

Gordan Janković

INDIVIDUALIZACIJA RADA S TENISAČIMA - NATJECATELJIMA

1. UVOD

Tenis je jedan od najpracticiranih i najatraktivnijih sportova današnjice, u kojem se natjecatelji nadmeću pojedinačno, jedan protiv drugoga (iznimka su igre parova). Možemo zaključiti da postoje značajne razlike između individualnih sportova (tenis, stolni tenis, skijanje, atletika, gimnastika, borilački sportovi itd.) i ekipnih sportova (nogomet, košarka, rukomet, odbojka itd.). Bez obzira na razlike, obje grupacije sportova imaju mnogo toga zajedničkog, između ostalog i svakim danom sve izraženiju potrebu za provedbom individualnog pristupa tijekom trenažnog procesa. Drugim riječima, treneri nužno moraju posvećivati veliku pažnju svakom sportašu pojedinačno, bilo da se radi o individualnom ili ekipnom sportu. Vrhunska sportska dostignuća poput grand slam naslova u tenisu, olimpijskih medalja, osvajanja svjetskih prvenstava, kupova i mnogih drugih oblika natjecanja, su ponajprije produkt jednog kvalitetno planiranog i programiranog trenažnog procesa, u kojem vrlo važnu ulogu ima odnos trener – igrač (Castellani, D' Aprile, Tamorri, 1992.). Konkurencija koja je danas prisutna u svijetu vrhunskog sporta ne dopušta improvizaciju, a to znači da trenerski timovi moraju voditi računa o svim onim čimbenicima na koje je moguće utjecati, a sve s ciljem postizanja maksimalnih postignuća njihovih štíćenika. Upravo natjecateljski tenis, o kojem će u ovom radu biti riječ, je tipičan primjer sporta kojeg prakticiraju milijuni igrača, a teško dostizni svjetski vrh se sastoji od samo stotinjak najkvalitetnijih.

2. CILJ I PROBLEMI

Cilj ovog rada je da se ukaže na važnost individualizacije i individualnog rada s perspektivnim tenisačima koji imaju potencijal za vrhunski sport. Tenis je specifičan po mnogočemu, pa tako i po činjenici da, često preambiciozni roditelji, od svoje djece očekuju odlične rezultate već u najmlađim kategorijama, praktički od početka bavljenja sportom (Frišćić, 2004.). Pritisak koji se stvara na djecu je golem, a to rezultira najčešće frustracijama (i djece, ali i roditelja) i prekidom bavljenja sportom.

Do takvih neželjenih situacija dolazi zbog silne želje za uspjehom - sportskim, ali i financijskim, a u velikom broju slučajeva, takva očekivanja nisu realna. Upravo

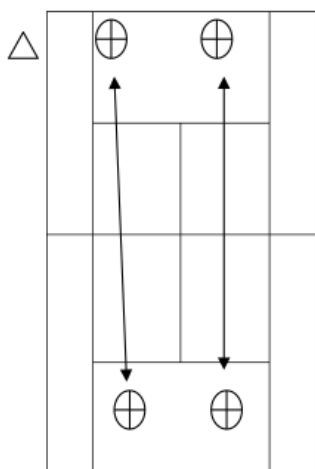
iz navedenih razloga u tenisu se s individualnim radom počinje vrlo rano, ponekad i prerano. Dakako, individualni pristup je nužan, ali u pravoj mjeri i na pravi način.

3. OSNOVNI METODIČKI OBLICI TRENINGA TENISA

Trening u parovima ili skupinama

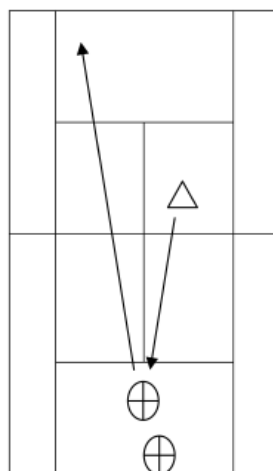
Prvi od dva osnovna metodička oblika treninga tenisača je grupni trening (Filipčić, Lorencon, 2000.). Trener organizira vježbanje na jednom, dva, a ponekad i više terena, na kojima su raspoređeni igrači, najmanje dvojica. Najidealnija varijanta je ako trener radi na jednom terenu s dva ili maksimalno četiri igrača. Pri provedbi ovakvog treninga, trener postavlja određene tehničko - taktičke zadatke igračima, koji ih potom izvode, igrajući ili međusobno („živa lopta”), ili na lopte koje im odigrava trener, s druge strane mreže („lopta iz košare”).

PRIMJER 1
trener, 2vs 2 igrača



Trener „coachira” igrače 2 igrača na pola terena

PRIMJER 2
trener vs 2 igrača



Trener izbacuje lopte iz košare igrači naizmjenice odigravaju

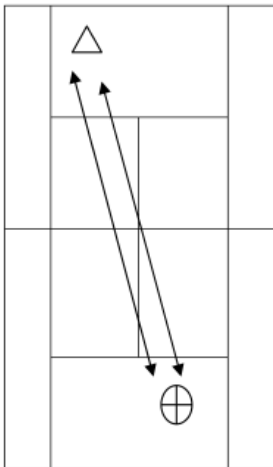
U oba slučaja, trener je taj koji mora pratiti izvedbu igrača, detektirati eventualne pogreške, te ispravljati iste konkretnim uputama. Zadaća trenera je i da organizira što homogenije skupine, jer će tako biti lakše organizirati rad, a samim time će i mogućnost individualnog pristupa biti izraženija.

Individualni trening s osobnim trenerom

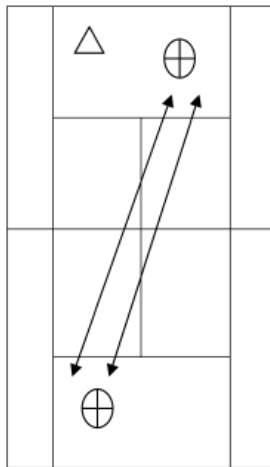
Drugi osnovni metodički oblik treninga tenisača je rad s osobnim trenerom. U ovom slučaju, trener se može maksimalno posvetiti svom igraču, te je samim time i kvaliteta veća. U praksi postoji nekoliko varijanti ovog metodičkog oblika. Ako je naglasak na tehnici udaraca ili kretanja, trener baca lopte iz košare po unaprijed zadanoj shemi, a igrač izvodi seriju udaraca u kretanju ili iz mjesta. Ovaj pristup je analitički, kada se uče novi pokreti ili usavršavaju pojedini elementi tehnike (primjer 6). Druga varijanta je igranje na „živu loptu”, s trenerom ili sparing partnerima (primjeri 3, 4, 5). Trener usmjerava svu pozornost samo na svog igrača, a sparing partneri su uključeni u trening samo s ciljem da omoguće što kvalitetnije povratne lopte i simuliraju specifične situacije koje se pojavljuju u igri (Filipčič, 2001.).

Primjer broj 3 prikazuje trenera i igrača koji međusobno izmjenjuju udarce iz osnovne crte, u ovom slučaju se radi o forhend dijagonali (pod uvjetom da se radi o dešnjacima). Sljedeći primjer ilustrira varijantu kada je trener sa strane, uz svog igrača, dok je na drugoj strani terena sparing partner. Izmjenjuju udarce po bekend dijagonali (dešnjaci). Zadnji primjer „žive lopte” vidimo na primjeru 5: trener kontrolira i korigira svog igrača, a na drugoj strani terena se nalaze dva sparing partnera, svaki u svom kutu terena. Igrač odigrava po jednu loptu (ili više, ovisno o vježbi), na svakoga od njih. Na primjeru broj 6 označen je trener koji stoji pri mreži i izbacuje dijagonalno lopte iz košare, a igrač s druge strane mreže, na osnovnoj crti, odigrava forhend paralelu u prazan prostor (Friščić, 1990.).

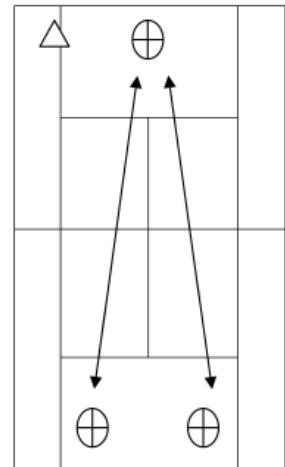
PRIMJER 3
trener - 1 igrač



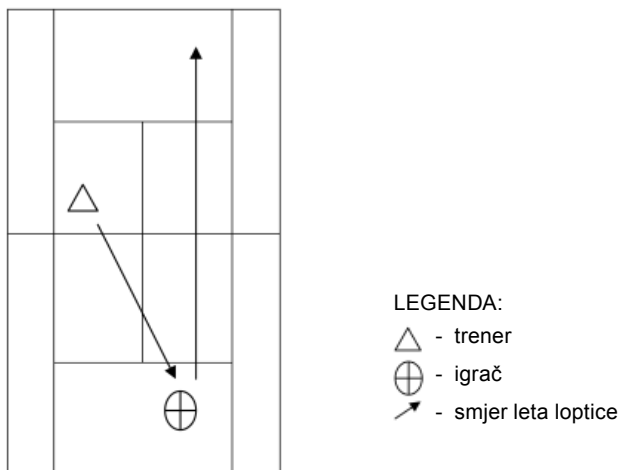
PRIMJER 4
trener, 1- 1 sparing



PRIMJER 5
trener, 1- 2 sparinga



PRIMJER 3
(iz košare)



Svi ovi metodički oblici vježbanja se primjenjuju svakodnevno u teniskom treningu i imaju svoju svrhu i cilj, a trener je taj koji ih uključuje u trenažni proces, sukladno planu, programu i vodeći računa o kalendaru natjecanja (Filipčić, Lorencon, 2000.).

4. RASPRAVA

Individualni trening je vrlo često predmet rasprave u teniskim krugovima. Neupitno je da je prijeko potreban, ali kada je najbolje započeti i u kojoj mjeri, pojavljuju se razmimoilaženja u razmišljanjima. Prije svega treba razlikovati dva pojma koja nipošto nemaju isto značenje: individualizacija rada i individualni trening. Poanta se sastoji u tome da je individualizacija moguća i kada primjenjujemo druge metodičke oblike rada, a ne samo kod individualnog treninga s jednim igračem. Trend individualizacije je sve prisutniji općenito u obrazovanju, od osnovnih i srednjih škola, fakulteta, pa tako i u sportu. Pokušavaju se stvoriti što kvalitetniji uvjeti za usvajanje novih znanja i to na način da je jedan učitelj (trener) zadužen za mali broj učenika. Naravno, u praksi to često nije tako, jer uvjeti za rad rijetko zadovoljavaju prethodno navedene kriterije.

U svijetu vrhunskog tenisa gotovo da nema igrača iza kojeg ne stoji stručni tim sastavljen od profesionalaca. Osobni trener u pravilu prati natjecatelja na njegovim putovanjima, a često je prisutan i kondicijski trener, fizioterapeut, pa čak i nutricionist (Filipčić, 2002.). Sva znanja i sposobnosti su usmjerena k pojedincu (tenisaču) i njegovom uspjehu. Radi se o individualizaciji u punom smislu te riječi. Da bi igrač

imao takve vrhunske uvjete, potrebno je osigurati značajna financijska sredstva. To je još jedan od faktora zbog kojeg veliki broj nadarenih tenisača nikad ne dostigne svoj maksimalni potencijal.

5. ZAKLJUČAK

Nesumnjivo je da je individualizacija rada u tenisu postala realnost. Treneri bi trebali organizirati trenažni proces na način da svaki pojedinac radi na onim nedostacima, ali i vrlinama (to treba naglasiti), koji otežavaju ili unapređuju njegovu izvedbu. Pravilo vrijedi za sve kategorije, od početnika, pa do profesionalaca, bilo da se radi o treningu po klubovima, akademijama ili radu s osobnim trenerom. Roditelji često postavljaju pitanja o pravodobnom početku individualnog vježbanja (1 trener – 1 igrač - 1 teren), te koje su njegove prednosti i nedostaci, da li je uopće više potreban grupni trening? Odgovor na to pitanje je kompleksan. Svaki mladi tenisač je jedinstven po svojim antropometrijskim, funkcionalnim, motoričkim karakteristikama, voljnom momentu, mentalnoj čvrstoći (toleranciji na pritisak), talentu za rad (Castellani, D'Aprile, Tamorri, 1992.). Sukladno tome, određeni igrači mogu i moraju početi ranije s individualnim treningom, dok je za druge u toj dobi možda kontraproduktivan. Kronološko i biološko sazrijevanje su procesi koji variraju od pojedinca do pojedinca i često se ne poklapaju. Osoba koja bi trebala definirati optimalnu ravnotežu i omjer između individualnog rada i rada u skupinama, mora biti kvalificirani stručnjak koji će roditeljima sugerirati optimalno rješenje za njihovu djete.

6. LITERATURA

1. Castellani, A.; D'Aprile, A.; Tamorri, S. (1992.). *Tennis Training. Allenamento tecnico, fisico, mentale, esercitazioni e programmi, aspetti biologici.* Societa' stampa sportiva.
2. Filipčič, A.; Lorencon, R. (2000.). *Tenis - organizacijske oblike.* Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
3. Filipčič, A. (2001.). *Tenis - tehnika in taktika.* Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
4. Filipčič, A. (2002.). *Tenis - treniranje.* Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
5. Friščić, V. (1990.). *Tenis tehnika.* Vlastita naklada. Zagreb.
6. Friščić, V. (2004.). *Tenis bez tajni.* Biblioteka Tenis. Zagreb.