljajo igralci, ki pogosto zahajajo na mrežo (Filipčič, 2006).

Veliko vlogo v uspešnosti teniške igre igra servis. Visok odstotek uspešnosti prvega servisa omogoča lažje doseganje točk v kratkem času, saj je ob dobrem servisu potrebnega manj truda za osvajanje točk. Pri servisu je poleg hitrosti pomembna zanesljivost in uporaba rotacij, ki omogočajo uspešnost glede na podlago. Seveda samo tehnična komponenta teniške igre še ne prinese uspeha. Potrebna je še zrela taktična miselnost, ki se odraža iz dvoboja v dvoboj, kjer se je potrebno prilagajati različnim podlagam in nasprotnikom oz. njihovemu načinu igranja. Vsak igralec razvije svoj način igre, v katerem je najuspešnejši, a zato je potrebna sposobnost prilagajanja na različne načine igranja.

Poleg tehničnega in taktičnega vidika vrhunske sodobne teniške igre ne smemo prezreti kondicijske in psihološke priprave teniškega igralca. V sodobnem tenisu narašča število zmagovitih udarcev, kar kaže na nenehno povečevanje moči v teniški igri tako pri moških kot ženskah (Filipčič, 2006). Sodobna teniška igra zahteva od igralcev in igralko vrhunsko pripravljenost, saj se v procesu tekmovanja odvijajo težke tekme, ki predstavljajo velik napor za telo in um. Pot do vrhunškega tenisa je dolga in



trnava ter zahteva mnogo odrekanja, prilagajanja in predvsem dobrega treniranja, ki je pomembna podlaga za nadaljnje razvijanje v vrhunskega teniškega igralca. Način in količina treninga se prilagajata razvojnemu obdobju posameznika, saj na eni strani ne smemo prehitovati z razvojem in vsekakor ne zaostajati za njim, da ne bi onemogočili optimalnega razvoja mladega tenisača.

Pomembno je poudariti, da je vedno treba upoštevati biološko starost, saj se v mladostništvu razvoj posameznika razlikuje od primera do primera. V osnovi lahko razvojna obdobja razdelimo na:

- obdobje od 6 do 10 let,
- obdobje od 10 do 13 let,
- obdobje od 13 do 16 let,
- obdobje od 16 do 18 let,
- obdobje od 19 do 30 let,
- obdobje od 31 do 50 let,
- obdobje od 51 do 70 let.

Poleg zgoraj omenjenega moramo upoštevati adolescenco (spolno zorenje), v katerem prihaja do znatnih sprememb v delovanju in razvoju telesa posameznika. To obdobje lahko razdelimo na predadolescenco, zgodnjo in pozno adolescenco (Cvetko, 1995).

V diplomskem delu se bomo osredotočili na razvoj teniške igre skozi različna starostna obdobja, vse od prvega koraka pa do vrhunskega nivoja teniške igre. Posamezni nivo igre določa zahteve znanja, ki so potrebne, da se doseže želeni cilj. Seveda so možna odstopanja, saj vemo, da je proces razvijanja posameznika individualen in se lahko močno razlikuje od ostalih. Tu predvsem mislim na obdobje odraščanja, kjer pride do največjih razlik med posamezniki. Nekateri se razvijajo hitreje, nekateri zelo počasi. Poleg tega je potrebno upoštevati okolje, v katerem posameznik odrašča, vpliv družine in ožje okolice ter nenazadnje spol posameznika, saj vemo, da se v mladostništvu dekleta razvijajo precej hitreje kot dečki. Mladostništvo je tudi obdobje socialnega in psihološkega razvoja, kjer na razvoj vpliva mnogo dejavnikov.

V mlajših kategorijah ima pri samem razvoju teniških igralcev in igralk pomembno vlogo telesni razvoj. Vemo, da samo telesne sposobnosti ne določajo uspeha ali neuspeha športnikov. Športniki tako kot ostala bitja niso le telesna, temveč tudi duševna in socialna bitja. Vsekakor pa so posebne osebnosti, ki zahtevajo izrazit individualen pristop. Tako je teniška igra posameznega mladega igralca ali igralk vsekakor odvisna tudi od njegovega psihosomatskega statusa, duševnega razvoja in

taktičnega ter tehničnega znanja. Teniška igra je kompleksen in dinamičen sistem, kjer je celotna strategija podvržena taktiki igre, v nekaterih situacijah tudi tehniki.

V diplomskem delu bomo poskušali opredeliti zahteve na različnih stopnjah in področjih teniške igre oz. nivo teniške igre. Zahteve, ki jih bom za vsako obdobje določil, bodo: taktične zahteve, tehnične zahteve, kondicijske zahteve in psihološke zahteve.

Obdobja in s tem nivoji se bodo stopnjevali in pričakovati je, da se bodo stopnjevale tudi zahteve, kar je povsem logično, če kot načrtovalci vadbenega procesa stremimo k napredku, izboljšanju teniške igre in nenazadnje doseganju vrhunskih tekmovalnih dosežkov.

Sam sem eden od mnogih trenerjev, ki poskušamo doseči napredek pri teniških igralcih in igralkah. Pogosto se spopadamo s težavami prav zaradi neznanja glede razvoja teniške igre, ali enostavno rečeno, kje začeti, kako nadaljevati in seveda napredovati. Verjamem, da bo opravljeno delo v diplomskem delu razkrilo smernice razvoja teniške igre, kar lahko zelo pripomore pri nadaljnjem delu in napredovanju vseh strokovnjakov, trenerjev in tistih, zaradi katerih se nenazadnje vse odvija - teniških igralcev in igralk.

## 2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Uspešnost teniške igre je pogojena z vidika mnogih dejavnikov, ki vsak zase veliko pripomorejo k približevanju zelenega in zastavljenega cilja. V kolikor so ti dejavniki prisotni na stopnji, ki omogoča optimalen nastop, je to velik doprinos k igri, ki prinaša uspeh. Dejavniki ne izhajajo le iz tekmovalca samega, prisotni so tudi drugi, zunanji dejavniki, ki se jim mora posameznik prilagoditi in jih poskušati preobrniti v svojo korist. Poleg vseh zunanjih dejavnikov je v osnovi pomembna sinergija tekmovalčevih notranjih dejavnikov, ki odločilno vplivajo na celosten nastop in podobo teniškega igralca ali igralka. Pomembna je telesna pripravljenost, antropometrične značilnosti, funkcionalne sposobnosti, tehnična podkovanost, taktično razumevanje igre in nenazadnje psihološka komponenta igralca kot osebnosti in tekmovalca.

Glavne značilnosti teniške igre pa izhajajo iz igre same. Taktika, tehnika, kondicijska priprava in psihološka komponenta so glavni dejavniki, ki pogojujejo uspešnost teniške igre. Ustrezna prisotnost naštetih dejavnikov na posameznih stopnjah razvoja omogoča napredek in smiselno nadaljevanje osvajanja znanj in sposobnosti, ki jih razvojne stopnje, ki sledijo zahtevajo. Omenjeni dejavniki so potrebni tako pri prvih teniških udarcih, kot na višjih nivojih teniške igre.

Tradicionalni načini učenja teniške igre so sloneli izključno na tehničnem delu posameznih udarcev in ostale komponente teniške igre niso bile postevljene v ospredje, kar je zaviralo celostni razvoj teniške igre. V zadnjem času pa se v praksi uveljavlja učenje in razvoj tenisa skozi igro, pri katerem je poglobitnega pomena, da vadeči že od začetka igrajo, servirajo in štejejo. To jim omogoča hitrejše osvajanje kompleksnosti teniške igre. Ni pomembna samo tehnična izvedba udarcev, ampak se skozi igro vadeči učijo taktičnih načel, razvijajo motorične sposobnosti in psihološko komponento. Prav tak način pa omogoča razvoj teniške igre v celoti in osvajanje razvojnih stopenj vseh pojavnih oblik teniške igre.

Dosedaj je malo trenerjev v procesu športnega treniranja upoštevalo in načrtovalo razvoj vseh omenjenih sposobnosti. Prepogosto je pozornost usmerjena izključno v tehnično izvedbo, zanemarja pa se ostala področja teniške igre (taktično, psihološko, kondicijsko). Prav ta pa so pogosto tudi tista, ki so razlog za težave, stagniranje ali neuspeh. Prav zato menim, da bo diplomsko delo v pomoč vsem teniškim trenerjem, ki želijo teniško igro mladim tenisačem in tenisačicam prikazati v luči igre in zadovoljstva ob igranju tenisa. Prav tako velja za tekmovalni nivo, kjer se vse sposobnosti le še stopnjujejo in zahtevajo tako od igralcev, kot tudi trenerjev širše znanje in izkušnje.

## **2.1 ANALIZA TENIŠKE IGRE**

### **2.1.1 OBREMENITEV PRI TENIŠKI IGRI**

Uspešnost teniškega igralca določajo njegove dedne zasnove, kakovost in količina obremenitev, ki prihajajo iz okolja, v katerem je prisoten. S tem je povezano športno treniranje, ki temelji na sposobnosti prilagajanja organizma na dražljaje iz okolja. Procesi prilagajanja organizma so pod nadzorom množice senzorjev, ki jih nadzorujejo in upravljajo določeni regulacijski mehanizmi, ki sledijo določenim zakonitostim.

V procesu športnega treniranja prihaja do obremenitev, kar vodi do zmanjševanja energijskih rezerv in spremembo morfoloških struktur ter se kaže kot padec telesne zmogljivosti. Da bi se izognili pretreniranosti, mora proces in načrt treniranja vsebovati obremenitev kakor tudi počitek, kajti le-tak proces vodi k napredovanju in večanju športnikove zmogljivosti. Potrebna je skrbna priprava, saj se v veliki večini primerov uspešni igralci gibljejo na tanki liniji, ki pa že vodi v preobremenitev. Elementi, ki definirajo obremenitev, so: intenzivnost (srčni utrip), pogostost (razmerje med aktivnostjo in odmorom), trajanje (trajanje ene izmenjave oz. točke) in obseg (ena trenajzna enota - tekma) (Filipčič, 2006).

Srčni utrip med teniško igro lahko niha med 140-160 u/min pri krajših in manj napornih točkah in vse do 190-200 u/min v daljših točkah, kar velja tako za igro posameznikov kot za igro dvojic. Potrebno je poudariti, da temu botruje aktivnost in ponavljajoči se hitri gibi tako nog kot tudi zgornjega dela telesa. Tudi poraba kisika lahko med teniškim dvobojem naraste in lahko doseže 45ml/kg/min pri ženskah in 55ml/kg/min pri močnejšem spolu, kar je nekje med 60-80% VO<sub>2</sub> MAX (Fernandez, Mendez - Villanueva in Pluim, 2006).

Teniški dvoboj vsebuje kratka 5-10 sekundna intenzivna gibanja, ki jim sledi kratka 10-20 sekundna prekinitev med točkami. Razmerje med odigrano točko in počitkom, se pravi med aktivnostjo in odmorom, tako niha med 1:1 in 1:4. Treba je poudariti, da so točke pri ženskah občutno daljše kot pri moških, kar gre pripisati veliko večji moči v teniški igri pri moškem tenisu (Fernandez, Mendez - Villanueva in Pluim, 2006).

V eni točki igralec za en uspešen udarec naredi 3m, kar je 8-12 m na točko. Vemo pa, da je v tekmi na dva dobljena niza število točk nekje med 300 in 500. 80% udarcev je izvedenih v radiju 2,5m, 10 % udarcev zahteva 2,5-4,5m gibanja, da igralec izvede udarec, ki pogosto vsebuje drsenje. Manj kot 5% udarcev zahteva več kot 4,5m gibanje, da se izvede udarec. Trajanje točk je odvisno od podlage in tega, ali igrajo moški ali ženske. Tako je povprečna točka pri ženskah dolga 7,1s, pri moških pa 5,2s (Fernandez, Mendez - Villanueva in Pluim, 2006).

Ko govorimo o obremenitvi na tekmi, gre za nizko, ko tekma traja do ene ure, kjer se odigra približno 20 iger, srednjo, ko traja tekma 100 minut in je odigranih približno 27 iger in visoko obremenitev, kjer je trajanje tekme 150 minut in je odigranih 36 iger. Pogosto pa trajanje tekme krepko presega te meje, predvsem na tekmah za grand slam, ko je potrebno za zmago osvojiti tri nize. Takrat tekme trajajo tudi preko 5 ur. V celotnem trajanju točke je dejanske igre na počasnejših podlagah med 20-30% in 10-15% na hitrejših podlagah (Fernandez, Mendez - Villanueva in Pluim, 2006).

### **2.1.2 TAKTIČNE ZAHTEVE MODERNEGA TENISA**

Teniška igra vsebuje omejitve in ovire, ki jih mora igralec preseči, da doseže uspeh. Igrišče je omejeno, deli ga mreža, visoka nekoliko manj kot meter in na nasprotni strani stoji igralec z enakim namenom, da bo zmagal. Da lažje pridemo do uspeha, je potrebno slediti določenim taktičnim zahtevam.

Taktika pomeni racionalno uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji ter ustvarjanje kreativne imaginacije za izbiro prave rešitve v določeni igralni situaciji. Taktika je konkreten, natančno načrtovan igralni načrt določenega igralca, ki ga pripravi za igro proti nekemu posameznemu tekmecu in pomeni racionalno uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji. Taktično kvalitetne rešitve so tiste, ki upoštevajo pravilno smer, hitrost in višino udarca ter pravilno vrsto udarca. Na taktični načrt vplivajo številni dejavniki, kot so tekmec, vremenski pogoji, podlaga, sodnik, gledalci. Posebej je treba poudariti, da je pri razvoju taktike potrebno upoštevati individualnost igralca. To pomeni, da se upoštevajo njegove značilnosti, sposobnosti in znanje in jih je potrebno približati sodobni teniški igri in tovrstnim zahtevam (Težak, 2005).

Strategija pomeni natančno načrtovan plan, ki igralcu omogoča, da si na osnovi razpoložljivih sredstev povečuje možnosti za zmago. Taktika pomeni racionalno uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji ter ustvarjanje kreativne imaginacije za izbiro prave rešitve v določeni igralni situaciji (Filipčič, 2006).

Vsaka taktična situacija obsega zaznavanje situacije, sledi ji odločanje igralca in izvedba udarca ter povratna informacija, ki je potrebna za naslednjo taktično situacijo oz. rešitev. Tako si navedene situacije sledijo ena za drugo.

Odločitev in rešitev izhajata iz zaznavanja situacije in analize situacije, kjer sta pomembni taktično znanje in anticipacija. Sledi izbor rešitve in taktična odločitev, kjer je poleg že omenjenega pomembno poznavanje tekmeca. Sledi izvedba udarca, kjer je pomembna kvaliteta izvedenega udarca. Sledi analiza udarca, ki je pomembna za pripravo na naslednji udarec.

V teniški igri lahko določimo pet osnovnih igralnih situacij: igra na svoj servis, igra na reternu, igra na osnovni črti, napad in igra pri mreži ter igra proti igralcu, ki napada ali je pri mreži.

Poznavanje značilnosti situacij pomaga pri ustreznih rešitvah. Udarci s sredine igrišča imajo manjšo možnost odpiranja kota. Žoge, udarjene višje nad mrežo, dosegajo večjo dolžino. Udarci naj ne bodo merjeni proti črtam, ampak proti namišljenim črtam, ki so 1m v igrišču. Ko nas nasprotnik pošlje iz igrišča, je najbolje, da se rešujemo z visoko in globoko žogo v sredino, da pridobimo čas in ne dovoljujemo odpiranja igrišča nasprotniku. Pri spreminjanju smeri iz diagonale v paralelo ali obratno se največ napak naredi pri spremembi, ko želimo odigrati udarec proti dolgi diagonalni žogi nasprotnika, zato se skušamo izogniti spremembam smeri iz takih položajev. Pri napadanju kratkih žog poskušamo po odigranem napadu kar najhitreje doseči ugoden položaj na mreži, in sicer poskušajmo to storiti preden se naša udarjena žoga dotakne tal na nasprotni strani. Napad naj bo odigran na nasprotnikovo slabšo stran, saj ponavadi igralci s slabšim udarcem odigravajo žoge višje in dlje, kar nam daje več časa in možnosti za ugoden razplet točke. Da bo naša igra na mreži uspešna, moramo biti na voleju vsaj 66% uspešni in to že omogoča pozitiven rezultat. Pri taktičnih rešitvah je pogosto koristno uporabljati koncept dveh udarcev, s katerima se izognemo mnogoterim napakam, ki so posledica prehitrega zaključevanja točk iz neustreznih položajev. Najpogosteje uporabljeni koncept dveh udarcev je pri napadu (zanesljiv napad in prvi volej), voleju (pripravljalni in drugi volej), pasingu (prvi pasing na igralca, drugi mimo njega) in servisu (dober prvi servis in prehod na mrežo). Igrati je potrebno igralni situaciji primerno in sicer glede na obramben položaj, nevtralen ali napadalen položaj v točki. Od položaja v igri je odvisno, katere taktične odločitve prinašajo uspeh. Nenazadnje je pogosta taktična rešitev menjavanje ritma, kar zahteva od igralca širok spekter znanja. Ritem lahko menjamo z dodajanjem rotacije žogi, z višino in globino žoge, menjavanjem hitrosti udarcev, napadom na izključno kratke žoge, zanesljivejšim prvim servisom (kot drugi), močnejšim drugim servisom (kot prvi), da je med točkami več ali manj odmora (Tiley, 2002).

### **2.1.3 IGRALNI STILI V SODOBNEM TENISU**

V sodobnem tenisu so sledi med igralnimi stili precej zabrisane, saj je dejstvo, da vsi igralci, ki krojijo sam vrh teniškega sveta, igrajo zelo agresiven in močan tenis. Dejstvo je, da obramben način igre danes ne prinaša uspeha, zato se vsi igralci nagibajo k temu, da igrajo bližje zadnji črti in uporabljajo močne udarce. Še vedno se znotraj tega izoblikujejo določeni vzorci igre, ki jih je tudi mogoče definirati in v nadaljevanju bo sledilo prav to. Težko bi zatrdili, kateri igralni stil prinaša največ

uspeha, saj vemo, da imamo v tenisu različne podlage, ki pa vsakemu igralcu dajejo neke prednosti ali slabosti. Dejstvo je, da vsak igralec glede na svoje značilnosti razvije določen igralni stil, poleg njega pa poskuša z dodajanjem raznolikosti v igri izpiliti svojo igro in tako doseči čim večjo tekmovalno uspešnost.

Napadalec z osnovne črte je igralec, ki močno udarja žogo levo, desno, uporablja predvsem spin in ravne udarce ter s svojo močno igro prebija nasprotnika in dosega veliko direktnih točk z obema udarcema. Še posebej močno orožje je en udarec, na katerem sloni njihova igra (ponavadi forhend). Imajo zelo soliden prvi servis, igrajo po celem igrišču, na mrežo ne zahajajo pogosto, a vseeno napadajo krajše in slabše žoge ter preidejo k igri na mreži (Nadal).

Servis-volej igralec je odličen server in igralec višje rasti, ki pokrije večji del igrišča na mreži. Dosega veliko točk z začetnim udarcem in forhendom oz. si z njim ustvari priložnost za situacijo na mreži. Uporabljajo veliko bekend slajza, s katerim držijo ravnotežje v igri, ko niso v ofenzivni situaciji (Karlović).

Vsestranski igralec je igralec, ki se je sposoben prilagajati na igro vseh nasprotnikov. Prav tako je sposoben igrati napadalno, obrambno, ali pa pogosto zahajati na mrežo. Zelo dobro so sposobni menjati ritem, uporabljajo različne rotacije in smeri žog ter prav z menjavanjem ritma dosegajo uspeh (Federer).

Obrambni igralec uporablja manj močno in tako zanesljivejšo igro. Z njo prisili nasprotnika, da naredi napako. Pri udarcih uporablja veliko spin rotacije, ki mu omogoča zanesljivejše udarce. Na mrežo prispe le ob nujnih situacijah. Z veliko rotacije igra levo, desno in tako z dolgotrajno igro poskuša nasprotnika utruditi in ga prisiliti k napaki (Gaudio).

#### **2.1.4 UPORABA TEHNIKE V SODOBNI TENIŠKI IGRI**

Ko govorimo o tehničnih zahtevah pri teniških udarcih ni primerno, da za primerjavo dajemo enega igralca in njegov »odličen« udarec. To je neustrezno, saj se tehnika udarca odraža kot skupek naučenih gibanj, ki pa so odvisne od osebnega stila in telesnih značilnosti.

Pri udarcu je pomemben efekt oz. učinek, ki ga udarec doseže. Pri posameznem udarcu lahko gledamo višino, smer, dolžino, hitrost in rotacijo udarjene žoge. Pri navedenih značilnostih pomembno vlogo igra gibanje loparja in učinkovito delovanje igralčevega telesa kot celote (Cayer, 2009).

Pri slehrnem udarcu so pomembne tri značilnosti gibanja loparja, in sicer pot, kot in hitrost loparja. Pot loparja lahko poteka od zadaj naprej v isti višini, od spodaj navzgor ali pa od zgoraj navzdol. To lahko opazujemo z vertikalnega (naklon gor-dol) in horizontalnega (levo-desno) vidika. Hitrost loparja se lahko skozi udarec povečuje, zmanjšuje ali pa ostaja enaka (Cayer, 2009).

Da bo udarec učinkovit, ni dovolj le primerno gibanje loparja, temveč tudi ustrezno gibanje igralčevega telesa in upoštevanje biomehanskih principov (BIOMECH), ki pripomorejo k učinkovitosti udarcev.

**BIOMECH** pomeni:

**RAVNOTEŽJE (Balance):** odvisno je od višine težišča telesa in od velikosti podporne površine.

Statično ravnotežje pomeni, da je telo v ravnotežnem položaju, ko je v mirovanju. Na primer igralec tenisa je pred udarcem stabilno postavljen -ne teče ali se giblje z nogami, med udarcem prenaša težo naprej in po udarcu je ponovno v statičnem ravnotežnem položaju.

Dinamično ravnotežje pomeni, da je telo v ravnotežnem položaju kljub temu, da se giblje. K temu stremijo vsi teniški igralci. Med tekom je glava dvignjena, igralec se z lastno držo trudi, da je težišče telesa v enakem ali vsaj podobnem položaju kot pri mirovanju.

**INERCIJA (Inertia):** pomeni odpor telesa, da se giblje ali da se preneha gibati. Z vidika inercije se proučuje gibanje in spremembe smeri ter potek udarcev. Za prekinitev delovanja inercije je potrebna nasprotna sila.

**NASPROTNA SILA (Opposite force):** bistvo nasprotne sile je, da deluje v obratni smeri, kamor smo delovali z neko silo. Pomembna je pri izvedbi udarcev, ko deluje igralec z nogami v smeri tal, te pa delujejo nanj nasprotno navzgor in naprej ter mu dajejo silo, potrebno za rotacijo žoge, horizontalno in predvsem vertikalno hitrost žoge. Nasprotna sila deluje tudi pri rotaciji trupa, ko mišice trupa prednapremo z zasukom ramen. Mišice nato delujejo v nasprotni smeri in zarotirajo trup v smeri udarca. Nasprotna sila je pomembna tudi pri udarcih, kjer sodeluje neigralna roka, kot so servis, enoročni bekend, bekend slajz.

**POSPEŠEK (Momentum):** pri teniških udarcih poznamo dve vrsti pospeška. To sta linearni in kotni. Linearni pomeni pospeševanje loparja od zadaj-naprej v premočrtnem gibanju, kotni pospešek pa je pospeševanje v krožnem gibanju, npr. rotacija ramen in bokov.



**ELASTIČNA ENERGIJA (Elastic energy):** pri zasuku trupa v polodprtem ali odprtem položaju pride pri dovolj kratkem časovnem intervalu do shranjevanja elastične energije, ki se pridruži biokemični energiji mišic pri izvedbi udarca. To se zgodi zaradi optimalnega prednapenjanja mišic, ki se pojavi pri zasuku.

**KINETIČNA VERIGA (Coordination chain):** to je veriga mišic, ki naj bi zvezno in zaporedno delovale pri izvedbi udarcev. Moč naj bi se pri udarcu prenašala iz nog, bokov, trupa, nadlahti, podlahti in na lopar. Da je učinkovita, morajo biti vključeni vsi členi verige.

### **2.1.5 MOTORIČNE IN FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI VRHUNSKIH TENIŠKIH IGRALCEV**

Hitrost je motorična sposobnost, ki je v veliki meri prirojena in je definirana kot sposobnost izvesti gibanje z največjo hitrostjo v najkrajšem možnem času. Pri tenisu je hitrost še kako pomembna. Še posebej velja to v sodobnem času, ko igra postaja vse hitrejša in hitrejša in tako od vsakega posameznika zahteva hitrejšo pripravo na udarec, gibanje in reagiranje (Ušaj, 2003).

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Moč igra vse večjo vlogo pri tenisu, kar dokazuje sodobna igra, ki vedno bolj stremi k krajšim točkam, ki se zaključujejo z vse močnejšimi udarci. Moč teniškim igralcem omogoča doseči veliko hitrost loparja in s tem močan udarec, kjer sodelujejo mišice rok, ramenskega obroča, trebušna mišice, hrbtne mišice in mišice nog (Ušaj, 2003).

Koordinacija je sposobnost čim bolj usklajenega gibanja nasploh, posebej v nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih motoričnih nalogah. Vzdržljivost označujemo kot splošno odpornost zoper utrujenost pri športni obremenitvi. Za teniškega igralca pomeni specialna vzdržljivost telesno in psihično odpornost zoper utrujenost pri teniškem tekmovanju ter dobro prenašanje trenajžnih obremenitev in sposobnost hitre regeneracije v procesu treniranja (Ušaj, 2003).

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežen položaj, kadar je ta porušen. Pomembno vlogo pri tenisu ima dinamično ravnotežje, saj je med gibanjem potrebno ohranjati ravnotežni položaj, hkrati pa še izvesti udarec (Filipčič, 2002).

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja. Kaže se v natančno izvrženem projektilu, v našem primeru teniške žogice. Hitrost je velika,

zato je dotik z loparjem zelo kratkotrajen (3-5 milisekund), kar zahteva veliko mero preciznosti (Pistotnik, 2003).

Gibljivost je sposobnost doseganja maskimalnih obsegov gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika. Primerna stopnja gibljivosti je dejavnik splošnega dobrega počutja, pri športnih aktivnostih pa pomaga pri izrazu ostalih motoričnih sposobnosti (Pistotnik, 2003).

Agilnost v športu je sposobnost hitrega, nadzorovanega in usklajenega ter smiselnega spreminjanja smeri gibanja celega telesa ali posameznih telesnih segmentov. Gre torej za smiselno izmenjavanje pospeševanja in ustavljanja telesa ter spremembe smeri, kar je značilnost skoraj vsake točke teniške igre (Vadba za športnike, 2008).

### **2.1.6 ANTROPOMETRIČNE ZNAČILNOSTI IGRALCEV**

Težko bi opredelili tipični antropometrični model, ki bi definiral teniškega igralca. V teniški karavani lahko srečamo tako igralce nizke rasti kot tudi tiste, ki presegajo višino dveh metrov. Vsekakor pa lahko navedemo okvire in tiste široke lastnosti, ki zajemajo vse igralce. Lastnosti se razlikujejo glede na celotno podobo igralca. Kot sem že omenil, je višina lahko zelo različna, zato posledično prihaja do razlik tudi v telesni teži. Vsekakor pa imajo v večini igralci nizek indeks maščobe v telesu in visok odstotek vode. Obsegi okončin so večji na spodnjih ekstremitetah, medtem ko so na zgornjih veliko manjši. Muskulatura je razvita po celem telesu, prevladujejo noge, trup in igralna roka.

### **2.1.7 OSEBNOSTNE LASTNOSTI USPEŠNIH TENIŠKIH IGRALCEV**

Zahtevnost teniške igre se odraža tudi v osebnostnih lastnostih, ki so več kot samo pomembne za premagovanje stresa, težkih treningov, napornih tekmovanj in vseh motečih faktorjev, ki stopijo na pot proti uspehu. Celovitost osebnosti je potrebna, da se stresorji, ki se pojavljajo do določene mere, vsaj omilijo in omogočajo lažjo pot do zelenega cilja. Ni samo teniška tekma tista, ki zahteva dobro osebnostno sliko. Vse se začne že veliko prej, tekma je le končni preizkus. Tako so osebnostne lastnosti, ki dajejo prednost igralcem, pripravljenost na intenzivne treninge, osebna motivacija, sposobnosti predstavljanja, sprejemanje lastnih napak, pozitivni govor in pozitivne misli, pozitivna govorica telesa, samozavest in čustvena skladnost, dobra mera koncentracije, osebne rutine, nadzorovanje stresa, športni osebnostni duh, fairplay, predtekmovalne rutine, želja po tekmovanju ... (Filipčič, 2006).

Še bi lahko naštevali, a omenili smo le najpomembnejše. Nekatere že nakazujejo vsebnost psiholoških sposobnosti, ki so po mnenju mnogih strokovnjakov prav tiste, ki odločilno vplivajo na to, ali bo nadarjen igralec samo to ali pa bo postal tudi zmagovalec.

### **2.1.8 PSIHOLOŠKE SPOSOBNOSTI VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV**

Kot sem že omenil, so psihološke sposobnosti po mnenju mnogih tiste, ki delijo dobre od najboljših. Omenim naj pomembnejše, ki bodo v nadaljevanju tudi podrobneje opisane:

- motivacija, ki kaže svoje kazalce že v mladinskih kategorijah, je vsekakor glavni akter psihološke komponente teniškega igralca;
- kontrola čustev, ki onemogoča psihični izpad igralca tokom igre, in kontrola mišljenja, ki je pri najboljših športnikih vedno pozitivno naravnana, tudi takrat, ko pride do padcev in porazov, delujeta v smislu, da se tudi v primeru poraza kaj novega naučiš;
- koncentracija je pomembna skozi celotno igro, še posebej, ko pride do težkih in dlje trajajočih tekem. Pogosto služi v pomoč igralcem kontrola mentalnih predstav in občutkov, s katerimi si športniki na nefizičen način pomagajo do izboljšanja sposobnosti in
- kontrola obnašanja, ki vpliva na pozitivne vzorce pojave in počutja osebnosti na igrišču v vsakem trenutku tekme (Filipčič, 2002).

### **2.2 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI ŠPORTNIKOV**

Razvoj teniških igralcev je kot razvoj vsakega vrhunškega športnika dolgoročen proces. Tu nimamo v mislih le igralcev, ki imajo ambicije dosežati najboljše rezultate, pač pa tudi tiste, ki jim tenis pomeni rekreacijo in sprostitev ter želijo le izboljšati svojo teniško igro. V nadaljevanju bomo predstavili značilnosti razvoja od otroštva do pozne starosti, različna starostna obdobja in značilnosti, ki veljajo za vsako obdobje. Tu gre predvsem za telesne značilnosti, motorične sposobnosti, kondicijske sposobnosti, osebnostne lastnosti ter tehnične in taktične zahteve.

Pri vsem tem moramo upoštevati, da ni mogoče uporabljati kot objektivno oceno za uvrstitev učenca v določeno starostno skupino le kronološke starosti, še posebej pri otrocih in mladostnikih. Ko ocenjujemo, moramo izhajati iz analize večih dejavnikov, ki vplivajo in določajo teniškega igralca ali igralko. Znano je, da nekateri posamezniki biološko prehitujejo povprečno razvite igralce. Največje razlike se lahko pojavijo med 11. in 15. letom, ko so lahko te razlike tudi do dveh let. Torej je pri ocenjevanju

posameznika potrebno upoštevati kronološko in biološko starost. Pri tem si lahko pomagamo s telesno višino, težo, dolžino in velikostjo udov, razvitostjo mišičja, poraščenostjo, idr. Poleg subjektivne ocene se lahko poslužujemo tudi objektivne s pomočjo meritev, slikanj skeleta, analizo tkiv in kostnega mozga (Filipčič, 2003).

Otrok se razlikuje od odraslega človeka. Iz tega izhajajo številne značilnosti njegovega bitja. Na otroka je potrebno gledati kot na celoto, celovit sistem, ne moremo ga pa razčlenjevati na posamezne sposobnosti in funkcije. Na otroka vseskozi vplivajo različni dejavniki, ki mu določajo smer razvoja. Sprva otrok na te dejavnike vpliva pasivno, neurejeno, pozneje pa si skozi čas nabere izkušnje, ki mu omogočajo dojemati okolico urejeno, smiselno. Otrokov obnašanje je odvisno od njegovega preteklega razvoja, od različnih trenutnih situacij. Poleg tega igrajo pomembno vlogo tudi cilji, izvori, ideali, naloge in dolžnosti, ki jih določa trenutno družbeno življenje.

Otrok se postopoma razvije v mladostnika. Skozi proces ga spremljajo rast, zorenje in učenje. Rast je povečanje velikosti in teže organizma, zorenje je funkcionalno izpopolnjevanje notranjih sistemov, učenje pa je interakcija med organizmom in okoljem (Filipčič, 2003).

Skozi razvoj posameznika se oblikujejo številne sposobnosti in značilnosti, ki vplivajo na potek razvoja osebnosti in temperamenta. Vse to sestavlja celoto na določeni razvojni stopnji. V vsaki razvojni stopnji oz. obdobju se pojavljajo kritični momenti, ki ogrožajo zdrav razvoj osebnosti. V kolikor se posameznik pozitivno sooči s temi momenti, mu to vpliva samozaupanje in samozadovoljstvo ter se tako lahko lažje prilagaja na sledeče razvojno obdobje, ki sledi in je zahtevnejše od prejšnjega, saj od posameznika zahteva ugodno prilagoditev na okolje. V obratnem primeru pa morebitna neadaptacija na določeni stopnji ogroža posameznika pri nadaljnji poti uspešnega razvoja. Sprva je otrok močno navezan na starše, nato na celotno družinsko okolje, kasneje to vlogo prevzame skupina vrstnikov in tak potek omogoča posamezniku samozavestnejšo, zrelejšo in bolj zanesljivo bodočo nalogo in vlogo v družbenem življenju. Od odvisnosti mora posameznik preiti na samostojnost in svobodo. V prvi vsti ima pri razvoju pomembno vlogo družina, ki posamezniku posreduje prve vzorce obnašanja, navade, stališča in prepričanja ter je vez med družbo in posameznikom. Kasneje to vlogo prevzame šola s svojim bogatim socialnim življenjem. Ravno tu se otrok nauči samostojnosti, odgovornosti in značilnosti zrelega načina življenja. Nenazadnje pri oblikovanju osebnosti pomembno vlogo igrajo tudi klubi in ostale športne organizacije.

Otrok je bitje, ki se vseskozi uči, pridobiva izkušnje in spoznanja. Izkušnje se kopičijo, učenje pa vpliva na spreminjanje in oblikovanje osebnosti. Za vse to pa so potrebni

stiki in komunikacija z okoljem. Vsak otrok z okolico komunicira na svojstven način, zato je tudi vsaka osebnost na nek način unikat.

Razvojni cikel je bolj ali manj skupen vsem otrokom, vendar se vseeno med seboj lahko močno razlikujejo, kar je posledica različnih vplivov okolja in dedne zasnove. Najhitrejši razvoj otroka poteka pred rojstvom, nato dve leti hitro raste, nato se rast počasi umirja. Šele v dobi adolescence se rast zopet močno pospeši. Adolescence ne smemo mešati s puberteto, ki je le del adolescence oz. zorenja. Adolescenca lahko traja različno dolgo, traja nekje od enajstega oz. dvanajstega leta vse do dvajsetega in celo do triindvajsetega leta ali še dlje. To obdobje nekako razdelimo na predadolescenco (11., 12. do 13., 14. leta), zgodnjo adolescenco (13., 14. do 17., 18. leta) in pozno adolescenco (17., 18. do 20., 23. leta) (Cvetko, 1995).

Pri dekletih nastopi puberteta navadno prej kot pri fantih, ni pa to nujno. Smiselno lahko rečemo, da dekleta dosežejo spolno zrelost kako leto oz. leto in pol pred fanti. Natančno določiti to mejo je težko, saj na razvoj poleg vsega vplivajo še dedni, geografski in socialni dejavniki.

### **2.2.1 OBDOBJE 6-10 LET**

V tem obdobju se večina otrok prvič sreča s teniški udarci, gibanji, prvinami in elementi teniške igre. Razvijejo se prvi vzorci teniške igre, ki jih z organizirano in načrtovano vadbo razvijamo skozi različne športne zvrsti, gibalni vzorci so podobni teniškim. Poleg specifične teniške vadbe so treningi kombinirani z nogometom, hokejem, baseballom. Potrebno je omeniti, da je to obdobje za igralce obdobje, ko se jim naučene prvine najbolj zakoreninijo v spomin, tako miselni kot gibalni. Prav zato je po mnenju mnogih to obdobje ključnega pomena za nadaljnji razvoj mladega tenisača.

Spremembe, ki se pojavljajo, so velike. Otroci pridobivajo specifična gibalna znanja in znanje tehničnih elementov, ki jih poskušajo povezati v uspešno teniško igro. Prav tako osvajajo osnovne taktične elemente teniške igre in psihološke izkušnje. Na taktičnem področju osvajajo zanesljivost, natančnost, ustrezne postavitve glede na lastno igro in igro tekmecev, nadzora smeri, hitrosti in rotacij udarcev. Na tehničnem področju osvajajo vse osnovne teniške udarce (forhend, bekend, servis, volej), znajo usmerjati žoge, razvijejo občutek za lopar in pravilno postavitev za udarec. Velik napredek je viden na kondicijskem področju, kjer prihaja do velikih sprememb koordinacije in usklajevanja delov telesa v povezavi s teniški udarci, razvojem ravnotežja, ki je eden najpomembnejših delov vsakega teniškega udarca, orientacijo v prostoru, hitrostjo in hitrimi reakcijami. Otroci napredujejo tudi psihološko, saj se jim

ojačujeta koncentracija in motivacija. Nekateri se že zavedajo lastnih sposobnosti in so sposobni postavljati cilje in k njim stremeti ter prepoznavati igro svojih tekmecev.

Treningi so prisotni 2-4 krat tedensko, ena vadbena enota traja od 60 do 90 minut.

Skoraj vsi v tem obdobju osvojijo igro na mini tenis ali rdečem igrišču, večina igra že zelo dober mini tenis ali tenis na oranžnem igrišču, medtem ko tisti najboljši že zasedajo visoka mesta v igri na velikem, zelenem teniškem igrišču (tu mislimo predvsem 9- in 10-letnike). Tu se vsi srečajo s svojimi prvimi turnirji in se primerjajo z vrstniki s celo Slovenije.

## **2.2.2 OBDOBJE OD 10-13 LET**

V tem obdobju se že prične vadba, ki je ožje usmerjena v teniško igro. Pričneje se treningi splošne moči in učinkovitega gibanja. Tehnično se pričakuje, da je v tem obdobju že igralec izoblikovan. Treniranje je posvečeno bolj taktiki in razvoju igre posameznika, saj se že izoblikujejo prvi okvirji igralnega stila, ki je povezan tudi z osebnostjo.

Na taktičnem področju igralci zelo napredujejo in že zaznavajo nasprotnikove slabosti in svoje prednosti, ki jih v tekmah izkoriščajo v svoj prid. Svoje prednosti izkoristijo v tej meri, da je njihova igra proti različnim tekmecev učinkovita. Tisti najuspešnejši že vidno gojijo napadalno igro in že dosegajo zmagovite udarce (winerje) s svojim boljšim udarcem. Na tehničnem področju se udarci kaj veliko ne spremenijo. Velika sprememba se pojavi na področju izkoriščanja biomehanskih zakonitosti, ki jim omogočajo učinkovitejše udarce. Na kondicijskem področju se pojavi ožje usmerjena vadba z elementi moči trupa in učinkovitega gibanja. Najboljši igralci pri tej starosti že znajo prevzeti odgovornost nase, znajo tekmece presenečati in celo zavestno tvegati v igri.

Glede na prejšje obdobje se poveča obseg in intenzivnost treningov. Priporočljiva je individualna vadba 2-krat tedensko, 2-krat tedenska skupinska vadba, ter 2 do 3-krat tedensko kondicijski treningi. Pomembno je, da so vseskozi v stiku s tekmovalnimi okoliščinami, zato se vsaj 1-krat na teden organizirajo sparing tekme (Filipčič, 2003).

Večina že nastopa na turnirjih na velikem, zelenem igrišču. Mnogo se jih tudi že preiskusi v tujini na prvih mednarodnih turnirjih, kjer nastopajo posamezno ali pa zastopajo barve svoje države na ekipnih tekmovanjih po vsem svetu.

### **2.2.3 OBDOBJE 13-16 LET**

V tem obdobju se že oblikujejo igralni stili in načini igre, ki jo posamezniki gojijo. V trening niso vključene samo tehnične zahteve, temveč tudi taktične, in treniranje različnih igralnih situacij na tehničnem in taktičnem nivoju. Pri kondicijski vadbi že dodamo vadbo moči in vzdržljivosti ter specifične teniške vsebine, kot so agilnost, reakcijska hitrost ...

Na področju taktike vedno bolj dozorevajo in se že zavedajo svojih orožij ter jih znajo dodobra izkoristiti sebi v prid. Razvijajo svoj model igre in znajo igro prilagajati nasprotnikom. Poznajo temeljne taktične principe in jih tudi v igri upoštevajo. Na tehničnem področju so sposobni združevati moč in kontrolo udarcev, tehnično so udarci optimalni in ne predstavljajo nobenih ovir. Z udarci znajo varirati, presenečati in prikrivati svoje namere. Na področju kondicije se nivoji, omenjeni v prejšnjih obdobjih, nadgrajujejo, saj se opazno doda razvoj eksplozivne moči. V tem obdobju se najboljši igralci že zavedajo, da je tenis njihov način življenja. So neodvisni, samozavest prihaja na raven, ki omogoča prednost pred ostalimi tekmeči.

V tem obdobju je teniškemu treningu namenjeno 5 treningov, ki trajajo od 120 do 150 minut, kondicijskemu 5 treningov, ki trajajo od 60 do 90 minut. Ne smemo pa zanemariti sparing tekem, ki jih moramo redno vključevati v proces treninga (Filipčič, 2003).

V tem obdobju večina uspešnejših že redno nastopa na mednarodnih turnirjih najvišjega ranga.

Velja omeniti, da za uspešen razvoj in napredek v proces in načrtovanje vadbe vključujemo tudi druge posameznike, ki pomagajo na poti. Poleg teniškega trenerja je potrebno omeniti kondicijskega trenerja, fizioterapevta, zdravnika, psihologa in ostale sodelavce.

### **2.2.4 OBDOBJE OD 16-18 LET**

V tem obdobju so igralni stili in načini igre že v večini popolnoma izoblikovani. To obdobje predstavlja po navadi mejnik v teniški karieri. Največkrat se namreč zgodi, da posamezniki v tem obdobju zaradi številnih razlogov odnehajo in se s tenisom ne ukvarjajo več resno. Tisti, ki pa se za tenis odločijo, pričnejo s profesionalno potjo. Igralci so tehnično na zelo visokem nivoju, tudi taktična podkovanost dosega visoko raven.

Taktično igralci osvajajo elemente, ki odločajo na sami tekmi in jih poskušajo združiti s svojim načinom igranja in jih prilagajati tekmečevi igri. Tehnično in praktično popravkov ni več, posameznik poskuša učinkovitost udarcev dvigniti na visok nivo. Na kondicijskem področju vadba vsebuje vse elemente, ki so prisotni v teniški igri. Poveča se trening moči. Treningi so pod strogim nadzorom in skrbno načrtovani. Vsa že prej omenjena področja poskušajo igralci spraviti na čim višji nivo. Psihološka utrjenost se stopnjuje, igralci uporabljajo rituale, psihološke tehnike za prilagoditev vsem razmeram in možnim motnjam iz okolja.

Trening doseže maksimalen obseg in intenzivnost. Treningi so prisotni večkrat na dan, ponavadi v enem dnevu dva teniška in en kondicijski. Cilj je usmeritev vseh znanj v tekmovalne okoliščine, kjer igralci pridobivajo najpomembnejše igralne izkušnje.

Večina igralcev, ki doseže to starost, nastopa na najmočnejših turnirjih v domovini, stalnica pa so najmočnejši turnirji po svetu. Tu se že pričnejo turnirji z nagradnimi skladi in nekateri že posežejo po prvih profesionalnih točkah. Tisti res najuspešnejši se že vihtijo po visokih mestih na lestvici teniških profesionalcev.

### **2.2.5 OBDOBJE OD 19-30 LET**

V primeru, da so igralci vztrajali in prišli do tekmovalnega tenisa v tem starostnem obdobju, je potrebno omeniti, da ravno v tem obdobju igralci in igralke dosegajo svoje maksimalne dosežke. V tem obdobju se dosega maksimalna tehnična izoblikovanost, taktična usmerjenost in karakter igralca. Raziskave so pokazale, da se maksimalni tekmovalni dosežki dosegajo med 20. in 23. letom pri ženskah in med 21. in 24. letom pri moških (Filipčič, 2003).

### **2.2.6 OBDOBJE OD 31-50 LET**

V tem obdobju je možno zaznati močno vpadanje tako motoričnih kot kondicijskih sposobnosti. Na to vplivajo življenjske navade in način življenja. Vadba se usmeri na ekonomičnost in smiselnost, predvsem pa je namenjena ohranjanju telesne pripravljenosti in koristnemu preživljanju prostega časa (Filipčič, 2003).



## **2.2.7 OBDOBJE OD 51-70 LET**

Tu pride med posamezniki, ki se ukvarjajo z vadbo, in tistimi, ki se ne, do znatnih razlik. Pomembno je, da veliko pozornost povetimo zdravstvenemu stanju, ker je v tem obdobju povečano tveganje, saj odpornost in zmogljivost telesa močno upade v primerjavi s predhodnim obdobjem (Filipčič, 2003).

## **2.3 PODROČJA RAZVOJA TENIŠKE IGRE**

Na teniško igro je potrebno gledati kot na celoto, sestavljeno iz štirih področij: psihološko, kondicijsko, taktično in tehnično področje, ki se med seboj dopolnjujejo in vsekakor ne izključujejo. Neuspeh v igri je lahko posledica neustreznega delovanja enega od področij, ki ima seveda številne značilnosti na področju vrhunškega tenisa. Pogosto se dogaja, da trenerji iščejo razloge za napake na napačnem področju, zato je pomembno poznavanje vseh področij in njihovih značilnosti, da lahko pridemo do razloga, ki je kriv za neuspeh. Po Cayerju (2009) je potrebno pri analizi teniške igre začeti na psihološkem področju, sledijo mu kondicijsko, nato taktično in nazadnje tehnično področje.

V nadaljevanju bomo psihološko, kondicijsko, taktično in tehnično področje natančneje opisali in navedli glavne značilnosti vsakega.

### **2.3.1 TAKTIČNE ZAHTEVE TENIŠKE IGRE**

Taktika pomeni racionalno uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji ter ustvarjanje kreativne imaginacije za izbiro prave rešitve v določeni igralni situaciji. Taktika je konkreten, natančno načrtovan igralni načrt določenega igralca, ki ga pripravi za igro proti nekemu posameznemu tekmecu in pomeni racionalno uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji. Taktično kvalitetne rešitve so tiste, ki upoštevajo pravilno smer, hitrost in višino udarca ter pravilno vrsto udarca. Na taktični načrt vplivajo številni dejavniki, kot so tekmec, vremenski pogoji, podlaga, sodnik, gledalci. Posebej je treba poudariti, da je pri razvoju taktike potrebno upoštevati individualnost igralca, njegove značilnosti, sposobnosti in znanje ter jih približati sodobni teniški igri in tovrstnim zahtevam (Težak, 2005).

Strategija pomeni natančno načrtovan plan, ki igralcu omogoča, da si na osnovi razpoložljivih sredstev povečuje možnosti za zmago. Taktika pomeni racionalno

uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji ter ustvarjanje kreativne imaginacije za izbiro prave rešitve v določeni igralni situaciji (Filipčič, 2006).

Glede na način igre je potrebno pretehtati prednosti in pomanjkljivosti igralca v primerjavi z igro tekmeca. Sistem igre je potrebno postaviti tako, da se soočajo prednosti igralca s slabostmi tekmeca.

Pod taktiko razumemo tudi sposobnost teniškega igralca, ki mu omogoča, da kadarkoli uporabi svoje lastne ideje z upoštevanjem lastnih tehničnih, kondicijskih in mentalnih sposobnosti ter igre tekmeca, in to na način, ki mu glede na cilj tekme omogoča doseganje prednosti oz. izogibanje pomanjkljivostim (Filipčič, 2002).

Taktika vključuje zaznavanje, mišljenje, presojanje in odločanje. Na tekmi mora igralec ugotoviti, po katerih taktičnih vidikih se ravna tekmečec in po potrebi svoj načrt spremeniti. Za to je značilno hitro odločanje in spreminjanje mišljenja, kar predstavlja telesne in duševne obremenitve (Tiley, 2002).

Če upoštevamo obe značilnosti, čas na eni strani in reakcije na drugi strani, potem lahko različne oblike mišljenja taktičnega razdelimo v tri skupine, in sicer:

- intuitivno mišljenje (neposredno dožemanje dogajanja v igri),
- operativno mišljenje (odločanje med mnogimi možnostmi) in
- strateško mišljenje (načrt za celotno tekmo) (Filipčič, 2002).

Taktika je načrt, ki ga je mogoče realizirati. Sposobnost igralca, da se ustrezno odloči v dani situaciji, temelji na predhodnjih izkušnjah, anticipaciji, rezultatu in mentalnem stanju posameznika. Razvoj taktike mora potekati v smeri uporabe in razvijanja lastnih orožij ter prikrivanja oz. nevtraliziranja igralčevih slabih strani. Poleg tega moramo upoštevati tudi zunanje pogoje, ki se lahko hitro spreminjajo (podlaga, žogice, vremenski pogoji, klimatske razmere ...).

Načeloma lahko rečemo, da taktika pomeni vsa napadalna in obrambna gibanja, obvladana in uporabljena v svojo korist glede na situacijo v igri, tip in nivo tekmeca, značilnost podlage, vpliv okolja, idr.

Analizo delovanja igralca lahko opredelimo z razlago treh faz oz. taktičnih akcij:

- zaznava situacije in analiza,
- izbira rešitve,
- izdelava kreativne rešitve in izvedbe udarca (Filipčič, 2002).

Da bo razumevanje celotne slike taktike lažje, naj razložimo še nekaj taktičnih pojmov:

- napadalni udarec (z izvedbo udarca ima igralec kontrolo nad dogajanjem na igrišču, odigra ga zavestno, z določenim ciljem in optimalno hitrostjo);
- obrambni udarec (ni izveden pod optimalno kontrolo, igralec je omejen z izbiro vrste, smeri, rotacije in hitrosti udarca);
- napadalni položaj sledi udarcu tekmeca;
- obrambni položaj sledi lastnemu udarcu (Filipčič, 2003).

Učenje taktike poteka v igralni situaciji ob upoštevanju vseh procesov, ki potekajo v igri ne glede na nivo (percepcija, anticipacija, imaginacija ...). Prične pa se že s prvimi udarci oz. v trenutku, ko ima igralec dve možnosti.

### **2.3.2 TEHNIČNE ZAHTEVE TENIŠKE IGRE**

Tehnika je specifično gibanje ali deli gibanja, ki so izvedeni z namenom, da se v določeni športni situaciji izvede gibalna naloga. Tehnika omogoča najboljšo rešitev med možnimi gibanji, s ciljem optimalne taktične rešitve v določeni igralni situaciji. Teniško tehniko delimo na tehniko udarca in tehniko gibanja igralca ob izvedbi določenega udarca. Teniška tehnika je učinkovita takrat, kadar omogoča igralcu ustrezno hitro izbrati udarec in ga izvesti v različnih gibalnih in igralnih situacijah, pri tem pa je žoga udarjena učinkovito. To pomeni z optimalno hitrostjo, rotacijo, smerjo, višino in globino (Filipčič, 2000).

Tehnično znanje predstavlja pravilen način igranja in je eden pglavitnih pogojev za uspeh v igri. Udarci so osnovani v tekočem, biomehansko in tehnično pravilnem gibanju. Kvaliteto teniške tehnike predstavlja ekonomičnost gibanja, natančnost udarjene žogice, široka paleta udarcev in prilagodljivost na različne načine igre. V teniški igri se uporablja preko dvajset različnih udarcev, ki jih ločujemo glede na rotacijo žogice ter na način, intenzivnost in mesto, kjer ga uporabljamo. Ločimo osnovne in specialne teniške udarce oz. ravne in rotirane (Filipčič, 2000).

Tehnika je od posameznika do posameznika različna. Tudi tehniko je potrebno prilagajati posamezniku ter njegovim sposobnostim, zmožnostim in telesni zgradbi. Pri tem moramo upoštevati morfološke značilnosti, sposobnosti, psihične sposobnosti in osebnostne lastnosti. Poleg teh, ki v glavnem pogojujejo teniško tehniko, je potrebno upoštevati tudi druge, zunanje pogoje. Ti so: značilnosti približajoče se žoge, igralno podlago, lastnosti loparja in strun, klimatske pogoje in vplivanje nasprotnega igralca.

Vrhunski teniški igralci in igralko so podobno kot pri ostalih športih tisti, ki določajo nove smernice tenisa, ki se je tokom zgodovine izrazito spreminjala. Trendi, ki so obveljali za sodoben tenis, kažejo na to, da so igralci sposobni izvajati močne žoge blizu zadnje črte, da žogo zadevajo v večini v najvišji točki odskoka, so pri vsakem udarcu v ravnotežnem položaju ter da zaradi vse hitrejše igre uporabljajo enostavne in kratke zamahe pri udarcih (Filipčič, 2006).

Potrebno je omeniti, da samo tehnična podkovanost še ne omogoča posamezniku uspeha v igri, kajti pomembno vlogo igrajo še mnogi drugi dejavniki. Dejstvo pa je, da je eden od glavnih pogojev za uspešno igro prav ustrezna in učinkovita tehnika teniških udarcev.

### **Utemeljitev posameznih tehničnih elementov**

Izvedba rešitve v dani igralni situaciji je tehnični element igre. Elementi, ki imajo največji vpliv pri udarcu, so: točka zadetka, zamah in pospeševanje loparja, pot in ritem zamaha. Točka zadetka vpliva na smer in višino udarjene žoge, zamah in pospeševanje pa na hitrost žoge (Filipčič, 2000).

Elementi, ki igrajo pomembne vloge pri izvedbi teniških udarcev, so:

- točka zadetka,
- naklon glave loparja,
- optimalna točka zadetka glede na oddaljenost od telesa,
- pomen prijema loparja,
- vrste prijema loparja (kontinentalni, polkontinentalni, forhend, ekstremni forhend, enoročni bekend, ekstremni enoročni bekend, dvoročni bekend (kontinentalni-forhend, bekend-forhend, forhend-forhend)),
- zamah (Filipčič, 2000).

### **Forhend**

Poznamo štiri vrste forhendov: ravni (brez poudarjene rotacije), spin (poudarjena rotacija naprej), lob (poudarjena rotacija naprej in visok let žogice) in slajz (rotacija žogice nazaj).

Značilnosti igralcev, ki imajo učinkovit forhend, so:

- uporaba forhenda po celem igrišču;
- igranje forhenda v različnih smereh, z različno rotacijo in hitrostjo ter s tem menjava ritma igre;
- napadanje krajših, počasnejših žog;
- sposobnost doseganja direktnih točk, neodvisno od položaja na igrišču;
- sposobnost kontrole igre z osnovne črte (Filipčič, 2000).

## **Bekend**

Poznamo štiri vrste bekendov: ravni (brez poudarjene rotacije), spin (poudarjena rotacija naprej), lob (poudarjena rotacija naprej in visok let žogice) in slajz (rotacija žogice nazaj). Poznamo tudi enoročni in dvoročni bekend. Lahko se uporablja v vseh fazah igre, tako pri pripravi, kot pri obrambi in napadu. Prednosti dvoročnega bekenda so pri reternu, izvedbi močno rotiranih in ostro odigranih udarcev. Prednosti enoročnega bekenda so pri napadanju, prehodu k mreži in reševanju nizkih in zelo oddaljenih žogic. V zadnjem času bekend ni le udarec, s katerim igralci ohranjajo ravnotežje v igri, pač pa so igralci sposobni tudi z bekendom narediti točko ali celo doseči neposredno točko (Filipčič, 2000).

## **Pasing udarec**

Pasing udarec je napadalni udarec, ki ga igralec igra v obrambnem položaju. Napad in passing udarec sta povezana kot vzrok in posledica. V situaciji, ko se eden od igralcev odloči za napad in prehod k mreži, mora drugi odgovoriti s passing udarcem oz. lobom. Kakšen bo passing udarec, je odvisno od oddaljenosti od mreže in od tega, kakšno kakovost voleja ima igralec, ki je pri mreži oz. nasprotnik. Igralec se tako lahko odloča za passing udarec po paraleli, diagonali ali za passing lob.

Pri passing udarcu ima igralec tri cilje, in sicer:

- prisiliti tekmeca, da ta naredi napako z volejem;
- ohraniti ravnotežje v igri in si priigrati priložnost za izvedbo naslednjega zaključnega udarca;
- doseči neposredno točko (Filipčič, 2000).

Pri uspešno odigranem passing udarcu pa je za igralca pomembno naslednje:

- predvidevanje smeri, vrste, globine in hitrosti napada nasprotnika;
- izbira optimalne rešitve glede na igralno situacijo;
- tehnična izvedba udarca (Filipčič, 2000).

## **Lob**

Lob je udarec, ki se izvaja v obrambnem položaju. Podobno kot pri passing udarcu je tudi lob ponavadi posledica napada nasprotnika. Lob je lahko napadalen, kjer ima poudarjeno rotacijo naprej, ali obramben, kjer ima žogica rotacijo nazaj ali pa nima poudarjene rotacije.

Izbor enega od lobov je odvisen od položaja, v katerem se igralec nahaja. Če se igralec nahaja v težki situaciji, se ponavadi uporablja obrambni lob. Za napadalni lob lahko rečemo, da je nekakšen napadalno izveden obrambni udarec. Napadalno izveden zaradi tega, ker ima žogica veliko rotacijo, višino in visoko hitrost (Filipčič, 2000).

Uporaba loba je najprimernejša, kadar:

- je tekmelec prišel zelo blizu mreže;
- tekmelec nima uspešnega smeša;
- tekmelec igra na strani, ko pri smešu gleda v sonce;
- je tekmelec nižje rasti (Filipčič, 2000).

## **Udarci pri mreži**

Pri forhend in bekend voleju je udarec brez pretiranega zamaha, žoga pa ima ponavadi rotacijo nazaj. V zadnjem času se vse bolj pogosto uporablja tudi spin volej. Udarce koristijo v prostoru okrog servisne črte, saj omogoča doseganje točke. Poznamo klasičen volej, štop volej in spin volej (Filipčič, 2000).

Spin volej je v osnovi enak forhend in bekendu, le tehnično se loči po krajšem zamahu in igranju žoge v zraku.

V zadnjem času je igra napredovala na nivo, da igralci z zadnje črte dosegajo veliko število neposrednih točk. Vseeno pa je najlažje doseči točko s primernim udarcem pri mreži oz. volejem. Ponavadi se za prehod na mrežo igralci odločajo ob napadu, ob priigrani priložnosti, ko je nasprotnik v podrejenem položaju, ali pa kot prehod na mrežo takoj po začetnem udarcu. Pri voleju se lahko igralec odloča med igranjem v prazen prostor, na »nepravo« nogo nasprotnika ali za skrajšano žogico.

## **Smeš**

Za uporabo smeša v splošnem drži, da mora imeti ustrezno dolžino, kajti kratko odigrane smeše dobri igralci lahko brez večjih težav vračajo. Najprimernejše je

igranje v prazen prostor. Pri kratkih žogicah nasprotnika se ponavadi uporablja močan udarec v tla, po katerem žogica preskoči nasprotnika. Pri visoko odigranih lobih pa je bolje, da jih igralec odigra po odskoku žogice od tal (Filipčič, 2000).

## **Servis**

Za servis je značilna visoka hitrost žogice, ki pri ženskah presega 200 km/h pri moških pa celo 250 km/h. Pri drugem servisu so te hitrosti manjše in se gibljejo med 150 in 190 km/h pri moških, pri ženskah pa v povprečju 40 km/h manj.

Poznamo tri vrste servisa, in sicer ravni (brez poudarjene rotacije), spin (poudarjena rotacija naprej) in slajz (servis z rotacijo žogice vstran).

Glavne značilnosti začetnega udarca so:

- na izvedbo nasprotnik nima vpliva,
- pri izvedbi sta pomembna koordinacija in sproščenost
- najlažje dosežena točka (nebranjen udarec) oz. as (Filipčič, 2000).

## **Reteren**

To je udarec, ki je v zadnjem času enako pomemben kot servis. Tehnično se navezuje na forhend in bekend, a ima zaradi minimalnega časa, ki ga ima igralec na razpolago, svoje posebnosti. Značilen je krajši zamah, saj ima igralec ob servisu, ki je na primer hiter 190 km/h, le 0,6 sekunde časa za odgovor (Filipčič, 2000).

### **2.3.3 KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI**

Motorične sposobnosti teniškega igralca lahko razdelimo na:

- hitrost,
- moč,
- koordinacijo,
- vzdržljivost,
- ravnotežje,
- preciznost in
- gibljivost.

Motorične sposobnosti so odgovorne za izvedbo naših gibov in so deloma prirojene in deloma pridobljene. Delež dednostne zasnove je pri posamezni vrsti motorične sposobnosti različen. S procesom treniranja želimo v vseh športih in tudi v tenisu

nivo motoričnih sposobnosti zvišati, da bodo predstavljale optimalno podlago za izkoriščanje ostalih dejavnikov uspešnosti in s tem dosego čim boljših tekmovalnih rezultatov.

## **Hitrost**

Hitrost je motorična sposobnost, ki je v veliki meri prirojena in je definirana kot sposobnost izvesti gibanje z največjo hitrostjo v najkrajšem možnem času (Ušaj, 2003).

Pri tenisu je hitrost še kako pomembna. Še posebej velja to v sodobnem času, ko igra postaja vse hitrjša in hitrejša in tako od vsakega posameznika zahteva hitrejšo pripravo na udarec, gibanje, reagiranje. Najpogosteje se pri tenisu pojavljajo naslednje oblike hitrosti:

- hitrost gibanja (pojavlja se pri kratkih, zelo hitrih šprintih, ki jih je med igranjem največ. To so razdalje med 3 in 11m),
- hitrost enkratnega gibanja (izraža se pri izvedbi posameznih udarcev),
- hitrost reakcije (pojavlja se kot hitrost zaznavanja projektila) (Filipčič, 2002).

## **Moč**

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Mišica lahko razvije silo z dinamičnim ali statičnim napenjanjem. V tenisu je pogostejše dinamično napenjanje, vendar se pojavlja občasno tudi statično. Potrebno je omeniti, da ima vsako dinamično krčenje tudi statično fazo (Ušaj, 2003).

Hitra moč je pomembna pri štartih, naglih spremembah gibanja, skokih na oddaljene predmete, kar se vse pojavlja pri teniški igri. Prav tako je pomembna pri izvedbi servisa in smeša ter sodeluje pri izvedbi ostalih udarcev (Filipčič, 2002).

Repetitivna moč teniškemu igralcu omogoča premagovati daljša dinamična naprezanja (npr. tek v kombinaciji s hitrimi štarti, zaustavljanje, ponavljajoči skoki) (Filipčič, 2002).

Statična moč je prisotna pri prstih, ki držijo lopar in zagotavljajo čvrst oprijem. Pojavlja se tudi pri pripravi na udarec in pri udarcih na mreži (Filipčič, 2002).

Moč igra vse večjo vlogo pri tenisu, kar dokazuje sodobna igra, ki vedno bolj stremi k krajšim točkam, ki se zaključujejo z vse močnejšimi udarci. Moč teniškim igralcem omogoča doseči veliko hitrost loparja in s tem močan udarec, kjer sodelujejo mišice rok, ramenskega obroča, trebušna mišice, hrbtne mišice in mišice nog.



Moč omogoča ojačati zapestje, da se ustvari biomehanični sistem za prijem loparja, ko žoga udari v lopar (hitro gibanje loparja v kratkih časovnih intervalih z uporabo podlahtnice in zapestja ali cele roke). Moč pa nenazadnje omogoča izvedbe skokov, pospeševanj, zaustavljanj, kratkih šprintov (Filipčič, 2002).

## **Koordinacija**

Koordinacija je sposobnost čim bolj usklajenega gibanja nasploh, posebej v nenaučenih, nepredvidljivih in zahtevnih motoričnih nalogah. Odvisna je od učinkovitosti senzomotoričnih centrov za sprejem, predelavo in zadrževanje motoričnih informacij ter od delovanja kortikalnih centrov v centralnem živčnem sistemu (Ušaj, 2003).

Koordinacija tudi pri teniški igri igra pomembno vlogo in se v največji meri kaže pri:

- izvajanju udarcev med hitrimi in neobičajnimi gibanji,
- igri na mreži,
- časovnem usklajevanju leta žoge in gibanja igralca,
- hitrosti prilagajanja na različne igralne površine,
- reagiranju na različne nepredvidljive situacije,
- orientaciji v prostoru pri izvedbi nekaterih udarcev (smeš, volej, servis) (Filipčič, 2002).

Zelo pomembna je koordinacija pri vračanju močnih žog ob prisotni visoki hitrosti gibanja. Pomembno sodeluje tudi pri učenju tehničnih elementov, ki se jih mora igralec naučiti v kratkem času in na visokem nivoju kvalitete.

## **Vzdržljivost**

Vzdržljivost označujemo kot splošno odpornost zoper utrujenost pri športni obremenitvi (Ušaj, 2003).

Vzdržljivost delimo na splošno in specialno vzdržljivost.

Splošna vzdržljivost pomeni izvajanje določene aktivnosti, kjer sodelujejo vse glavne mišične skupine, centralni živčni sistem, srčno-žilni sistem ... Pomembna je za vsakogar, da lažje premaguje vsakodnevne napore in vzdržuje nivo telesne pripravljenosti. Pri treniranju omogoča premagovanje dalj trajajočih naporov, premaguje prerano utrujenost in omogoča hitrejšo regeneracijo telesa (Ušaj, 2003).

Specialna vzdržljivost je definirana na določenem področju športne panoge. Odvisna je od lastnosti panoge, načina tekmovanja in treniranja (Ušaj, 2003).

Za teniškega igralca pomeni specialna vzdržljivost telesno in psihično odpornost zoper utrujenost pri teniškem tekmovanju ter dobro prenašanje trenajžnih obremenitev in sposobnost hitre regeneracije v procesu treniranja.

Teniški dvoboji lahko trajajo tudi več ur, kar za telo tenisača pomeni velik napor, še posebej, če upoštevamo zahteve teniške igre. Pri teniški igri mora tekmovalec vzdrževati nivo teniške igre, za kar je potrebno ustrezno ohranjati hitrost gibanja, moč udarcev, optimalno koordinacijo in poleg vsega tega še psihično trdnost. Predpogoj, da se zadovoljijo vse te potrebe, je dobra vzdržljivost.

### **Ravnotežje**

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežen položaj, kadar je ta porušen (Pistotnik, 2003).

Pomembnejšo vlogo pri tenisu ima dinamično ravnotežje, saj je med gibanjem potrebno ohranjati ravnotežni položaj, hkrati pa še izvesti udarec. Pomen dinamičnega ravnotežja se kaže pri udarjanju in lovljenju težkih žog, udarec pa se dostikrat izvede brez stika s podlago. Pomemben je tudi pri smešu v skoku in servisu, kjer pride do rušenja in ponovne vzpostavitve ravnotežnega položaja.

Pomembnost ravnotežja pri tenisu kaže podatek, da je posledica več kot 70% nepisiljenih napak v moškem in ženskem tenisu razlog izgube ravnotežja oz. slabega ravnotežnega položaja (Filipčič, 2006).

### **Preciznost**

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja (Pistotnik, 2003).

Preciznost ima v tenisu zelo pomembno vlogo. Kaže se v natančno izvrženem projektilu, v našem primeru teniške žogice. Hitrost je velika, zato je dotik z loparjem zelo kratkotrajen (3-5 milisekund), kar zahteva veliko mero preciznosti (Pistotnik, 2003).

## **Gibljivost**

Gibljivost je sposobnost doseganja maksimalnih obsegov gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika. Primerna stopnja gibljivosti je dejavnik splošnega dobrega počutja, pri športnih aktivnostih pa pomaga pri izrazu ostalih motoričnih sposobnosti. Glede na način izvedbe ločimo statično in dinamično gibljivost (Pistotnik, 2003).

Pri tenisu je prisotno veliko gibanja tudi v ekstremne položaje, ki zahtevajo reševanje situacij, kjer gibljivost lahko omogoča igralcu uspešno reševanje iz takih položajev.

Tako je pri tenisu gibljivost pomembna:

- ko igralec z zamahom vstran dosega oddaljene žoge,
- pri izvedbi servisa, ko igralec naredi pentljo, kar zahteva gibljivost ramenskega obroča,
- ko igralec napne telo pri servisu,
- ko izvaja rotacijo trupa okoli vertikalne osi,
- ko udarja nizke in oddaljene žoge, kar zahteva gibljivost kolčnega in kolenskega sklepa (Filipčič, 2002).

Poleg tega igra gibljivost pomembno vlogo tudi pri preprečevanju poškodb, saj večja stopnja gibljivosti pomeni manjšo možnost poškodbe.

## **Agilnost**

Agilnost v športu je sposobnost hitrega, nadzorovanega in usklajenega ter smiselnega spreminjanja smeri gibanja celega telesa ali posameznih telesnih segmentov. Gre torej za smiselno izmenjavanje pospeševanja in ustavljanja telesa oz. telesnih segmentov v različnih smereh. Agilnost kot sposobnost je pravzaprav integracija osnovnih motoričnih sposobnosti in je tako v relativnem smislu odvisna predvsem od hitre moči posamezne spodnje okončine, hitrosti reakcije, gibljivosti, ravnotežja in koordinacije. Ker mora biti agilno gibanje tudi smiselno, je tu visoko pomembna tudi kognitivna komponenta (Vadba za športnike, 2008).

### 2.3.4 PSIHOLOŠKE SPOSOBNOSTI

Tenis je individualna igra, kjer je veliko število hitrih odločitev, nikdar se ne ve, koliko časa bo trajala tekma, ni možnih menjav, razlikujejo se podlage, žogice, podnebja, klimatski pogoji, idr.

Psihološko delovanje teniškega igralca lahko razdelimo na različna področja, ki igrajo pomembno vlogo pri uspehu:

- kontrola čustev,
- kontrola pozornosti,
- kontrola mentalnih predstav,
- kontrola mišljenja,
- kontrola obnašanja,
- motivacija (Filipčič, 2006).

Pri tenisu so pomembne tehnične, taktične in kondicijske sposobnosti, tudi psihološke sposobnosti odlikujejo najboljše teniške igralce in jih vodijo po pravi poti do uspeha.

Motivacija je pomembna v vseh obdobjih odraščanja, saj je prav od nje odvisno, ali bo posameznik začel igrati tenis, ali pa ga bo treniral tudi v prihodnosti. Povezana je s predanostjo, v tem primeru športu, in pozitivno vpliva na vzorce učenja in napredovanja. Motivacija je lahko notranja in zunanja. Prav od motivacije je odvisno, koliko bo od sebe dal posameznik, kar pa pomembno vpliva pri napredku in uspešnosti. Potrebno je omeniti, da je prav motivacija velikokrat vzrok za prenehanje ukvarjanja s športom (Lubbers, 2006).

Kontrola čustev je vezana predvsem na aktivacijo posameznika v pravih trenutkih in sproščanje. Ponavadi se to pojavlja v težkih trenutkih na tekmi, oz. ko je posameznik pod pritiskom in kontrola čustev lahko premaga težke trenutke na tekmi.

Kontrola mišljenja se kaže v pozitivnem odnosu do dogodkov in do sebe tokom tekmovanja. Kljub padcem v tekmi je za posameznika pomembno, da ostaja pozitiven oz. da je razmišljanje o dogodkih in o poteku tekme pozitivno naravnano. Ker je tenis individualna igra, je posameznik skoraj vedno na igrišču sam in nima okoli sebe nikogar, na katerega bi se lahko v tistem trenutku zanesel ali obrnil. Posamezniki se v večini poslužujejo samogovora, ki jim pomaga prebroditi težke trenutke, potrebno pa je še enkrat omeniti, da lahko največ pripomorejo pozitivne misli in pozitiven samogovor (Lubbers, 2006).

Kontrola pozornosti je pogosteje predstavljena kot koncentracija, ki je pri vseh športih zelo pomembna. Še posebej velja to pri tenisu, saj je za vsak udarec potrebno veliko koncentracije, saj gre za zadevanje relativno majhne žoge z rekvizitom, loparjem. Poleg tega pa lahko teniški dvoboji trajajo tudi več ur in velikokrat prav koncentracija odloča o usodi igralcev. Pomembna je pri osredotočanju na žogico, saj je od tega odvisna kvaliteta odigranega udarca. Koncentracija je tudi ključ do kontrole čustev in pozitivnega obnašanja na igrišču. Poznamo dve vrsti koncentracije, in sicer ozka, ki je lahko notranja ali zunanja, ter široka, ki je lahko prav tako notranja ali zunanja (Filipčič, 2002).

Kontrola mentalnih predstav in občutkov je vezana na tehnike, ki lahko pripomorejo k boljši predstavi teniškega igralca. Pomembno je omeniti vizualizacijo in imaginacijo, kot najpogosteje prisotno pri tem športu. Pri teh tehnikah gre za izvajanje gibov, ritualov in udarcev v miselnih procesih ter v idealni obliki. Tako si igralci v mislih predvajajo optimalne udarce, situacije, ki se pojavljajo v igri, in poskušajo čim bolj približati temu tudi dejansko izvedbo med igro (Filipčič, 2002).

Načini obnašanja, rituali posameznikov in geste so glavne komponente, ki pogojujejo kontrolo obnašanja. Gre za reakcije po stresnih situacijah, izgubljenih točkah in tekmah. Geste neposredno kažejo trenutno razpoloženje posameznika in njegovo počutje, ki lahko vpliva še na sledeče dogajanje na tekmi in kaj hitro se zgodi, da je negativno razpoloženje vzrok porazom. To lahko igralci prekinejo z lastno razvitimi rituali, s katerimi prekinejo slab niz dogodkov in nadaljujejo dobrega (Lubbers, 2006).

Po mojem mnenju je najpomembnejša lastnost uspešnih igralcev samozaupanje. Ta lastnost lahko odloči, ko se dela ločnica med zmago in porazom, in tudi loči uspešne igralce od manj uspešnih. Samozaupanje pomeni vero v uspešnost izvedbe določenega udarca, aktivnosti in obnašanje v določeni igralni situaciji na tekmi. V težkih trenutkih tekme, ko lahko odloča vsaka malenkost, ima prav samozaupanje veliko težo in lahko spreobrne tekmo v prid igralca, ki bolj zaupa v svoje sposobnosti.

## **2.4 UČENJE IN RAZVOJ TENIŠKE IGRE**

### **2.4.1 TRADICIONALNI NAČIN RAZMIŠLJANJA IN RAZVOJA IGRE**

Veliko teniških trenerjev uči enake stvari na enak način kot so bili sami učeni v svoji mladosti ne glede na to, koga učijo. Učni in trenažni pristopi ter postopki so primerni le za povprečne igralce, vsekakor pa ne za nadarjene in vrhunsko-tekmovalno usmerjene igralce. Za uspešen razvoj in napredek takih tekmovalcev je ključno sistematično delo, logična in temeljita zgradba učnih ur ter ustrezna uporaba učnih metod in pripomočkov (Filipčič, 2006).

Glavna značilnost tradicionalnega načina razvoja igre je pristop, usmerjen k tehniki, kar pomeni, da je tehnika gibanja in udarcev tista, ki je v središču pozornosti. Za razvoj udarcev se uporablja sintetična in analitična metoda, cilj pa je prenos udarcev v igralne pogoje (Filipčič, 2006).

Pri tradicionalnem pristopu glavno vlogo v igralčevi igri igra tehnika udarcev. Šele ko je udarec optimalno izveden v idealnih pogojih, trener pogoje oteži in jih poskuša prenesti v igralne okoliščine. Seveda sledijo napake, kar je nekaj popolnoma običajnega. Trenerji vzrok največkrat iščejo v tehnični izvedbi, nato pa znotraj tehnike iščejo rešitve. Če je udarec že prej na optimalni ravni, igralec v idealnih pogojih zelo hitro izvaja udarce po pričakovanjih trenerja, vendar se pojavljajo problemi, podobni problemom, ko je bilo vse udarce potrebno prenesti v igro.

V zadnjem času pa se veliko bolj kot omenjen pristop uveljavlja in ponekod že zelo uspešno izvaja pristop, usmerjen k igri oz. učenje in razvoj tenisa ob igri. Ta pristop na teniško igro gleda z vseh zornih kotov, ne le s tehničnega zornega kota udarcev. Z veliko razliko od tradicionalnega pristopa novejši enači tehnično izvedbo s taktičnim vidikom teniške igre, upošteva in namenja pozornost kondicijski pripravljenosti igralca ter tudi psihološki komponenti osebnosti teniškega igralca. To pomeni, da je lahko vzrok nekega problema znotraj teniške igre v kateremkoli od omenjenih dejavnikov, ki nedvomno krojijo uspešnost teniške igre posameznega igralca.

Teniško igro poskušamo trenerji izpopolniti z uporabo ustreznih načinov, principov, metod in pripomočkov, ki pa nikakor niso dovolj brez ustrezne usposobljenosti, znanja in izkušenj, ki jih trener potrebuje za uspešno delo in kot posledico napredek teniških igralcev in igralk.

#### **2.4.2 UČENJE IN RAZVOJ TENISA SKOZI IGRO**

V tenisu obstaja več metodičnih postopkov, naslednja dva pa sta najpogostejša. To sta pristop, usmerjen k tehniki in gibanju, in pristop, usmerjen k igri ter taktiki. Za prvega je bilo značilno, da je prevladoval do nedavnega, medtem ko se novejši igralni pristop uveljavlja zadnje čase. Glavna značilnost pristopa, usmerjenega k tehniki, je prav tehnika gibanja in udarcev, ki je v središču pozornosti. Uporablja se sintetična in analitična metoda za razvoj udarcev, cilj pa je prenos udarcev v igralne pogoje (Filipčič, 2003).

Igralni pristop od začetka povezuje tehniko s taktiko in razvojem kondicijskih in psiholoških sposobnosti, pomembnih za igranje tenisa. To pomeni, da se igralec nauči teniške tehnike in taktike ter razvije psihološke in kondicijske sposobnosti skozi

igralne situacije. V tujini se je za pojem takega učenja prijelo ime »game based approach« oz. »game based coaching«. Pri nas tak način učenja poimenujemo »učenje tenisa skozi igro«. Igralec igra določeno prirejeno (ali osnovno) obliko tenisa ne glede na stopnjo svojega teniškega znanja. Tako na vsaki stopnji svojega teniškega razvoja igralec servira, igra in šteje točke. Vsem lekcijam učenja tehničnih prvin se priredi neka igralna oblika, ki pomaga učencu, da z njeno pomočjo osvoji element. Učenec manj misli na pravilno izvedbo in več na cilj te izvedbe. To je lahko na primer zadetek z žogo v določeno tarčo, ki mu jo lahko poleg ostalih pogojev postavimo tako, da se s ciljanjem te tarče v sami tehnični izvedbi približa trenutni želeni tehnični izvedbi, ki sta si jo zamislila igralec in trener.

Za otroke in mlajše začetnike, ki imajo namen tekmovati, je bolje, da športno znanje neke panoge osvojijo prek igralnih oblik, ker jih ta način spodbuja v nadaljnje udejstvovanje v športu. Mehanično ponavljanje tehničnih prvin določenega športa namreč vodi v dolgočasje in naveličanost, s tem pa v odtujitev udeleženca od te športne panoge. Konkurenca drugih športov, ki so atraktivni od samega začetka njihovega učenja, zahteva pri učenju tenisa prav tako atraktivnost. Posameznik se glede na široko izbiro športov odloči za bolj privlačnega. Šport je za začetnika zanimiv, če ga je zmožen že na prvi lekciji izvajati v igralni obliki. To pomeni, da vsebuje nekatere ali vse elemente končne oblike igre in da lahko udeleženec športne panoge že v začetku uporablja prilagojeno ali osnovno točkovanje. Udeleženec torej na prvi vadbeni uri že igra in točkuje. S tega vidika je igralni pristop pri razvoju teniškega igralca najboljša rešitev.

Pomembna značilnost igralnega pristopa je, da je prilagojen učencu. Hitrost osvajanja posameznih stopenj je od igralca do igralca različna, zato trener ne uči vseh po enaki metodiki. Nekomu je lahko prehod iz rdečega na oranžno igrišče lahek in ga osvoji hitro, medtem ko drug igralec potrebuje dalj časa in več različnih vaj na rdečem igrišču, ko ga pripravljajo na skok na večje igrišče.

Vsekakor pa se ves učni postopek odvija v igralni obliki, kjer se uporabljajo učenčevi stopnji prilagojen servis, način izmenjav in štetje točk.

Pri igralnem pristopu se igralca obravnava celostno. To pomeni, da se gleda na njegov razvoj v tehničnem, taktičnem, kondicijskem in psihološkem področju igre. Vsa štiri področja razvoja oz. igre se obravnava tako na nivoju načrtovanja treningov kot na področju opazovanja in popravkov igre (Cayer, 2009).

Trener pri tem pristopu potrebuje več znanja in izkušenj, ker je postopek učenja celosten. Ves čas učenja trener opazuje in hkrati načrtuje igralčev psihološki, kondicijski, taktični in tehnični del razvoja in ne samo posameznega izmed njih ali vsakega zase in posebej. Upošteva medsebojen vpliv teh štirih komponent ene na drugo.

Pri svojem delu si pomaga z ustreznimi rekviziti, ki mu pomagajo doseči zastavljene cilje. Tarče, obroči, baloni, različne teže in velikosti žog, različni loparji, vse to omogoča trenerju pestro izbiro vaj, poleg pa se za vadečega vadba popestri in mu poveča motivacijo.

Trener sicer ima sestavljen koncept učenja posameznega igralca, vendar vseeno predvideva, da je zaradi specifičnega in nenatančno predvidljivega razvoja vsakega posameznika potrebno včasih odstopiti od zamišljene poti poučevanja-treniranja in uporabiti v tistem trenutku primerno metodiko. Igralni pristop je usmerjen k učencu, kar pomeni, da trener upošteva njegov način dojemanja učenja. Upošteva in preuči igralčevo razmišljanje, komentarje in želje. Tako je proces učenja interaktiven, torej sodelujeta oba, trener in učenec. S tega vidika mora biti trenerjev pristop manj avtoritativen, način komunikacije pa je obojestranski.

Da lahko trener oceni stopnjo, na kateri je igralec sposoben igrati, in da pripravi igralcu prilagojen program za nadaljnji razvoj, mora biti po Cayerju (2009) zmožen vključiti in povezati naslednja, v metodiki nastopajoča področja razvoja: taktika, tehnika, kondicijske in psihološke sposobnosti. Pri opazovanju oz. diagnosticiranju učenčevega znanja in pri načrtovanju vaj za napredovanje mora upoštevati vsako od njih. Prav tako mora biti trener sposoben razločiti med naključnimi in realnimi vzroki za napačno izvedbo. Premalo pospešen lopar pri forhendu je lahko posledica pomanjkljive tehnike ali pa preveč zakrčenih mišic v podlahti igralca. Če je vzrok slednji, potem je potrebno nadgrajevati igralčevo znanje v smeri sproščenosti pri udarcu, zato je korekcija tehnike sekundarnega pomena ali pa niti ni pomembna (Cayer, 2009).

Pri opazovanju igralčeve igre je pomembno, da se trener opre na vsa štiri prej omenjena področja, torej psihološko, kondicijsko, taktično in tehnično.



### **3. CILJI**

Cilj v diplomskem delu je natančno določiti razvoj teniške igre glede na njene pojavne oblike: igro na osnovni črti, igro na mreži in razvoj servisa v povezavi z reternom. Za vsako od pojavnih oblik bomo določili stopnje razvoja in znotraj posamezne stopnje določili korake razvoja, ki se smiselno in zahtevnostno navezujejo ter prehajajo smiselno od lažjega k težjemu in zahtevajo osvojitve znanj za osvajanje naslednjega koraka. Za vsak korak znotraj stopnje smo določili zahteve, ki pogojujejo uspešnost in osvajanje koraka ter tako smiselno nadaljujejo razvoj igre na naslednji korak, nato v nadaljevanju na naslednjo stopnjo, vse do končnega cilja, ko je teniška igra na najvišjem nivoju.

Pri zahtevah za vsak korak in stopnjo razvoja smo pozornost posvetili štirim področjem, ki pogojujejo uspešnost teniške igre in se med seboj dopolnjujejo in vplivajo na uspešnost. To so taktične, tehnične, kondicijske in psihološke zahteve.

Pri vseh zahtevah znotraj korakov in stopenj smo upoštevali vse značilnosti in zakonitosti sodobne teniške igre, ki smo jih v predhodnem poglavju opisali in smiselno zaokrožili.

## 4. METODE DE LA

Pri pisanju naloge smo uporabili:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižni in elektronski)
- metoda neformalnega intervjuja

Diplomsko delo je monografskega tipa in sloni na zbiranju virov s področja tenisa.

Pri proučevanju so bili uporabljeni tako domači kot tudi tuji viri, ki so razpoložljivi v knjižnicah in na svetovnem spletu. Za podatke, ki jih ni bilo možno dobiti med razpoložljivimi viri, je bila uporabljena metoda neformalnega intervjuja s trenerji in tekmovalci.

## 5. RAZPRAVA

V nadaljevanju bomo opredelili posamezne stopnje razvoja od prvih teniških elementov do vrhunškega nivoja teniške igre za igro na osnovni črti, igro na mreži in igro servisa in reterna. V vsaki stopnji si bodo po težavnosti in zahtevnosti glede na potrebne sposobnosti sledili koraki. Za vsak korak bomo natančno določili katere taktične, tehnične, kondicijske in psihološke zahteve so potrebne za osvojitve posameznega koraka. Med koraki bomo definirali indikatorje (kazalce), kateri nazorno pokažejo kdaj je posameznik osvojil določene zahteve in je smiselno nadaljevati na naslednji korak.

Za vsako igralno situacijo (igra na osnovni črti, igra na mreži, igra servisa in reterna) bomo pred tabelami, ki natančno določajo zahtevane sposobnosti, navedli temeljne taktične namere, vzorce, ki jih na taktičnem področju razvijamo in kaj pri vsaki igralni situaciji spremljajo trenerji z vidika indikatorjev (kazalcev).

### 5.1 STOPNJE RAZVOJA TENIŠKE IGRE NA OSNOVNI ČRTI

Taktična namera: zanesljiva igra, gibanje tekmeca (z igranjem v prazen prostor), izkoriščanje nasprotnikovih slabosti, uporaba orožja, odpiranje igrišča, z dominantno igro vršiti pritisk na tekmeca.

Vzorci, ki jih na taktičnem področju razvijamo: ustrezna postavitve in vračanje v optimalen položaj, ustrezna uporaba udarcev glede na situacijo v igri (smer, rotacija, globina), izkoriščanje slabših žog tekmeca (napad), izoblikovanje lastnega stila igre, ustrezne taktične rešitve znotraj igralnih situacij (napad, reševanje, nevtralizacija).

Spremljanje z vidika indikatorjev (kazalcev):

- taktično področje (razumevanje namena igre in doseganja točk, upoštevanje navodil glede svojega in tekmečevega položaja in gibanja, zanesljivost, upoštevanje taktičnih rešitev igranja v prazen prostor, na krivo nogo nasprotnika..., prevzemanje pobude in izkoriščanje ponujenih priložnosti, uporaba lastnega orožja za pridobitev prednosti v igri, sposobnost vsiliti svoj stil igre in se prilagajati drugim stilom, kontroliranje dogajanja tekom tekme in uporaba ustreznih taktičnih rešitev v ključnih situacijah tekme)
- tehnično področje (ustrezna točka zadetka, ustreznost časovna usklajenost, ustrezen in pravočasen pripravljalni poskok, uporaba BIOMECH principov, sposobnost postavitve na boljši udarec, širina udarcev glede smeri, rotacij in globin, sposobnost prikrivanja namere)

- kondicijsko področje (dobro ravnotežje pri udarcih, hitra reakcija, dobro in učinkovito delo nog)
- psihološko področje (motivacija, vztrajnost za dosego točk in daljših izmenjav, zavedanje lastnih orožij in slabosti, sposobnost tveganja, uporaba lastnih ritualov, pozitivno mišljenje, prevzemanje odgovornosti).

## 1) STOPNJA PRIVAJANJA NA TENIŠKO IGRO

	<i>RAZLAGA KORAKA</i>	<i>TAKTIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>TEHNIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:</i>
1. korak <b>TENIS PO TLEH</b>	Igranje znotraj enega servisnega polja (po širini); na vsako stran postavimo dva gola širine 3 metrov; na golovo črto postavimo vadeča; vadeči poskuša doseči zadetek s kotaljenjem žogice po tleh; žogo ustavi z roko in jo zakotali proti голу z loparjem.	- razvoj uspešnosti prve žoge, - natančnost in usmerjanje žoge v prazen prostor, - prisiliti soigralca h gibanju.	- sledenje žogi in lovljenje oz. kotaljenje žoge pred golovo črto, - točka zadetka žoge z loparjem pred telesom, - nadzorovano usmerjanje žoge z loparjem, - občutek za žogo in lopar, - optimalen (neekstremen) prijem loparja.	- razvoj ravnotežja, - razvoj koordinacije gibanja levo-desno - razvoj temeljnih gibalnih vzorcev, - zaznavanje in spremljanje žoge, - razvoj koordinacije roka-oklo.	- koncentracija in osredotočenost na žogo in igralca (situacijo), - motivacija za doseganje točke-gola, za lovljenje vsake žoge, - zaznavanje položaja in gibanje tekmeca.
<b><u>INDIKATORJI-</u></b> <b>TENIS PO TLEH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec razume namen igre (rolanje žoge preko soigralčeve golove črte - zaznavanje odprtega igrišča in rolanje v prazen prostor),</li> <li>- zanesljivost sprejemanja žoge znotraj omejenega prostora, točka zadetka je pred telesom,</li> <li>- ravnotežen položaj pri podaji in sprejemu žoge,</li> <li>- želja po doseganju zadetkov.</li> </ul>				
2. korak <b>TENIS Z METANJEM</b>	Igranje znotraj enega servisnega polja; vadeča s spodnjim metom žoge preko glave poskušata doseči, da drugi žoge ne ujame po prvem odboju.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in zaznavanje praznega prostora v polju v omejenem času.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sposobnost sprejemanja žoge, - zaznavanje leta in odskoka žoge, - začetni položaj in ravnotežje igralca pri gibanju in izvedbi spodnjega meta, - ritem in tekoče gibanje,	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - razvoj temeljnih gibalnih vzorcev, - razvoj časovne usklajenosti, - ritem pri metanju žoge, - razvoj občutka za prostor in orientacija v prostoru.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in zaznavanje leta žoge.

			- zamah je počasnejši kot izmah pri metu.		
<b><u>INDIKATORJI-</u></b> <b>TENIS Z METANJEM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stanje pripravljenosti tik preden soigralec vrže žogo (poskušanje ugotavljanja smeri naslednjega meta nasprotnika) in zaznavanje odpiranja igrišča ter metanje v odprto igrišče,</li> <li>- ustrezen položaj pri metu in ritem metanja žoge,</li> <li>- ravnotežen položaj pri metu ter sprejemu žoge in ustrezen občutek za prostor in orientacijo v prostoru,</li> <li>- ustrezno zaznavanje leta žoge.</li> </ul>				
<b>3. korak IGRA S SAMIM SEBOJ</b>	Odbijanje žoge z loparjem navzgor preko glave znotraj enega servisnega polja; ko igralec to osvoji, mu okoliščine otežujemo z zmanjševanjem prostora, v katerem mora odbijati žogo.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in zanesljivost.	- točka zadetka pred in ob telesu, - prijem, ki omogoča zanesljivost (neekstremni – priporočljivo - kontinentalni), - gibanje loparja od spodaj-navzgor, - pripravljalni poskok, - tekoče in enakomerno gibanje loparja od spodaj navzgor.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zanesljivost in želja po čim večjem številu udarcev, - sposobnost koncentracije na žogo in tarčo ter istočasnega ponavljajočega odbijanja žoge, - postavljanje in doseganja ciljev (zaporednega števila izvedenih udarcev).
<b><u>INDIKATORJI-</u></b> <b>IGRA S SAMIM SEBOJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- razumevanje pomena izvedbe večih udarcev zapored (zanesljivosti),</li> <li>- sposobnost prilagajanja na forhend in bekend udarec,</li> <li>- ravnotežen položaj in pripravljalni poskok pri odboju žoge, ustrezen prijem in točka zadetka,</li> <li>- sposobnost doseganja 6 odbojev s forhendom in bekendom.</li> </ul>				

2) IZMENJAVA UDARCEV V IGRALNIH IN TEKMOVALNIH OKOLIŠČINAH

	<i>RAZLAGA KORAKA</i>	<i>TAKTIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>TEHNIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:</i>
1. korak <b>IZMENJAVA UDARCEV V SERVISNEM POLJU</b>	Odbijanje žoge z loparjem navzgor preko glave v parih znotraj enega servisnega polja s tarčo na sredini; vadeča izmenično odbijata žogo in ciljata tarčo.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zanesljivost in natančnost udarcev v tarčo, - ustrezna postavitve v igralnem polju in vračanje v optimalen položaj.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - delo nog (žoga je vedno med igralcem in tarčo), - ravnotežni položaj ob udarcu, - prihod ali postavitve na žogo z majhnimi koraki.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - razvoj hitrost reakcije, - časovna usklajenost zadevanja žoge (vezan na usklajevanje gibanja žoge in igralca), - enakomerno gibanje loparja skozi točko zadetka, - ritem izvedbe udarca (vezan samo na notranji ritem izvedbe).	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sposobnost koncentracije na žogo, tarčo in soigralca ter istočasnega ponavljajočega odbijanja žoge, preden ta pade drugič na tla, - želja po čim večjem številu izmenjav, - uživanje v dolgih izmenjavah.
<b><u>INDIKATORJI</u> - IZMENJAVA UDARCEV V SERVISNEM POLJU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- razumevanje pomena zanesljivosti s ciljem igranja več zaporednih natančnih udarcev v tarčo,</li> <li>- ravnotežni položaj ob udarcu in ustrezna uporaba moči ter višine odboja,</li> <li>- ustrezna reakcija na soigralčev udarec in ustrezna časovna usklajenost udarca,</li> <li>- igralec kaže željo po vračanju tudi zelo težkih žog v igrišče oz. tarčo in je sposoben doseganja 6 izmenjav s forhendom in bekendom.</li> </ul>				
2. korak <b>IZMENJAVA UDARCEV PREKO OVIRE</b>	Odbijanje žoge v parih preko ovire (palica na stojalih) v omejen prostor, ki ga prilagodimo znanju vadečih (1/3 servisnega polja).	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zanesljivost in natančnost udarcev - nadzor hitrosti smeri in višine leta žoge.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - prijem, ki omogoča zanesljivost izmenjave (vzhodne variante prijemov), - udarjanje žoge skozi - naprej in navzgor, - pravočasna priprava na udarec, - pripravljalni poskok.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - razvoj gibalnih vzorcev za forhend in bekend.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.

<b><i>INDIKATORJI -</i></b> <b>IZMENJAVA</b> <b>UDARCEV</b> <b>PREKO OVIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- razumevanje pomena zanesljivosti s ciljem igranja več zaporednih natančnih udarcev v tarčo,</li> <li>- ustrezen prijem loparja, pravočasna ustreznost postavitve, časovna usklajenost in primeren ritem udarca,</li> <li>- uspešno usklajevanje gibalnih vzorcev za forhend in bekend znotraj ene izmenjave,</li> <li>- sposobnost doseganja 10 izmenjav s forhendom in bekendom.</li> </ul>
---	---

### 3) NADZOR IGRE NA OSNOVNI ČRTI

	<i>RAZLAGA KORAKA</i>	<i>TAKTIČNE ZAhteVE:</i>	<i>TEHNIČNE ZAhteVE:</i>	<i>KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAhteVE:</i>	<i>PSIHOLOŠKE ZAhteVE:</i>
<b>1. korak</b> <b>IGRANJE V</b> <b>PRAZEN</b> <b>PROSTOR, V</b> <b>SREDINO ALI</b> <b>NA KRIVO</b> <b>NOGO</b> <b>NASPROTNIKA</b> <b>NA RDEČEM</b> <b>IGRIŠČU - MINI</b> <b>TENIS</b>	Igra na mini tenis igrišču preko mreže za mini tenis, kjer igralec poskuša z zadevanjem žog v sredino onemogočiti nasprotniku odpiranje igrišča, z igranjem v prazen prostor prisiliti tekmeca h gibanju in z igranjem na krivo nogo tekmeca spraviti iz ravnotežnega položaja in osvojiti točko.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</li> <li>- nadzor smeri, hitrosti, višine, globine in rotacije žog,</li> <li>- igranje v prazen prostor soigralca in gibanje tekmeca levo-desno ali naprej-nazaj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</li> <li>- koordinacija dela rok ob zamahu pri forhendu in bekendu (kratek zamah),</li> <li>- kontroliranje gibanja loparja,</li> <li>- določanje točke zadetka glede na cilj udarca,</li> <li>- optimalna postavitve,</li> <li>- ritem udarca in pospeševanje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</li> <li>- razvoj agilnosti,</li> <li>- pripravljalni poskok,</li> <li>- razvoj sposobnosti za hitro izvedbo prvih dveh,</li> <li>- razvoj občutka za prostor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</li> <li>- zaznavanje leta žoge,</li> <li>- zaznavanje položaja in gibanje tekmeca,</li> <li>- osredotočenost na posebne situacije (zaključni udarec v prazen prostor ali na krivo nogo nasprotnika; zaključni volej),</li> <li>- anticipacija namere tekmeca.</li> </ul>



<p><b><u>INDIKATORJI</u> - IGRANJE V PRAZEN PROSTOR, V SREDINO ALI NA KRIVO NOGO TEKMECA NA RDEČEM IGRIŠČU - MINI TENIS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec je sposoben igrati daljše izmenjave in prisiliti tekmeca k napaki, igralec dobro pokriva igrišče ter izbira optimalne taktične rešitve (igra v prazen prostor, lovi igralca na krivo nogo, uporabi svoj boljši udarec, ko lahko),</li> <li>- igra udarce v ravnotežnem položaju in ima ustrezno točko zadetka glede na smer in cilj udarca,</li> <li>- pripravljalni poskok in sposobnost postavitve na mesto udarca pred žogo,</li> <li>- predvidevanje namere tekmeca in ustrezne rešitve v posebnih situacijah.</li> </ul>				
<p><b>2. korak IGRANJE V PRAZEN PROSTOR, V SREDINO ALI NA KRIVO NOGO NASPROTNIKA NA ORANŽNEM IGRIŠČU - MINI TENIS</b></p>	<p>Igra na mini tenis igrišču preko mreže za tenis, kjer igralec poskuša z zadevanjem žog v sredino onemogočiti nasprotniku odpiranje igrišča, z igranjem v prazen prostor prisiliti tekmeca h gibanju in igranjem na krivo nogo tekmeca spraviti iz ravnotežnega položaja in osvojiti točko.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- postavitev, ki onemogoča nasprotniku doseganje točk.</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- čvrst prijem ob točki zadetka pri forhendu in bekendu,</li> <li>- ustrezen zamah pri forhendu in bekendu,</li> <li>- uporaba principa ravnotežja pri igranju vseh udarcev,</li> <li>- uporaba principa nasprotne sile in elastične energije pri pripravljalnem poskoku in pripravi na udarec,</li> <li>- uporaba principa pospeševanja in kinetične verige pri izvedbi udarca.</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razvoj aerobne vzdržljivosti pri igranju dalj trajajočih točk.</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razvoj pomembnosti prepoznavanja različnih taktičnih namer tekmeca.</li> </ul>

<b>INDIKATORJI - IGRANJE V PRAZEN PROSTOR, V SREDINO ALI NA KRIVO NOGO NASPROTNIKA NA ORANŽNEM IGRIŠČU - MINI TENIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec je sposoben igrati daljše izmenjave in prisiliti tekmeca k napaki, dobro pokriva igrišče ter izbira optimalne taktične rešitve, nadzoruje potek točke oz. ima pobudo v večjem številu točk, pogosteje uporablja svoj boljši udarec in z njim želi prevzeti pobudo, odpiranje igrišča s kratko diagonalo, igranje visokih žog s ciljem odmikanja tekmeca od zadnje črte, menjava ritma z uporabo slajz rotacije, skrajšane žoge,</li> <li>- udarce igra v ravnotežnem položaju in uporablja principov BIOMECH,</li> <li>- igralec je sposoben igranja več zaporednih, dalj časa trajajočih točk,</li> <li>- igralec tekmuje ne glede na rezultat.</li> </ul>				
<b>3. korak IGRANJE V PRAZEN PROSTOR, V SREDINO ALI NA KRIVO NOGO NASPROTNIKA NA ZELENEM IGRIŠČU - TENIS</b>	Igralci igrajo na osnovni črti zanesljivo, sposobni so usmerjati žogo v prazen prostor, na krivo nogo tekmeca, menjati smer, globino in rotacijo udarcev. V optimalnih položajih so sposobni uporabiti svoj boljši udarec.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sprejemanje odločitev znotraj točk, kdaj napasti in kam napasti oz. se približati proti igrišču, - izkoriščanje nasprotnikovih slabosti.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - gibanje okrog žoge, - spreminjanje smeri v igri.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zavedanje, kdaj nasprotnik igra napadalno, kaj so nasprotnikova orožja, kako uspešno se giblje.

<b><u>INDIKATORJI</u> - IGRANJE V PRAZEN PROSTOR, V SREDINO ALI NA KRIVO NOGO NASPROTNIKA NA ZELENEM IGRIŠČU - TENIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec je sposoben igrati daljše izmenjave in prisiliti tekmeca k napaki, izkorišča nasprotnikove slabosti, dobro pokriva igrišče ter izbira ustrezne taktične rešitve, nadzoruje potek točke oz. ima pobudo v večjem številu točk, uporablja orožje, pogosteje uporablja svoj boljši udarec in z njim želi prevzeti pobudo, odpiranje igrišča s kratko diagonalo, igranje visokih žog s ciljem odmikanja tekmeca od zadnje črte, menjava ritma z uporabo slajz rotacije in skrajšane žoge,</li> <li>- uporaba principov BIOMEK in sposobnost gibanja okrog žoge ter postavitvev na svoj boljši udarec, ko je to mogoče,</li> <li>- zavedanje igralca, kdaj je v podrejenem ali dominantnem položaju, izraba svojih orožij in nasprotnikovih slabosti.</li> </ul>
--	---

#### 4) POBUDA V IGRI NA OSNOVNI ČRTI

	<i>RAZLAGA KORAKA</i>	<i>TAKTIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>TEHNIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:</i>
<b>1. korak UPORABA MOČI PRI TEHNIČNO PRAVILNIH UDARCIH</b>	Igralci so sposobni reševati različne igralne situacije na osnovni črti, in sicer tako v napadalnih kot tudi obrambnih položajih. V tehničnem smislu nadzor (zanesljivost in natančnost) igre vedno bolj zamenjuje hitrost in napadalnost.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</li> <li>- igralec večino žog igra v najvišji točki in s tem jemlje čas tekmecu,</li> <li>- igralec z napadalno in dominantno igro vrši pritisk na tekmeca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</li> <li>- uporaba principov ravnotežja v težkih igralnih situacijah,</li> <li>- optimalna uporaba principov nasprotne sile, elastične energije, pospeševanje in kinetične verige pri forhendu in bekendu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</li> <li>- razvoj hitrost gibanja,</li> <li>- razvoj hitrosti pospeševanja,</li> <li>- razvoj hitrosti frekvence gibanja,</li> <li>- razvoj stabilnosti trupa in razvoj moči.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</li> </ul>
<b><u>INDIKATORJI</u> - UPORABA MOČI PRI TEHNIČNO PRAVILNIH UDARCIH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uporaba različnih možnosti ostajanja v ofenzivnem položaju po tekmečevih visokih defenzivnih žogah (igranje v dvigovanju, spin volej, smeš po odboju žoge od tal z osnovne črte),</li> <li>- ustrezna uporaba BIOMEK principov pri forhendu in bekendu,</li> <li>- igralec ima razvito moč, ki jo ustrezno uporablja v svoji igri,</li> <li>- igralec je sposoben pri udarcih dodajati moč in hkrati ohraniti primerno mero zanesljivosti in natančnosti.</li> </ul>				

<p>2. korak <b>IGRANJE MOČNIH ŽOG V NAJVIŠJI TOČKI</b></p>	<p>Igralec poskuša žoge udarjati v najvišji točki, s čimer jemlje čas tekmeu, hkrati pa ima tako možnost igranja močnejših žog, saj v večini udarce izvaja s točko zadetka nad nivojem mreže.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - skrajševanje časa nasprotniku za doseg udarcev z večanjem hitrosti udarcev, - sposobnost doseganja zmagovitih udarcev s pozicije znotraj igrišča.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - povečana amplituda udarcev omogoča igralcem večjo hitrost udarjenih žog.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - vzdrževanje visokega nivoja omenjenih sposobnosti kljub omejitvenim dejavnikom, ki jih povzroča rast telesa.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sposobnost tveganja.</p>
<p><b><u>INDIKATORJI</u> - IGRANJE MOČNIH ŽOG V NAJVIŠJI TOČKI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec igra večino žog v najvišji točki, s čimer jemlje čas nasprotniku in dosega direktne točke z boljšim udarcem,</li> <li>- igralec je sposoben tehnično prilagajati udarce različnim situacijam (obrambne, napadalne),</li> <li>- igralec je sposoben tvegati v situacijah, ki mu to omogočajo (igralec v svoji igri malokrat uporabi skrajšano žogo, vendar se za to odloči v dani situaciji).</li> </ul>				

5) RAZVOJ IN UPORABA LASTNEGA STILA IGRE

	RAZLAGA KORAKA	TAKTIČNE ZAHTEVE:	TEHNIČNE ZAHTEVE:	KONDIČJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:	PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:
<p>1. korak <b>UPORABA LASTNEGA OROŽJA</b></p>	<p>Igralec ima izoblikovan svoj stil igre; ima jasno določen taktičen načrt, ki vključuje sposobnost uporabe svojih orožij ter izogibanje slabostim.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zavedanje lastnih orožij in slabosti - sposobnost uporabe orožij in nevtraliziranja slabosti - sposobnost ustvarjanja pritiska na nasprotnika z osnovne črte z udarci po diagonalni.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sposobnost združitve moči in kontrole pri vsaj enem udarcu (z osnovne črte), - pomembnost moči iz nog in pospeševanje udarcev s pomočjo nog.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - razvoj eksplozivne moči.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - samozavest, - sprejemanje tenisa kot tekmovalnega športa, - sprejemanje odločitev treniranja tenisa kot način preživljanja prostega časa, - samoodločanje, - neodvisnost.</p>

<b><u>INDIKATORJI</u> - UPORABA LASTNEGA OROŽJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec se prilagaja na igro glede na svoje taktične cilje in tekmečevo igro, igralec je sposoben izrabiti priložnost uporabe lastnega orožja v pomembnih trenutkih v tekmi, uporaba forhenda na 60-70% igralnega polja (moški) in 60% forhenda na žoge v višini ramen ali preko (ženske),</li> <li>- uporaba principov BIOMEK,</li> <li>- razvita eksplozivna moč, ki jo izrablja pri gibanju in udarcih,</li> <li>- uporaba ritualov v času med točkami (ustrezna priprava na naslednjo točko), sposobnost neodvisnega odločanja skozi tekmo.</li> </ul>				
<b>2. korak UPORABA LASTNEGA STILA IGRE</b>	Igralec poskuša tekmeču vsiliti svoj stil igre, ki mu omogoča doseganje točk in preprečuje tekmeču, da s svojim stilom igre pride do zelenega cilja.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zavedanje lastnih orožij z vidika udarcev in igralnega stila, - zavedanje lastnih vzorcev/modelov igranja.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - visoka raven temeljne tehnične izvedbe udarcev, ustreznih lastnemu stilu igre.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sprejemanje obveznosti in težkih situacij.
<b><u>INDIKATORJI</u> - UPORABA LASTNEGA STILA IGRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec je sposoben izrabiti priložnost uporabe najljubšega stila igre v pomembnih trenutkih v tekmi, analiza tekme naj izraža igralčevo uspešnost uporabe lastnega stila igre, v 70% točk, ki se odvijajo po diagonalni, si igralec pribori priložnost za doseg točke (dosega odpiranje praznega prostora ali priložnost za napadalni udarec),</li> <li>- ustrezna tehnična izvedba glede na lasten stil igre z uporabo principov BIOMEK,</li> <li>- ohranjanje dobre specifične kondicijske pripravljenosti,</li> <li>- igralec kaže močno psihično prisotnost med svojimi vrstniki in zna prevzeti odgovornost nase.</li> </ul>				

3. korak <b>PRILAGAJANJE NA RAZLIČNE STILE IGRE</b>	Igralec je sposoben prilagoditve na različne stile igre, poskuša tekmečev stil igre nevtralizirati ali ga umiriti in dogajanje na igrišču spreobrniti v svojo korist.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - znanje o principih in nevtralizaciji različnih igralnih stilov in vzorcev z lastno igro in lastnimi vzorci, - sposobnost čimprejšnjega zaznavanja igralnega stila nasprotnika in ustrezna prilagoditev na nasprotnikovo igro z uporabo lastnih vzorcev igre.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - raznolikost udarcev, - sposobnost prilagajanja moči, hitrosti (od ravnih udarcev do spina) in usmerjenosti z orožjem, - sposobnost variranja smeri, hitrosti, rotacije, - sposobnost prikrivanja namere.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - uporaba lastnih rutin, - kontrola čustev, - kontrola mišljenja.
<b>INDIKATORJI - PRILAGAJANJE NA RAZLIČNE STILE IGRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prepoznati nasprotnikov stil igre tekom tekme in skladna uporaba različnih možnosti lastnega stila igre ustrezno glede na situacijo in tekmeča,</li> <li>- raznolikost udarcev glede na smer, hitrost in rotacijo ter uspešna uporaba prikrivanja namere,</li> <li>- ohranjanje dobre specifične kondicijske pripravljenosti,</li> <li>- igralec v vseh situacijah v tekmi uporablja lastne rutine in rituale, je sposoben kontrole čustev in razmišlja pozitivno.</li> </ul>				

#### 6) NADZOR POTEKA TEKME

	<i>RAZLAGA KORAKA</i>	<i>TAKTIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>TEHNIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:</i>	<i>PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:</i>
1. korak <b>RAZUMEVANJE PSIHOLOŠKEGA MOMENTUMA V IGRI</b>	Igralec je sposoben med tekmo prepoznati ključne trenutke v igri, nizu ali dvoboju. V teh ključnih trenutkih uporablja različne taktične pristope (bolj	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zavedanje raznolikosti nasprotnikov in igralnih razmer.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sprejemanje lastnih napak, - kontrola obnašanja - sposobnost zaustavitve misli, - pozitivno mišljenje, - učinkovita poraba časa med točkami in igrami,

	napadalna, defenzivna igra, uporaba različnih rešitev, prikrivanje taktične namere in uporaba presenečenja).				- uporaba rutin in ritualov med točkami in igrami.
<b><u>INDIKATORJI</u> - RAZUMEVANJE PSIHOLOŠKEGA MOMENTUMA V IGRI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sposobnost prepoznavanja ključnih trenutkov na tekmi in skladna uporaba taktičnih elementov (napad, obramba, prikrivanje, presenečenje), sposobnost dvigovanja in umirjanja ritma med tekmo,</li> <li>- raznolikost udarcev glede na smer, hitrost in rotacijo ter uspešna uporaba prikrivanja namere in presenečenja,</li> <li>- ohranjanje dobre specifične kondicijske pripravljenosti,</li> <li>- sprejemanje odgovornosti in tveganja kot ustrezne rešitve v dani situaciji.</li> </ul>				
2. korak <b>KONTROLIRANJE MOMENTUMA V IGRI</b>	Igralec je sposoben v odločilnih momentih med tekmo tvegati in s tem presenetiti tekmeca. Pri tem je odločilnega pomena element psihološke trdnosti in sposobnosti za nadzor tveganja.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU - sposobnost uporabe različnih taktik znotraj igre, niza in srečanja z vidika trenutnega rezultata.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - izpopolnjevanje raznolikosti in tehnike, ustrezne za lasten stil igre.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - ustrezna in hitra prilagoditev na spremenjene okoliščine.
<b><u>INDIKATORJI</u> - KONTROLIRANJE MOMENTUMA V IGRI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec se zaveda rezultata med samo tekmo in igra v skladu s tem, igralec učinkovito uporablja rešitve proti nasprotnikovi strategiji, igralec reagira na trenutne situacije na tekmi z najboljšimi rešitvami.</li> </ul>				

## **5.2 STOPNJE RAZVOJA TENIŠKE IGRE NA MREŽI**

Taktična namera: zanesljivost in malo napak pri voleju, zaključek točk na mreži z volejem ali smešem ko je to mogoče, igranje voleja v prazen prostor, odpiranje igrišča z volejem, z igro na mreži izkoristiti nasprotnikove slabosti (slab pasing udraec).

Vzorci, ki jih na taktičnem področju razvijamo: ustreza postavitev in vračanje v optimalen položaj, ustrezno pokrivanje igrišča glede na položaj tekmeca, primerno odločanje za pripravljalni, drugi, tretji...in zaključni volej, izkoriščanje žog primernih za napad in prihod k mreži.

Spremljanje z vidika indikatorjev (kazalcev):

- taktično področje (ustrezen položaj na mreži, natančnost, upoštevanje položaja tekmeca, napad in prihod k mreži ko je to mogoče, sposobnost učinkovitega zaključevanja točk na mreži)
- tehnično področje (ustrezen prijem in točka zadetka, ustrezen in pravočasen pripravljalni poskok, sposobnost variranja tekmeca z volejem in smešem, uporaba BIOMEK principov)
- kondicijsko področje (koordinacija gibanja, preciznost udarcev na mreži, hitra reakcija)
- psihološko področje (motivacija za doseg zmagovitih volejev, anticipacija, zavedanje dobrega napada in izkoriščanje slabših žog za prihod k mreži).



	RAZLAGA KORAKA	TAKTIČNE ZAHTEVE:	TEHNIČNE ZAHTEVE:	KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:	PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:
1. korak <b>LOVLJENJE ŽOGE PRED ODBOJEM BREZ OVIRE</b>	Eden od para ima v obeh rokah žogi in stoji pred drugim od para in ima roke odročene v višini ramen. Naloga drugega je, da ujame žogo, ki jo je prvi izpustil, preden le-ta pade na tla.		- ustrezna široka in nizka postavitvev (nizko težišče), - lovljenje žoge pred telesom.	- dobro ravnotežje, - koordinacija roka-oko.	- zaznavanje leta žoge, - koncentracija in osredotočenost na situacijo, - motivacija za doseg točke.
<b><u>INDIKATORJI</u></b> - <b>LOVLJENJE ŽOGE PRED ODBOJEM BREZ OVIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec ulovi žogo v roke pred seboj v ustrezno široki postavitvi,</li> <li>- ustrezna koordinacija lovljenja žoge z obema rokama (na levi strani z levo roko in obratno),</li> <li>- igralec je motiviran, da ulovi čim večje število žog.</li> </ul>				
2. korak <b>LOVLJENJE ŽOGE V ZRAKU PRED ODBOJEM PREKO OVIRE</b>	Vadeči je na eni strani mreže in na vsaki strani ima omejeno polje s palicami tako, da predstavljajo gol, drugi vadeči mu poskuša žogo vreči preko mreže v gol. Naloga je, da ta, ki je pri mreži, žogo ujame v zraku.	- razvoj pomembnosti uspešnosti prve žoge, - čim hitrejšo vračanje na sredino polja( na optimalen položaj) po ujeti žogi, - ustrezna postavitvev.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - ustrezen začetni položaj in gibanje (križni in prisunski koraki).	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - koordinacija gibanja levo-desno, - časovna usklajenost lovljenja žoge, - hitrost reakcije.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - anticipacija.
<b><u>INDIKATORJI</u></b> - <b>LOVLJENJE ŽOGE V ZRAKU PRED ODBOJEM PREKO OVIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec ima ustrezno postavitvev med vratnicama in se po ulovu čim prej vrne na sredino,</li> <li>- ustrezen način gibanja levo-desno,</li> <li>- igralec pravočasno reagira na met soigralca in ima ustrezno časovno usklajenost lovljenja,</li> <li>- igralec je sposoben anticipacije glede na položaj metalca.</li> </ul>				

<p>3. korak <b>PRESTREZANJE ŽOGE</b></p>	<p>Vadeči ima v vsaki roki en lopar, s katerima poskuša prestreči in odbiti žogo, ki mu jo drugi poskuša vreči v gol. Gol je širine 5 m, omejen z vratnicami in brez prepreke.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sledenje žogi in lovljenje oz. kotaljenje žoge pred golovo črto, - točka sprejemanja žoge z loparjem pred telesom, - kontrolirano usmerjanje žoge z loparjem - občutek za žogo in lopar, - optimalen (neekstremen) prijem loparja, - pripravljalni poskok.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - časovna usklajenost zadevanja žoge, - hitrost prvih dveh korakov.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sposobnost koncentracije na žogo.</p>
<p><b>INDIKATORJI - PRESTREZANJE ŽOGE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec ima ustrezno postavitev med vratnicama in se po odboju čim prej vrne na sredino,</li> <li>- sprejem žoge in odboj žoge pred telesom z ustreznim prijemom,</li> <li>- igralec s prvima dvema korakoma že pride na mesto odboja,</li> <li>- igralec je sposoben ostati skoncentriran dalj časa (15 odbojev).</li> </ul>				
<p>4. korak <b>ZADRŽEVANJE ŽOGE V ZRAKU V PARIH</b></p>	<p>Par poskuša ohraniti žogo v zraku tako, da jo izmenično vsak odbije enkrat. Vajo lahko olajšamo tako, da se igrajo z balonom.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - postavitev na mesto pred žogo, kamor bo le-ta pristala.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - točka zadetka pred telesom.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - koordinacija gibanja levo-desno in naprej-nazaj, - razvoj gibalnih vzorcev pri mreži.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - želja po čim večjem številu udarcev.</p>
<p><b>INDIKATORJI - ZADRŽEVANJE ŽOGE V ZRAKU V PARIH</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustrezna postavitev na mesto odboja preden žoga ali balon pade na tla,</li> <li>- točka zadetka je pred telesom in na ustrezni višini (boki),</li> <li>- ustrezno gibanje v vse smeri in prilagoditev na žogo ali balon,</li> <li>- želja po čim večjem številu zaporednih odbojev</li> </ul>				

<p>5. korak <b>USMERJANJE ŽOGE</b></p>	<p>Eden od para na malem igrišču (5*3 m, razdeljen na pol) po odboju poda žogo preko ovire drugemu na drugi strani ovire, le-ta jo poskuša usmeriti enkrat v levo drugič v desno polje, še preden pade na tla.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zanesljivost in natančnost zadevanja, - čim večji odstotek zadetih žog (malo napak), - zaključek točke pri mreži z volejem ali smešem.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - gibanje loparja od zgoraj navzdol, - točka zadetka pred telesom in primerno od telesa.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - razvoj reakcijskih sposobnosti, - preciznost udarcev, - razvoj sposobnosti za občutek za prostor.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zaznavanje položaja soigralca - anticipacija.</p>
<p><b>INDIKATORJI - USMERJANJE ŽOGE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- natančnost zadevanja,</li> <li>- ustrezna točka zadetka in gibanje loparja glede na smer (enkrat levo, enkrat desno),</li> <li>- pravočasna reakcija in preciznost voleja,</li> <li>- zaznavanje položaja soigralca in anticipacija soigralčeve podaje.</li> </ul>				
<p>6. korak <b>PRIBLIŽEVANJE K MREŽI</b></p>	<p>Eden od para začne akcijo na treh četrтинah rdečega igrišča in odigra že prvo žogo volej tako, da si sam poda, nato par nadaljuje igro.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - prvi volej v prazen prostor, - ustrezna postavitev pri mreži (na sredini in ne preblizu), - odpiranje igrišča, - zaznavanje praznega prostora v omejenem času, - vračanje v optimalen položaj po odigranem voleju.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - gibanje, usmerjeno naprej proti mreži, - časovna usklajenost zadnjega koraka proti žogi, - gibanje nazaj pri smešu, - postavitev na žogo z majhnimi koraki, - igranje napada v najvišji točki.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - hitrost, - časovna usklajenost zadevanja žoge (vezan na usklajevanje gibanja žoge in igralca), - ritem izvedbe udarca (vezan samo na notranji ritem izvedbe), - agilnost, - občutek za prostor, - sposobnost izvajanja gibanj nad glavo.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zaznavanje položaja in gibanja tekmeca, - zaznavanje loba, - koncentracija na ključne situacije (zaključni volej v prazen prostor ali na krivo nogo nasprotnika), - anticipacija.</p>

<b>INDIKATORJI - PRIBLIŽEVANJE K MREŽI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustrezna smer prvega voleja, ustrezna postavitvev na mreži glede na položaj tekmeca,</li> <li>- igranje napada v najvišji točki, postavitvev na volej z majhnimi koraki in ustrezna točka zadetka,</li> <li>- koordinacija gibanja, izvajanje volejev in smeša,</li> <li>- sposobnost zaključiti volej v ključnih situacijah.</li> </ul>				
<b>7. korak PREHOD NA MREŽO Z UPORABO NAPADALNEGA UDARCA</b>	<p>Eden od para začne akcijo na treh četrtinah oranžnega igrišča in si sam poda žogo, nato izvede napadalni udarec in se približa mreži.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- upoštevanje osnovnih taktičnih načel za igro pri mreži (igranje v prazen prostor, zaključni volej v kratko diagonalo, visok odstotek zadetih volejev),</li> <li>- pravilna presoja, kdaj odigrati zaključni volej,</li> <li>- pokrivanje igrišča, optimalen položaj, varanje.</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- usklajevanje pripravljalnega poskoka, časovne usklajenosti udarca in ravnotežja,</li> <li>- čvrst prijem v točki zadetka,</li> <li>- primeren zamah glede na žogo.</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poudarjeno gibanje naprej proti igralnemu polu,</li> <li>- ustrezna uporaba moči pri udarcih.</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zavedanje nasprotnikovega boljšega udarca, možnosti passing udarca in njegovega gibanja.</li> </ul>
<b>INDIKATORJI - PREHOD NA MREŽO Z UPORABO NAPADALNEGA UDARCA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uporaba napadalnega udarca in prihod k mreži v ustrezni situaciji, zaključek z volejem skladno s taktičnimi načeli (prvi volej, zaključni volej v prazen prostor, na krivo nogo ali kratka diagonala),</li> <li>- pravočasen pripravljalni poskok in ustrezen zamah glede na žogo,</li> <li>- zaključni volej, odigran s primerno mero zanesljivosti, natančnosti in moči,</li> <li>- zavedanje dobrega napada in prihoda k mreži, vezanega na nasprotnikov slabši udarec.</li> </ul>				

<p>8. korak <b>USTVARJANJE PRILOŽNOSTI ZA PRIHOD NA MREŽO NA ZELENEM IGRIŠČU</b></p>	<p>Igralec si poskuša priigrati prednost in ustvariti primerno situacijo za prihod k mreži in nato doseči točko.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sprejemanje odločitev znotraj točk (kdaj in kam napasti, ali se približati mreži), - primerno odločanje za pripravljalni, drugi, tretji ali zaključni volej, - izkoriščanje nasprotnikovih slabosti.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - uporaba celega telesa pri igranju volejev (ustrezna pomoč nog), - sposobnost variranja (smer, hitrost, rotacija) in prikrievanja voleja.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - vzdrževanje visokega nivoja vseh omenjenih sposobnosti kljub omejitvenim dejavnikom, ki jih povzroča rast.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sposobnost tveganja, - samozavest, - samoodločanje, - induktivno mišljenje, - uporaba lastnih rutin, - kontrola čustev in mišljenja, - sprejemanje lastnih napak.</p>
<p><b>INDIKATORJI - USTVARJANJE PRILOŽNOSTI ZA PRIHOD NA MREŽO NA ZELENEM IGRIŠČU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sposobnost hitrega odločanja za napad in prihod k mreži glede na situacijo v točki, ustrezen prvi, drugi ...volej,</li> <li>- izraba celega telesa za pomoč pri igranju voleja in sposobnost variranja,</li> <li>- ustrezen nivo sposobnosti, potrebnih za igro pri mreži,</li> <li>- igralec je sposoben tvegati, sprejemati lastne napake in iskanje novih rešitev.</li> </ul>				
<p>9. korak <b>PREPOZNAVANJE OPTIMALNEGA TRENUTKA OZ. SITUACIJE ZA PRIHOD K MREŽI</b></p>	<p>Igralec znotraj točke prepozna situacijo, ki mu omogoča prihod k mreži in zaključek točke z volejem ali smešem.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - ustrezen napad (prvi ali drugi tempo napada).</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>
<p><b>INDIKATORJI - PREPOZNAVANJE OPTIMALNEGA TRENUTKA OZ. SITUACIJE ZA PRIHOD K MREŽI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustreza izbira trenutka za prihod k mreži glede na situacijo znotraj točke.</li> </ul>				

### **5.3 STOPNJE RAZVOJA TENIŠKEGA SERVISA IN RETERNA**

Taktična namera za servis: zanesljivost, natančnost, odpiranje igrišča, servis in nato igranje v prazen prostor, servis in nato uporaba orožja z drugim udarcem, servis na tekmečev slabši udarec, tveganje v odločilnih trenutkih.

Taktična namera za reteren: zanesljivost, igranje v prazen prostor, odpiranje igrišča, nevtralizacija dobrega servisa tekmeca, reteren in nato uporaba orožja drugim udarcem, reteren na tekmečev slabši udarec, ob slabem servisu tekmeca postavitev na boljši udarec.

Vzorci za servis, ki jih na taktičnem področju razvijamo: uporaba različnih rotacij, ustreznost servisa glede na podlago in situacijo v tekmi, možnost variranja, uporaba servisa kot orožja.

Vzorci za reteren, ki jih na taktičnem področju razvijamo: postavitev, ki onemogoča tekmecu doseganje direktnih točk, vračanje v optimalen položaj po reternu glede na odigran reteren in položaj tekmeca, usklajevanje moči in zanesljivosti, uporaba reterna kot orožja.

Spremljanje servisa z vidika indikatorjev (kazalcev):

- taktično področje (sposobnost začenjanja igre s servisom, natančnost in zanesljivost servisa, izkoriščanje dobrega servisa za ustvarjanje prednosti v igri, uporaba servisa kot orožja)
- tehnično področje (različni prijemi, ki omogočajo raznolikost servisov, ustrezen položaj telesa pri servisu, uporaba BIOMECH principov)
- kondicijsko področje (koordinacija gibanja pri servisu, preciznost, uporaba moči pri servisu)
- psihološko področje (motivacija za doseg direktnih točk s servisom, uporaba servisa kot orožja, presenečenja ali tveganje s servisom).

Spremljanje reterna z vidika indikatorjev (kazalcev):

- taktično področje (sposobnost začenjanja igre z reternom, sposobnost vzpostavljanja ravnotežja ali pobude v igri z reternom, ustreznost postavitev glede na serverja, izkoriščanje slabega servisa za napad, uporaba reterna kot orožja)
- tehnično področje (ustrezna točka zadetka, ravnotežen položaj, ustrezen in pravočasen pripravljalni poskok)

- kondicijsko področje (hitra reakcija, preciznost, dinamično ravotežje pri reternu, sposobnost anticipacije)
- psihološko področje (motivacija za doseg dobrih reternov, anticipacija).

( S= servis; R= reteren)

	<i>RAZLAGA KORAKA</i>	<i>TAKTIČNE ZAhteVE:</i>	<i>TEHNIČNE ZAhteVE:</i>	<i>KONDIciJSKE/MOTORIČNE ZAhteVE:</i>	<i>PSIHOLOŠKE ZAhteVE:</i>
1. korak <b>POŠILJANJE ŽOGE S KOTALJENJEM</b>	Eden od para stoji na črti in poskuša z loparjem po tleh zakotaliti žogo v gol. Drugi od para stoji na golovi črti in žogo nasprotnika ustavi in nato zakotali nazaj k njemu. Razdaljo prilagajamo sposobnostim.	<b>S in R:</b> - razvoj pomembnosti uspešnosti prve žoge, - ustrezna postavitev, - pošiljanje žoge v prazen prostor.	<b>S:</b> - ustrezna postavitev, - zadevanje žoge pred telesom, - kontrolirano usmerjanje žoge z loparjem, - občutek za žogo in lopar, - optimalen (neekstremen) prijem loparja. <b>R:</b> - ustrezna široka in nizka postavitev (nizko težišče), - ustrezen začetni položaj in gibanje (križni in prisunski koraki), - sledenje žogi in lovljenje oz. kotaljenje žoge pred golovo črto, - točka sprejemanja žoge z loparjem pred telesom, - kontrolirano usmerjanje žoge z loparjem, - občutek za žogo in lopar, - optimalen (neekstremen) prijem	- razvoj ravnotežja - koordinacija roka-oko, - koordinacija gibanja levo-desno, - časovna usklajenost zaustavljanja žoge, - hitrost reakcije.	- zaznavanje žoge, - koncentracija in osredotočenost na situacijo - motivacija za doseg točke, - sposobnost koncentracije na žogo.



			loparja, - pripravljalni poskok.		
<b>INDIKATORJI - POŠILJANJE ŽOGE S KOTALJENJEM</b>	<b>SERVIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec poskuša udariti žogo v prazen prostor soigralca,</li> <li>- ustrezna postavitvev in zadevanje žoge pred telesom z ustreznim prijemom.</li> </ul> <b>RETEREN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec ima ustrezno postavitvev v голу glede na položaj soigralca,</li> <li>- ravnotežen položaj pri sprejemu in udarcu žoge, odboj žoge pred telesom z ustreznim prijemom,</li> <li>- ustrezno hitra reakcija na udarec soigralca,</li> <li>- zaznavanje in koncentracija na žogo.</li> </ul>				
2. korak <b>POŠILJANJE ŽOGE Z ZGORNJIM METOM</b>	Igralci stojijo v koloni in v steno, ki je omejena na obeh straneh s palicama (oblikujemo gol), in mečejo žogico v omejen prostor. Naloga naslednjega je, da jo po enem odboju ujame in vrže naslednjemu.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - zanesljivost in natančnost zadevanja. <b>R:</b> - optimalen položaj, - ustrezna postavitvev, - postavitvev na mesto pristanka žoge pred njo.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - ritem pri zgornjem metu. <b>R:</b> - pripravljalni poskok.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - agilnost, - koordinacija gibanja levo-desno in naprej-nazaj, - časovna usklajenost lovljenja žoge, - hitrost reakcije, - reakcijske sposobnosti.	- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - želja po čim večjem številu izmenjav, - uživanje v dolgih izmenjavah.
<b>INDIKATORJI - POŠILJANJE ŽOGE Z ZGORNJIM METOM</b>	<b>SERVIS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izvedba meta v prazen prostor soigralca,</li> <li>- igralec natančno meče v omejen prostor,</li> <li>- koordiniran met žoge,</li> <li>- igralec kaže željo po dosegu zmagovitega meta.</li> </ul> <b>RETEREN:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec se ustrezno postavi glede na položaj metalca, postavitvev na mesto odboja žoge pred žogo,</li> <li>- igralec ob odboju v steno naredi pripravljalni poskok,</li> <li>- igralec se giblje učinkovito in je sposoben postavitvev na mesto odboja pred žogo,</li> <li>- igralec uživa v daljših izmenjavah.</li> </ul>				

<p>3. korak <b>ZAČENJANJE IGRE S SPODNJIM METOM</b></p>	<p>Eden od para vrže žogico navzgor in v eno smer, naloga drugega pa je, da jo odbije preko glave in v omejen prostor (tarčo), ki je pred metalcem.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - začetni met v prazen prostor. <b>R:</b> - vračanje v optimalen položaj po odigrani žogi.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - začetni položaj in ravnotežje pri spodnjem metu, - sledenje v smeri meta žoge. <b>R:</b> - začetni pripravljalni položaj, - točka zadetka pred in ob telesu, - prijem, ki omogoča zanesljivost (neekstremni), - gibanje loparja od spodaj navzgor, - tekoče gibanje loparja.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - časovna usklajenost zadevanja žoge (vezan na usklajevanje gibanja žoge in igralca), - ritem izvedbe udarca (vezan samo na notranji ritem izvedbe), - občutek za prostor.</p>	<p>-SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - sposobnost koncentracije na žogo in tarčo ter hkratnega odbijanja žoge, preden ta drugič pade na tla.</p>
<p><b><u>INDIKATORJI</u> - ZAČENJANJE IGRE S SPODNJIM METOM</b></p>	<p><b>SERVIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec izvede met v prazen prostor,</li> <li>- igralec je v ravnotežnem položaju in izvede gibanje v smeri meta žoge,</li> <li>- igralec ima ustrezen ritem meta.</li> </ul> <p><b>RETEREN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ustreznost postavitve pred metom soigralca in vračanje v optimalen položaj po odboju žoge,</li> <li>- pripravljalni poskok in ravnotežen položaj pri odboju, igralec zadeva žogo pred telesom,</li> <li>- hitra reakcija in čimprejšnja postavitve na udarec,</li> <li>- igralec se je sposoben koncentrirati na žogo in svojo izvedbo udarca.</li> </ul>				

<p>4. korak <b>ZAČENJANJE IGRE S SPODNJIM SERVISOM IN NATANČNIM RETERNOM</b></p>	<p>Eden od para si vrže žogico in jo pred odbojem ob tla odbije v polje preko ovire, drugi pa mora odbiti žogo nazaj v polje. Prvi žogo ujame in vajo ponovi. Velikost polja prilagajamo sposobnostim.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - primerno zadevanje žoge pred in ob telesu, - ustrezna časovna usklajenost in ritem začetnega udarca, - primeren zamah in izmah, - kontroliranje gibanja loparja, - določanje točke zadetka glede na smer. <b>R:</b> - primeren zamah in izmah, - kontroliranje gibanja loparja, - določanje točke zadetka glede na smer.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - preciznost udarcev.</p>	<p>SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>
<p><b><u>INDIKATORJI</u> - ZAČENJANJE IGRE S SPODNJIM SERVISOM IN NATANČNIM RETERNOM</b></p>	<p><b>SERVIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec udari servis v prazen prostor,</li> <li>- igralec ima ustrezno postavitev, servira v ravnotežnem položaju, primerno udarja žogo ob in pred telesom, ima ustrezen zamah,</li> <li>- servise igralec zadeva precizno (ne greši),</li> <li>- želja po dosegih čim več zaporednih uspešnih servisih.</li> </ul> <p><b>RETEREN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ustrezna postavitev pred servisom soigralca in vračanje v optimalen položaj po odboju žoge,</li> <li>- igralec ima ustrezen ritem udarca in zadeva žogo pred telesom v ravnotežnem položaju,</li> <li>- igralec hitro reagira na servis soigralca in zadeva precizno,</li> <li>- želja po doseganju čim več zaporednih uspešnih reternov.</li> </ul>				

<p>5. korak <b>ZAČENJANJE IGRE Z ZGORNJIM SERVISOM IN UČINKOVITIM RETERNOM</b></p>	<p>Eden od para z zgornjim servisom odservira v eno polovico rdečega polja, partner na drugi strani pa poskuša vrniti žogo v polje, iz katerega je prvi serviral. Server nato žogo ustavi.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - kontrola globine in smeri, - servis v prazen prostor. <b>R:</b> - doslednost reterna (uskladitev moči in zanesljivosti), - kontrola globine in smeri, - postavitve, ki onemogoča nasprotniku doseg direktnih točk.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - ustrezen zamah (kratek) pri servisu, - ustreznost postavitve (ne frontalna), - ustrezen prijem, - ustrezen izmah (ni prekinitve gibanja), - kontrola glave loparja. <b>R.</b> - ustreznost postavitve na retern udarcu, - uporaba telesa (vključitev nog in trupa), - ritem udarca in pospeševanje.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - hitrost prvih dveh korakov.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - anticipacija, - sposobnost koncentracije na žogo in tarčo ter hkratnega odbijanja žoge skladno z zahtevami doslednega reterna.</p>
<p><b>INDIKATORJI - ZAČENJANJE IGRE Z ZGORNJIM SERVISOM IN UČINKOVITIM RETERNOM</b></p>	<p><b>SERVIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec izvede servis v prazen prostor v polju,</li> <li>- igralec ima ustreznost postavitve in prijema pri servisu,</li> <li>- igralec je sposoben dobro koordinacijsko izvesti zgornji servis.</li> </ul> <p><b>RETEREN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ustreznost postavitve glede na položaj serverja, primerna dolžina reterna</li> <li>- igralec ima dober ritem udarca in kontrolo reterna ter odigra reteren v ravnotežnem položaju,</li> <li>- igralec hitro reagira na servis in je postavljen na žogo dovolj zgodaj, da nemoteno odigra reteren,</li> <li>- igralec anticipira namero serverja.</li> </ul>				
<p>6. korak <b>ZAČENJANJE IGRE Z ZGORNJIM SERVISOM V SERVISNO POLJE IN RETERNOM Z VISOKIM ODŠTOKOM TOČNOSTI</b></p>	<p>Eden od para na oranžnem igrišču servira v nasprotno polje, drugi pa poskuša vrniti servis z visokim odstotkom točnosti. Igra se nato nadaljuje.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - upoštevanje osnovne taktike serviranja, - serviraj in nato odigraj globoko žogo,</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - ritem servisa in ustrezen polni zamah, - ustrezen prijem (kontinentalni),</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - vzdržljivost pri igranju dalj trajajočih točk, - poudarjeno gibanje naprej proti igralnemu polju, - uporaba moči pri udarcih, - hitrost gibanja,</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - zaznavanje položaja in gibanje tekmeca, - zavedanje, da je servis ali reteren tekmečevo orožje.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- serviraj in nato odigraj v prazen prostor nasprotnika.</li> </ul> <p><b>R:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- upoštevanje osnovne taktike reterniranja,</li> <li>- reterniraj globoko in ostani v nevtralnigr, in nato odigraj v prazen prostor nasprotnika.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustrezna izvedba »pentlje«,</li> <li>- sposobnost združitve moči in kontrole,</li> <li>- uporaba principov BIOMEK.</li> </ul> <p><b>R:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ritem udarca in pospeševanje,</li> <li>- čvrst prijem ob točki zadetka,</li> <li>- polni zamahi pri reternu,</li> <li>- zasuk ramen pri reternu,</li> <li>- uporaba celega telesa (ramena-trup-noge) pri reternu,</li> <li>- ustrezen prenos teže pri reternu (ne nazaj),</li> <li>- gibanje okrog žoge,</li> <li>- sposobnost združitve moči in kontrole,</li> <li>- uporaba principov BIOMEK.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koordinacija gibanja telesa, dela nog in udarcev,</li> <li>- vzdrževanje visokega nivoja omenjenih sposobnosti kljub omejitvenim dejavnikom, ki jih povzročata rast telesa.</li> </ul>	
<p><b><u>INDIKATORJI</u> - ZAČENJANJE IGRE Z ZGORNJIM SERVISOM V SERVISNO POLJE IN RETERNOM Z VISOKIM ODSOTKOM TOČNOSTI</b></p>	<p><b>SERVIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec uporablja temeljne taktične principe (serviraj in odigraj v prazen prostor, serviraj in odigraj globoko žogo),</li> <li>- igralec servira servis s pentljo in v ravnotežnem položaju, uporablja principe BIOMEK,</li> <li>- igralec ima dovolj razvito moč, da jo lahko dodaja pri servisu, koordinacija celega telesa pri izvedbi servisa,</li> <li>- igralec je sposoben uporabiti servis kot orožje.</li> </ul> <p><b>RETEREN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec uporablja temeljne taktične principe (reterniraj globoko, reterniraj po diagonali in nato odigraj v prazen prostor),</li> <li>- igralec reternira v ravnotežnem položaju in uporablja celo telo ter principe BIOMEK, sposoben je združitve moči in kontrole,</li> <li>- igralec hitro reagira na servis tekmeča in izrablja hitrost za pravočasno postavitev,</li> <li>- igralec se zaveda, da je servis lahko tekmečevo orožje.</li> </ul>				

<p>7. korak <b>ZAČENJANJE IGRE Z ZGORNJIM SERVISOM NA ZELENEM IGRIŠČU</b></p>	<p>Eden od para servira na zelenem igrišču v nasprotno polje in si poskuša s servisom priigrati priložnost ali prednost za nadaljevanje točke.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poleg osnovnih taktičnih načel upoštevanje kombinacije servisa in nato uporaba lastnega orožja,</li> <li>- servis v sredino, servis v telo in servis v stran ter upoštevanje zakonitosti reterna glede na servis,</li> <li>- uporaba rotacij (ravni, večja moč, slice</li> <li>- stranska rotacija, spin - zanesljivost in poudarjen odskok),</li> <li>- uporaba ustreznega servisa glede na igralno podlago.</li> </ul> <p><b>R:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poleg osnovnih taktičnih načel upoštevanje kombinacije reterna in nato uporaba lastnega orožja,</li> <li>- ustrezna uporaba moči, rotacije in smeri reterna (reteren v sredino ne odpira igrišča, reteren po diagonali ga).</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uporaba principov BIOMEK,</li> <li>- uporaba ustreznega prijema glede na rotacijo servisa,</li> <li>- ustrezna pronacija,</li> <li>- ustrezna točka zadetka glede na rotacijo servisa,</li> <li>- povečana amplituda omogoča večjo hitrost udarjenih žog,</li> <li>- visoka raven temeljne tehnične izvedbe udarcev, ustreznih lastnemu stilu igre,</li> <li>- raznolikost udarcev,</li> <li>- sposobnost prilagajanja moči, hitrosti (od ravnih udarcev do spina) in usmerjenosti z orožjem,</li> <li>- sposobnost variranja smeri, hitrosti, rotacije,</li> <li>- sposobnost prikrievanja namere,</li> <li>- izpopolnjevanje raznolikosti in tehnike, ustrezne glede na lasten stil igre.</li> </ul> <p><b>R:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uporaba principov BIOMEK,</li> </ul>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in - razvita eksplozivna moč.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>
---	--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- povečana amplituda omogoča večjo hitrost udarjenih žog,</li> <li>- visoka raven temeljne tehnične izvedbe udarcev, ustreznih lastnemu stilu igre,</li> <li>- raznolikost udarcev,</li> <li>- sposobnost prilagajanja moči, hitrosti (od ravnih udarcev do spina) in usmerjenosti z orožjem,</li> <li>- sposobnost variranja smeri, hitrosti, rotacije,</li> <li>- sposobnost prikrivanja namere,</li> <li>- izpopolnjevanje raznolikosti in tehnike, ustrezne glede na lasten stil igre.</li> </ul>		
<p><b><u>INDIKATORJI</u> - ZAČENJANJE IGRE Z ZGORNJIM SERVISOM NA ZELENEM IGRIŠČU</b></p>	<p><b>SERVIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec uporablja vse rotacije in smeri glede na podlago, nasprotnika in namen (navzven, v telo, v sredino), izrablja kvaliteten servis za dosego zmagovitega udarca takoj po servisu s svojim boljšim udarcem, je sposoben uporabiti servis kot orožje,</li> <li>- igralec uporablja principe BIOMEK, igralec uporablja ustrezne prijeme glede na rotacijo servisa,</li> <li>- igralec izrablja svojo eksplozivno moč pri servisu,</li> <li>- igralec je v ključnih situacijah sposoben uporabiti servis kot orožje ali presenečenje za tekmece.</li> </ul> <p><b>RETEREN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec uporablja reteren taktično ustrezno (po dobrem servisu dolg nevtralen reteren, po slabem servisu napadalni reteren), uspešno prikriva namero in uporablja variranje, igralec je sposoben reteren napasti, z njim odpirati igrišče, odigrati skrajšano žogo igralec je v ključnih situacijah sposoben uporabiti reteren kot orožje ali presenečenje za tekmece,</li> <li>- igralec uporablja principe BIOMEK,</li> <li>- igralec je sposoben prevzemanja odgovornosti nase.</li> </ul>				

<p>8. korak <b>UPORABA SERVISA IN RETERNA KOT OROŽJA</b></p>	<p>Igralec je sposoben uporabiti servis in reteren kot orožje v ključnih trenutkih tekme. Sposoben je tvegati na servisu ali reteru, skriti namero ali tekmeča presenetiti takrat, ko ta najmanj pričakuje.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU in <b>S:</b> - uporaba servisa za varanje nasprotnika, - skrivanje namere, - prevzemanje tveganja v odločilnih trenutkih, - uporaba prvega servisa in pojačanega drugega servisa za večjo zanesljivost. <b>R:</b> - odmik pri reteru na boljši udarec, - odpiranje igrišča z dobrim reterom, - uporaba reterna in prehoda na mrežo, - vršitev pritiska na tekmeča z reterom.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>	<p>- SPOSOBNOSTI, NAVEDENE V PREJŠNJEM KORAKU.</p>
<p><b>INDIKATORJI - UPORABA SERVISA IN RETERNA KOT OROŽJA</b></p>	<p><b>SERVIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec je sposoben uporabiti servis kot orožje, presenečenje ali tveganje v ključnih situacijah na tekmi,</li> <li>- tehnično so servisi na najvišjem nivoju,</li> <li>- ohranjanje kondicijske pripravljenosti na najvišji ravni,</li> <li>- igralec se zaveda ključnih trenutkov na tekmi in zavestno uporabi tvegane poteze.</li> </ul> <p><b>RETEREN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- igralec je sposoben uporabiti reteren kot orožje, presenečenje ali tveganje v ključnih situacijah na tekmi,</li> <li>- tehnično so reterni na najvišjem nivoju,</li> <li>- ohranjanje kondicijske pripravljenosti na najvišji ravni,</li> <li>- igralec se zaveda ključnih trenutkov na tekmi in zavestno uporabi tvegane poteze.</li> </ul>				



## 6. SKLEP

Glavni namen dela je bil natančno določiti posamezne razvojne stopnje teniške igre na osnovni črti, pri igri na mreži, servisu in reternu. Prva stopnja se prične ob prvih teniških korakih, zadnja pa se konča pri vrhunski teniški igri. Stopnje, ki smo jih določili, so glavna pot do končnega cilja, ki predstavlja teniško igro na najvišjem nivoju. Za vsako stopnjo smo določili taktične, tehnične, kondicijske in psihološke sposobnosti, ki jih posamezna stopnja zahteva.

Pri določanju potrebnih omenjenih sposobnosti smo izhajali iz prej postavljenih stopenj teniškega razvoja za posamezni del teniške igre, torej igro na osnovni črti, igro na mreži, igro servisa in reterna.

V strokovnem diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela, kjer smo si pomagali z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev ter z lastnimi izkušnjami.

V diplomskem delu smo ugotovili, da se omenjene sposobnosti stopnjujejo in zahtevajo od igralcev in igralk vedno višji nivo. Sposobnosti se stopnjujejo glede na nivo teniške igre, ki pa je tudi posledica razvoja osebnosti in biološkega razvoja. Taktične sposobnosti so povezane z miselnimi procesi in sistemom dojetja teniške igre. Tehnične sposobnosti so v veliki meri odvisne od motorične usklajenosti telesa in zahtevajo veliko število ponovitev. Kondicijske sposobnosti se razvijajo skladno z motoričnim razvojem in ustreznim doziranjem ter sestavo treninga. Psihološke sposobnosti se nadgrajujejo s staranjem, vendar lahko nekateri dosežejo določeno raven veliko prej kot drugi posamezniki. Prav zaradi vseh teh naštetih dejstev nismo določali stopenj teniške igre glede na starost, ampak glede na dosežen razvojni nivo. Dobro vemo, da nekateri odraščajo hitreje, da nekateri napredujejo hitreje, zato bi bilo nesmiselno posameznike enake starosti metati v isti koš. Pri učenju in treniranju je pomembno, da sledimo razvoju in postavljamo višje cilje takrat, ko je prejšnji nivo osvojen in omogoča nemoten nadaljnji razvoj.

Pomembno je vedeti, da popolnoma natančno ni mogoče določiti sposobnosti na posamezni stopnji, saj se nekatere med seboj dopolnjujejo, prepletajo in se ne izključujejo. Vseeno pa smo poskušali zajeti vse tiste najpomembnejše, ki pogojujejo uspešen razvoj in osvajanje določene stopnje teniške igre.

Sam menim, da je za uspešno treniranje mladih teniških igralcev in igralk potrebno več kot le poznavanje stopenj in sposobnosti, ki so potrebne za uspešno teniško igro. Potrebne so izkušnje, prilagajanja, lastni doprinosi in manevriranja, saj je vsak posameznik zgodba zase in ima svoj recept za uspeh. Vseeno pa mislim, da bodo

ugotovitve v diplomskem delu v veliko pomoč pri nadaljnjem delu s teniškim naraščajem in že uspešnimi teniški igralci in igralkami.

## 7. LITERATURA

1. Bornemann, R. (1993). *Tenis: od začetnika do mojstra*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
2. Cayer, L. (2009). Holistic approach to training & corrections. Pridobljeno 10. 4. 2009 iz [http://www.tennis-trener.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=67&Itemid=30](http://www.tennis-trener.org/index.php?option=com_content&task=view&id=67&Itemid=30).
3. Fernandez, J., Mendez –Villanueva, A. in Plum, B. (2006). Intensity of tennis match play. Pridobljeno 15. 3. 2009 iz [http://www.stms.nl/download/BJSM/2006/Intensity\\_of\\_tennis\\_match\\_play.pdf](http://www.stms.nl/download/BJSM/2006/Intensity_of_tennis_match_play.pdf).
4. Filipčič, A. (2000). *Tenis: tehnika in taktika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Filipčič, A. (2002). *Tenis: treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Filipčič, A. (2003). *Tenis: učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Filipčič, A. (2006). *ŠT – Tenis predavanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Lubbers, P. (2006). Psychological profiles of champions. ITF coaching & sport science review, 27. Pridobljeno 23. 2. 2009 iz [http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO\\_2606\\_original.PDF](http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_2606_original.PDF).
9. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Težak, M. (2005). *Pomen in razvoj teniške motorike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Tiley, C. (2002). A winning game plan for all – court players. ITF coaching & sport science review, 27. Pridobljeno 23. 2. 2009 iz [http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO\\_2606\\_original.PDF](http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_2606_original.PDF).

12. Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
13. *Vadba za športnike* (2008). Športno društvo Tempo. Pridobljeno 18.2.2009 iz <http://www.sdtempo.si/vadbazaspornike.html>.