

TRENING TEMELJEN NA IGRI

1. UVOD

Već duže vrijeme se pokazuje potreba za drugačijim pristupom u teniskom treningu. Autori stranih časopisa koji su namijenjeni edukaciji teniskih trenera, a temeljeni na njihovom osobnom iskustvu u praktičnom radu igrača, ukazuju da je tradicionalan način učenja tenisa trenažni proces sa svim kategorijama igrača koji se oslanja dominantno na tehničko izvođenje udaraca. Na takav je način izoliran od stvarne situacije, zbog čega je manje efikasan od treninga koji se temelji na igri.

2. PROBLEM

Početnici svih uzrasta koji žele doživjeti tenis onakvim kakvim ga gledaju na televiziji – kao igru punu kretanja i uzbuđenja, dugo vremena ostaju razočarani, jer njihov trening uopće ne nalikuje igri. Prva stvar koju uče je kako držati reket, gdje postaviti nogu, kako stati u red i udariti lopticu svake dvije do tri minute. Na njihovo razočaranje kakav način treninga ih prati kroz jedno duže razdoblje. Podučavajući djecu na takav način došlo se do spoznaje da nakon nekog vremena počinju gubiti interes, i to ne samo oni početnici koji na početku imaju određenih teškoća u savladavanju tehničkih elemenata, već i ona koja pokazuju određeni talent. Uz to djeca su željna igre i natjecanja, a učenje nekakvih pokreta im se čini vrlo dosadnim.

3. DISKUSIJA

Tehničko usavršavanje je jedan dugotrajan proces koji se ne bi smio odvojiti i samostalno razvijati od ostalih sposobnosti koji su značajni za tenis i pretvoriti ga skup elemenata tehnike odvojenih od igre. Kada se govori o treningu temeljnom na igri onda se misli na to da se početnika već u prvim satima treninga vodi kroz situacije koje su slične teniskoj igri. One trebaju biti prilagođene sposobnostima, znanjima, i dobi. Igrač mora donositi odluke i rješavati neke jednostavne taktičke zadatke. Takav način treninga trenerima koji podučavaju na tzv. tradicionalan način može činiti neprihvatljivim.

Tehničko usavršavanje je samo jedan segment koji igrač mora naučiti da bi kvalitetno i sa zadovoljstvom igrao tenis. Igrač paralelno uz tehničko usavršavanje treba naučiti na pravilan način i taktički rješavati zadane situacije. Također, on mora i zadovoljavati svoje psihološke, sociološke potrebe i potrebe za kretanjem, te isti mora doživjeti kao ugodu i veselje, a ne kao mučenje, i dosadu.

Podučavanjem kroz igru, početnika se na samom početku trenažnog procesa uči temeljna taktička razmišljanja (gdje uputiti loptu, i na koji način ponovo doći u najbolju poziciju da se ta povratna lopta vrati protivniku). Cilj treninga je da se igrači postave u razne situacije i razne pozicije na teniskom terenu s kojima se susreću svi oni koji igraju tenis neovisno o njihovom uzrastu ili tehničkom znanju.

IGRAČKE POZICIJE:

1. Izvođenje servisa

2. Vraćanje servisa
3. Pozicija u kojoj oba igrača stoje iza osnovne linije odigravajući loptu nakon odskoka.
4. Pozicija u kojoj igrač bez pripremnog udarca stoji ispred mreže, a protivnik stoji u pozadini terena
5. Pozicija u kojoj jedan od igrača sa pripremnim udarcem dolazi do mreže i odigra voley.

Postavljanje igrača u igračku poziciju od njega zahtijeva dvije vrlo bitne komponente za tenisku igru:

- a. igrač je u jednoj od igračkih pozicija u kojima su i svi igrači koji igraju tenis
- b. a istovremeno se nalazi i u jednoj specifičnoj taktičkoj situaciji koju mora riješiti da bi se igra dalje mogla razvijati

Postavljanje igrača u razne igračke pozicije na način da izmjenjuje udarce s protivnikom, a na treningu sa svojim partnerom, trener će puno bolje moći procijeniti koji su to tehnički ili taktički nedostaci koje bi trebao razvijati. Nije isto dali igrač stoji na jednom mjestu na teniskom terenu i izvodi razne tehničke elemente ili se on kreće, pokriva veću površinu teniskog terena i ujedno taktički rješava zadanu vježbu. Primjer kod kojega se može vidjeti da je igra s mjesta jedna pozicija, a taktičko rješavanje određene situacije druga pozicija na terenu, je voley. On je u tehničkom smislu vrlo jednostavan udarac. Igrač iz pozicije osnovnog stava kratkim pokretom reketa polubočno naprijed dolazi u pripremi položaj. Postavlja reket prema nadolazećoj lopti kao da je želi uhvatiti. Nakon što je odigrao udarac vraća se u osnovni stav. Na treningu igrači voley udarce odigravaju uglavnom savršeno. U meču kada igrač do mreže dolazi pristupnim udarcem nastaje problem. Igrač griješi, ali ne zato što ne zna tehniku voleja nego zato što je problem nastao prilikom postavljanja prema loptici. Igrač je voley udarce uglavnom trenirao iz statičnog položaja. Igra ili aktivna izmjena udaraca od igrača zahtijeva pristupni udarac kojim se približava mreži. Tek nakon njega igrač može odigrati voley ili polu voley. **Bit poučavanja putem igre je da tehničko usavršavanje ne može i ne smije biti samo sebi cilj.** Tehnika se usavršava zato da bi se uspješno mogao riješiti neki taktički problem u kojem će se igrač naći za vrijeme igre.

Treneri će se puno bolje moći pripremiti i napraviti jednu listu različitih metoda kao pomoć igraču u njegovom tehničko-taktičkom razvoju ako imaju jednu cjelovitu sliku o igraču koji rješava neke jednostavne taktičke zadatke. Tehnika se usavršava da bi se u jednoj zadanoj situaciji uspješno mogao riješiti određeni taktički problem. Forhend se može odigrati u dijagonalu, paralelu. Zatim on može biti winer ili pasing udarac. Također može biti drajv ili top spin id. Da bi igrač na pravilan način riješio zadanu situaciju i odabrao najbolje moguće rješenje on mora raspolagati sa velikim brojem informacija. Igrač mora prije svega biti svjestan svoje pozicije na terenu, zatim pozicije u kojoj se nalazi njegov protivnik, pa je tek nakon toga moguće donijeti ispravnu odluku o tome koju će tehniku koristiti za rješavanje zadanog problema.

Elementi tradicionalne metode treninga mogu se sažeti u slijedećem:

1. Tehnika se podučava odvojeno od igre

Treneri podučavaju polaznike tehniku koja tijekom treninga uglavnom nema praktičnu primjenu u igri. Igrač uči tehniku nekog udarca, a istovremeno nema mogućnost da isti primjeni u igri, što direktno utječe na napredak i vrijeme koje će igraču biti potrebno za usvajanje zadanih elemenata tehnike.

2. Tehnika se podučava uglavnom analitičkom metodom

Gibanje je podijeljeno na nekoliko faza koje je djeci nerazumljivo. Analitičkom metodom bi se trebale ispravljati samo velike greške zbog kojih se remeti struktura nekog gibanja i radi koje igrač nije u mogućnosti riješiti zadatak.

3. Udarac se izvodi bez ritma

Gibanje ima svoju funkciju i logički slijed, samo ako se izvodi u nekom zadanom ritmu. Ritam izvođenja udarca loptici daje potrebnu visinu, brzinu, smjer, i rotaciju. Igrač koji udarac izvodi u ritmu, izvodi ga s lakoćom uz minimalni utrošak energije, a postiže maksimalnu efikasnost. Prilikom procjenjivanja tehnike nekog udarca ritam kojim se on izvodi zauzima visoko mjesto.

4. Početnik će puno kasnije shvatiti smisao gibanja ako se ono uči odvojeno od realne situacije

Počelnika se prvo uči kako udariti loptu, zatim gdje ju uputiti, te se kasnije od njega traži da riješi neki taktički zadatak. Taj put je puno duži nego što bi on bio da tijekom treninga djeca ranije počinju rješavati neke taktičke zadatke. Kod trenera vlada mišljenje da će djeca koja su tijekom treninga savladala određenu tehniku izvođenja nekog gibanja pokvariti naučeno, ako će početi igrati za poene prije nego se motoričko gibanje stabiliziralo. Igra mora biti prilagođena njihovom znanju i uzrastu. Igra nije samo ako djeca stanu iza osnovne ili servisne linije i igraju na poene. Ona se može na razne načine prilagoditi, upotrebom većih loptica, manjih reketa, bez reketa, raznim prilagođavanjem pravila koja će biti primjerena njihovom motoričkom znanju i njihovoj tehničkoj pismenosti.

5. Djeca brže gube motivaciju za trening

Trening koji u sebi ne sadrži igru vrlo brzo postane djeci dosadan. Djeca će početi nakon nekog vremena izbjegavati dolaske na trening zato što unaprijed znaju koje će vježbe raditi na treningu. Uspjeh svakog trenera ovisi o zadovoljstvu i radosti njegovih igrača nakon treninga. Manje je bitno za ukupan razvoj igrača početnika, da on baš na tom treningu mora naučiti neko zadano gibanje ili faze nekog tehničkog elementa, položaj nogu itd.

6. Igraču se nude gotova rješenja koja treba samo primijeniti

Igrači nemaju prilike pokazati svoju vlastitu kreativnost na treningu. Njihova je zadaća izvršavanje zadataka koje im je trener zadao. Tenis se uči na bazi automatizacije što osiromašuje razvoj motoričkih sposobnosti. Igrača se uči stereotipnom ponavljanju nekih pokreta sa mjesta, pa je intenzitet sata je na vrlo niskoj razini. Na taj način igrači nemaju mogućnosti razviti i druge (motoričke i funkcionalne) sposobnosti koje su jednako važne za ukupan uspjeh.

7. Igraču se istovremeno daje previše informacija

Igrač na taj način više ne može razaznati bitne od mase bitnih uputa. Mnogi treneri daju igračima upute kako i na koji način izvesti neki pokret, bez provjere dali igrači razumiju kojim bi to načinom trebali izvesti zadano gibanje.

8. Loptice se ubacuju iz košare

Treneri najčešće loptice ubacuju iz košare. Na taj način se gubi ritam izmjene lopte koji je prisutan u stvarnoj situaciji. Ubacivanje loptica iz košare trebalo bi se koristiti povremeno i to s određenim ciljem u razvoju neke unaprijed definirane motoričke ili funkcionalne sposobnosti ili razvoju motoričkog znanja igrača.

9. Osnovno polazište treninga je ispravljanje pogrešaka

Trener stalno pokušava pronaći neku grešku u tehnici izvođenja nekog gibanja koju zatim ispravlja. Trening koji je koncipiran na takav način vrlo brzo postane zamoran za trenera i igrača. Igrač postaje vremenom nesiguran u sebe i svoje tenisko znanje, jer trener u svakom

izvođenju vidi grešku. Ne može se očekivati od igrača da na svakom treningu tehnički savršeno izvede svaki element teniske tehnike.

Situacijska metoda učenja je metoda u kojoj igrač aktivno sudjeluje u rješavanju određenih zadataka. Od igrača se očekuje da samostalno traži moguća rješenja s više ili manje uspjeha. Trener je taj koji igraču pomaže savjetima, a igrač, postavljajući pitanja sudjeluje u donošenju odluka. Uspješnost situacijske metode učenja ovisi o procjeni trenera, koji mora znati na kojem su razvojnom stupnju njegovi igrači. Pravilnom procjenom trener će moći znati odabrati odgovarajuće vježbe i zadatke koji će biti primjereni za njegove igrače. Zadatak, da bi ispunjavao smisao mora pratiti razvoj igrača. On ne smije biti prelagan niti pretežak. Svaki zadatak za igrača je izazov, a ujedno i podražaj. Ako igrač procjeni da je zadani podražaj za njega pretežak može doći do negativnog efekta.

Sastavljanje grupa u kojima će igrači trenirati imaju isto značajan učinak u razvoju igrača. Igrač unutar grupe pronalazi svoje mjesto. Ako se on nalazi u grupi koja ne odgovara njegovim sposobnostima ili dobi to također može dovesti do negativnog efekta u treningu. Iz tog razloga svaki bi trener morao imati nekoliko kriterija po kojima će formirati odgovarajuće grupe za igrače:

1. dob igrača
2. spol - nakon deset godina starosti
3. motoričke sposobnosti i motorička znanja
4. afinitet koje igrač ima (natjecanje, rekreacija,)

4. ZAKLJUČAK

Trening putem igre poklanja veću pozornost igraču i njegovom individualnom pristupu u rješavanju zadanog taktičkog problema. Igrač ima veću slobodu i do izražaja dolazi njegova vlastita kreativnost. Trenerova uloga je da igraču na tom razvojnom putu pomogne da on razvije svoj osobni stil koji neće biti kopija. Treneri bi trebali poznavati oba pristupa sa svim aspektima razvojnog procesa igrača (strateški, taktički, tehnički) kako bi bili sposobni sve to ukomponirati u jedan složeni sustav koji se zove sportski trening. U modernoj igri trening mora biti prilagođen prema igraču. Trening temeljen na igri moglo bi se zamijeniti izrazom «Trening temeljen na igraču»

5. LITERATURA

1. Aken van I. (1999) «The tactical and technical learning process» *ITF Coaches Review* br. 19 str. 8-10
2. Carballo C., Blasco M. (1999) « Problems in tennis teaching: statements and possible solutions *ITF Coaches review* br. 19 str 16-17
3. Crespo M. , Cooke K. (1999) «The tactical approach to coaching tennis» *ITF Coaches Review* br. 19 str 10-11
4. Dent P. , Thrope R. (1999) «Developing a more player oriented coaching method» *ITF Coaches review* br. 19 str 5-7
5. Pankhurst A. (1999) «Game based coaching» *ITF Coaches review* br. 19 str 11-13
6. Saviano N .(1999) «Usa tennis high performance coaches programme philosophy» *ITF Coaches review* br. 19 str. 2