MANUALUL ANTRENORILOR AVANSAȚI

„Federatia Romana de Tenis doreste sa multumeasca in mod deosebit domnului profesor Florin Sava pentru efortul extraordinar depus pentru traducerea si adaptarea acestui manual. Perseverenta, daruirea si pasiunea domnului Sava puse in slujba tenisului romanesc au facut posibila expunerea in limba romana a cunostintelor unor specialisti in tenis de talie internationala.

Va multumim!"

Ruxandra Dragomir, Presedinte Federatia Romana de Tenis

ITF MANUALUL ANTRENORILOR AVANSAŢI

de Miquel Crespo şi Dave Miley

traducere: Florin Sava

© Federaţia Internaţională de Tenis (ITF Ltd) 1998

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei publicaţii nu poate fi reprodusă, stocată în vreun sistem de înmagazinare, sau transmisă în vreo formă sau în vreun mod, electric, mecanic, prin fotocopie, prin înregistrare sau altfel, fără permisiunea anterioară a autorilor.

ISBN:

Pe parcursul acestei publicaţii semnificaţia cuvântului ”el” se extinde şi la ”ea”.

Fotografii puse la dispoziţie de: Paco Alonso, ALLSPORT, Zoshio Kato, Abe Masanosuke, Ron Turenne şi Paul Zimmer

Federaţia Internaţională de Tenis Ltd, Bank Lane, Londra, SW15 5XZ, Anglia
Tel: oo 44 181 878 6464
Web site http://www.itftennis.com E-mail: itf@itftennis.com

Comentarii

Când am început să lucrăm la acest Manual al Antrenorilor Avansaţi la începutul lui 1996 ne-am dat repede seama că avem în faţă un proiect dificil. Provocarea consta în faptul că o astfel de informaţie bună şi multă există deja în diferite ţări şi în diferite limbi, iar dificultatea apărea în a alege ceea ce trebuia inclus. În timp ce concepeam Manualul, am încercat să ne axăm pe o informare practică care ar putea să ofere antrenorului materialul cel mai recent într-o prezentare utilă şi prietenoasă. Pentru a ajuta în final antrenorii care citesc această carte am inclus un sumar de aplicaţii practice la sfârşitul majorităţii capitolelor.

Deşi am primit materiale pentru acest proiect de la diferite surse, şi au fost mulţi antrenori de top care au ajutat direct sau indirect la conceperea acestui Manual, am vrea să aducem mulţumiri speciale următorilor antrenori pentru contribuţia lor semnificativă: Ivo van Aken (Belgia), Louis Cayer (Canada), Paul Dent (Marea Britanie) şi Frank van Fraayenhoven (Olanda).

De asemenea am vrea să recunoaştem cantitatea mare de muncă depusă pentru pregătirea acestui manual de către referentul din Dezvoltare al biroului ITF din Londra, Victoria Billington, care a lucrat nenumărate ore pentru organizarea materialului înainte de publicare.

În final am vrea să mulţumim tuturor fotografilor care ne-au oferit fotografii pentru acest manual şi în special lui Abe Masanosuke care a luat majoritatea secvenţelor conţinute în capitolul Tehnica Loviturilor Avansate.

Sperăm că vă va place acest Manual şi vă va oferi beneficii în munca dumneavoastră cu jucătorii avansaţi.

Dave Miley
Director Executiv, Dezvoltare

Miquel Crespo
Responsabil Dezvoltare Cercetare

Cuvânt înainte

Acest manual al antrenorilor avansaţi a fost realizat cu ajutorul Comisiei de Antrenori a ITF şi Departamentelor de Antrenament a Asociaţiilor Naţionale ale naţiunilor cu cel mai mare succes în tenis din lume. Manualul face parte din programul de antrenament de Nivel II care sperăm că va ajuta naţiunile membre ITF să formeze şi să certifice proprii lor antrenori de nivel avansat.

Pe parcursul ultimei decade, jocul s-a extins în lume. Sunt acum peste 190 Asociaţii Naţionale afiliate ITF, fiecare din ele străduindu-se să dezvolte tenisul la nivel naţional. ITF recunoaşte faptul că pregătirea antrenorilor este vitală pentru dezvoltarea tenisului în toată lumea. Totuşi, în ciuda importanţei clare a pregătirii antrenorilor, o vastă majoritate a naţiunilor membre ITF nu au în prezent un sistem în funcţie pentru pregătirea antrenorilor. Un program aprobat de antrenament de Nivel I a fost produs în 1993, în efortul de a remedia această situaţie. De atunci peste 50 de naţiuni au folosit acest sistem de a pregăti la Nivel I proprii antrenori. Programul de antrenament de Nivel II este produs pentru a urma celui de nivel I în scopul îmbunătăţirii pe mai departe a nivelului de antrenament a antrenorilor de Nivel I din aceste ţări.

Este important de a menţiona clar că ITF nu certifică antrenorii de tenis. Programul de antrenament de Nivel II este uşor de obţinut pentru naţiunile membre ITF care nu au un sistem curent de formare al antrenorilor de nivel avansat. ITF poate furniza programul, o persoană calificată să conducă cursul şi materiale didactice. La sfârşitul cursului, expertul va testa candidaţii pentru a vedea care din ei au atins standardul cerul de Nivelul II, aceştia fiind apoi atestaţi ca antrenori de Nivel II în acea ţară anume. Calificarea poate fi recunoscută de asemenea de Asociaţia de Tenis Regională respectivă. În orice caz, nu se va elibera o diplomă care să constituie o calificare ITF.

Oricum este intenţia ITF ca în acest timp relativ scurt ţările să devină mai puţin dependente de ITF şi să devină suficient de independente în a-şi pregăti antrenorii, administra şi atesta sisteme proprii şi forma specialişti proprii pentru a conduce cursurile de Nivel II. Acest lucru s-a întâmplat deja în anumite ţări în cazul cursurilor de Nivel I.

Recunoaştem că nu este sistemul ideal pentru educarea antrenorilor. Când ne referim la pregătirea antrenorilor, fiecare ţară are propriile sale cerinţe unice. Nu este o surpriză faptul că sistemele de educaţie a antrenorilor variază considerabil de la o ţară la alta. Noi avem convingerea că, chiar dacă programul ITF de Nivel II nu poate fi perfect, constituie un sistem foarte cuprinzător care include informaţii asupra domeniilor importante în cadrul antrenării jucătorilor de nivel înalt.

Noi credem că un bun antrenor de Nivel II ar trebui să fie capabil să lucreze cu jucătorii la nivel de club până la nivel naţional. Acest lucru presupune antrenarea jucătorilor pornind de la cei care încep să joace în turnee şi până la cel care joacă la nivel naţional. Ar trebui de asemenea să fie capabili să facă deplasări cu echipele naţionale de juniori la competiţiile internaţionale. Noi credem că un antrenor de Nivel II ar trebui:

- să joace la un nivel bun (jucător de turneu la nivel naţional).
- să fie capabil să joace ca sparring partener pentru jucătorii avansaţi.
- să fie capabil să demonstreze o tehnică avansată.
- să etaleze abilităţi excelente de comunicare.
- să aibă cunoştinţe în următoarele domenii:
    - tactica jocului avansat de simplu şi de dublu;
    - tehnica loviturii avansate incluzând biomecanica;
    - mentalitatea în tenis;
    - condiţia fizică pentru jucătorii avansaţi;
    - metodologia de predare;

- diagnoza şi corecţia jucătorilor avansaţi;
- periodizarea;
- organizarea sesiunilor de antrenament pentru jucătorii avansaţi în lecţiile de grup şi individuale;
- stabilirea obiectivelor pentru jucătorii avansaţi;
- deplasarea cu echipele;
- nutriţia şi accidentările în sport.

Ei ar trebui de asemenea să posede o înţelegere a nivelelor variate ale jocului astfel încât să poată planifica antrenamentul jucătorilor la diferite vârste.

ITF este recunoscătoare tuturor naţiunilor care au ajutat la pregătirea acestui Manual. În particular, am vrea să mulţumim Departamentelor Antrenorilor de Tenis din Canada, Asociaţiei de Tenis de Câmp din Marea Britanie, Federaţie Spaniole de Tenis, Federaţiei Franceze de Tenis, Federaţiei Germane de Tenis, Federaţiei Olandeze de Tenis şi Federaţiei de Tenis a SUA. Fiecare din aceste ţări au un sistem excelent de pregătire a antrenorilor şi le suntem recunoscători pentru oferirea materialelor educaţionale şi antrenorilor din alte ţări.

Exprimăm mulţumirile noastre membrilor Comisiei Antrenorilor din ITF, Birourilor de Dezvoltare a ITF şi antrenorilor care au călătorit cu Echipa ITF care au ajutat şi consiliat pentru pregătirea acestui Manual şi de asemenea acelor mulţi antrenori din lume care au ajutat ITF pentru implicarea în programele lor educaţionale.

De asemenea aş vrea să-i mulţumesc lui Miguel Crespo pentru munca depusă cu mine pentru alcătuirea acestui Manual. După cum veţi vedea în acest manual am încercat să ne focalizăm pe informaţii practice care nu au dubii astfel încât să ajute antrenorii din toată lumea să-şi îmbunătăţească nivelul propriu al abilităţilor de a antrena.

În final, aş vrea să-mi exprim recunoştinţa pentru uriaşul impact pe care predecesorul meu Doug MacCurdy l-a produs în sistemul educaţional din lume pe parcursul a 13 ani în care a fost Director de Dezvoltare în ITF şi să-i mulţumesc pentru implicarea sa în ce priveşte Manualul Antrenorilor Avansaţi.

Sperăm că vă va place Manualul Antrenorilor Avansaţi, şi mai mult, că îl veţi găsi util în munca voastră de antrenare, oricare aceasta ar putea fi.

Dave Miley
Director Executiv, Dezvoltare

Cuprins

Capitolul 1: Rolul unui antrenor ……..1

I. ROLUL UNUI ANTRENOR ……..2

1. Ce este antrenoratul?
2. Filozofia antrenării
3. Cunoaşterea de sine, a jucătorilor şi a sportului
4. Ce vrei să obţii ca antrenor
5. Rolul unui antrenor
6. Filozofia şi stilurile de antrenare

II. ABILITĂŢILE DE COMUNICARE ALE UNUI ANTRENOR DE TENIS ...…..4

1. Conceptul şi importanţa comunicării
2. Îmbunătăţirea comunicării
3. Trimiterea mesajelor verbale: dialog
4. Recepţionarea mesajelor: ascultare
5. Comunicarea nonverbală
6. Gestionarea problemelor şi abordarea critică
7. Comunicarea în diferite situaţii
8. Dezvoltarea unei liste de verificare a abilităţilor de comunicare

III. ANTRENAMENTUL CA AFACERE …….12

1. Organizarea afacerii
2. Forme de angajare
3. Întocmirea unui curriculum vitae (résumé)
4. Abordarea interviurilor
5. Organizarea timpului
6. Autodepăşirea
7. Etica şi antrenamentul

IV. APLICAŢII PRACTICE ……...19

1. Lista de verificare a abilităţilor de comunicare
2. Exemplu de Curriculum Vitae

Capitolul 2: Metodologia predării tenisului …..…….23

I. INTRODUCERE ……24

1. Definiţie, importanţă şi obiective
2. Predare şi învăţare
3. Tipuri de predare
4. Etapele de învăţare
5. Tipuri de elevi

II. STILURILE DE PREDARE APLICATE ÎN TENIS ……28
1. Stilurile de comandă şi de exploatare
2. Alegerea unui stil
3. Organizarea clasei

III. METODELE DE PREDARE APLICATE ÎN TENIS ……33
1. Introducere
2. Alegerea metodei de predare

IV. APLICAŢII PRACTICE ……34

Capitolul 3: Strategie şi tactici pentru jucătorii de turneu ....…..35

I. FACTORII CARE INFLUENŢEAZĂ JOCUL ÎN MECI ……..……36

II. PRINCIPII PENTRU STRATEGIA ŞI TACTICILE JOCULUI ÎN TURNEELE DE SIMPLU …...…….....36

III. STILURILE JOCULUI: DEFINIŢIE ŞI CUM SĂ CONTRACAREZI ……..37
1. Definiţia şi tipurile stilurilor de joc
2. Cum să contracarezi stilurile de joc

IV. TACTICI FOLOSITE ÎN 5 SITUAŢII DE JOC ……..39
Definiţie şi importanţă
1. Serviciul
2. Returul
3. Amândoi la linia de fund
4. Apropierea de fileu sau la fileu
5. Passingul

V. ANTICIPARE ……...45
1. Definiţie şi importanţă
2. Tipurile şi caracteristicile anticipării
3. Cum să îmbunătăţeşti anticiparea

VI. PROCENTAJUL JOCULUI PENTRU JUCĂTORII DE TURNEU……47
1. Bazele procentajului jocului
2. Aspectele tactice ale procentajului jocului

VII. ALŢI FACTORI CARE INFLUENŢEAZĂ STRATEGIA JOCULUI DE SIMPLU ……..48
1. Curgerea meciului şi elanul
2. Mediul

VIII. ANALIZA TACTICĂ A MECIULUI ……..……50
1. Definiţie şi obiective
2. Fazele analizei meciului
3. Tipuri de lovituri tactice
4. Concluzii

IX. ANTRENAMENTUL TACTIC ……52

1. Obiective generale şi principii pentru antrenamentul tactic al jucătorilor de turneu
2. Sfaturi pentru antrenamentele tactice
3. Exerciţii tactice

Capitolul 4: Biomecanica tenisului …….55

I. INTRODUCERE ……56

II. ECHILIBRUL ……..56

III. INERŢIA ……..56

IV. FORŢA DE REACŢIE……...57

V. MOMENTUL ……57

VI. ENERGIA ELASTICĂ ……...57

VII. LANŢUL COORDONĂRII ……..57

1. Introducere
2. Probleme ce apar în lanţul coordonării
3. Analiza disfuncţionalităţii în lanţul coordonării

VIII. APLICAŢII PRACTICE ……59

1. Loviturile de bază
2. Figura Biomec

Capitolul 5: Tehnica loviturilor avansate ……..67

I. INTRODUCERE ……..…….…68

II. LOVITURA DE DREAPTA ……...…….68

1. Introducere
2. Prize
3. Lovitura de dreapta cu priza estică
4. Lovitura de dreapta cu priza semi-vestică
5. Lovitura de dreapta cu priza vestică
6. Slice-ul de dreapta
7. Variaţii în lovitura de dreapta

III. LOVITURA DE REVER ……..……..72

1. Prize
2. Reverul cu o mână liftat
3. Reverul cu două mâini
4. Slice-ul de rever cu o mână

IV. SERVICIUL ……76

1. Introducere: tehnica
2. Priza

3. Dezvoltarea forţei primare la serviciu
4. Rotaţia şoldurilor
5. Rotaţia trunchiului
6. Rotaţia braţului în jurul umărului (bucla de forţă)
7. Extensia cotului – pronaţia antebraţului
8. Flexia încheieturii
9. Încheierea loviturii şi piciorul de aterizare
10. Serviciul cu topspin
11. Serviciul cu slice

V. VOLEUL ŞI VARIANTELE SALE ……80
1. Priza
2. Pregătire şi balans înapoi
3. Balansul înainte şi impact
4. Terminarea loviturii
5. Variantele de voleu

VI. SMECIUL ŞI VARIANTELE SALE ……83
1. Introducere
2. Priza
3. Pregătire şi balans înapoi
4. Balans înainte şi impact
5. Terminarea loviturii
6. Variantele de smeci

VII. ALTE LOVITURI PENTRU JUCĂTORII AVANSAŢI ……...85
1. Lobul şi variantele sale
2. Lovitura scurtă
3. Lovitura de apropiere
4. Returul
5. Passing shot -ul
6. Loviturile de urgenţă

Capitolul 6: Diagnoza tehnică şi corecţie ……...91

I. INTRODUCERE ……92
1. Asumarea unei abordări pozitive
2. Conformitatea faţă în faţă cu eficacitatea
3. Gradul de toleranţă / marja de acceptabilitate
4. Evaluarea, diagnoza şi corecţia jucătorilor de turneu
5. Factori care influenţează evaluarea, diagnoza şi corecţia jucătorului
6. Tipuri de corecţii la jucătorii de turneu
7. Când să corectezi

II. CUM SĂ CORECTEZI JUCĂTORII DE TURNEU ……95
1. Procesul de corecţie: fazele
2. Corecţie tehnică şi metodologie
3. Tipurile de corecţie
4. Comunicarea/feedback-ul cu jucătorul

III. LISTA DE VERIFICARE A TEHNICII PENTRU JUCĂTORII DE TURNEU…100
1. Introducere
2. Listă de verificare pentru corecţia loviturilor de bază
3. Listă de verificare pentru corecţia serviciului
4. Listă de verificare pentru corecţia voleului
5. Listă de verificare pentru corecţia mişcării

Capitolul 7: Pregătirea mentală pentru jucătorii de de turneu ……105

I. INTRODUCERE ……..106
1. Caracteristicile psihologice ale competiţiei de tenis
2. Caracteristicile psihologice ale campionilor de tenis

II. MOTIVAŢIA ……...108
1. Definiţie şi importanţă
2. Tipuri
3. Tipuri de probleme privind motivaţia
4. Cum să creşti motivarea: Recomandări, tehnici şi exerciţii

III. CONCENTRAREA ……...109
1. Definiţie şi importanţă
2. Tipuri
3. Probleme de concentrare
4. Cum să creşti concentrarea: Recomandări, tehnici şi exerciţii

IV. CONTROLUL EMOŢIONAL (EXCITAŢIEI NERVOASE): ACTIVARE ŞI RELAXARE ……..115
1. Definiţie şi importanţă
2. Caracteristici generale
3. Probleme: Anxietate şi subactivare
4. Cum să obţii controlul emoţional: Recomandări, tehnici şi exerciţii

V. CONTROLUL COMPORTAMENTELOR ŞI GÂNDURILOR: ÎNCREDEREA DE SINE ……...……..119
1. Încrederea de sine: Definiţie şi importanţă
2. Relaţia dintre încredere şi performanţă
3. Probleme
4. Cum să creşti încrederea de sine: Recomandări, tehnici şi exerciţii

VI. PERFORMANŢA MENTALĂ ÎN JOCUL DE TURNEU ……122
1. Pregătirea mentală pentru un meci: Ce să faci înainte
2. Ce să faci în timpul meciului
3. Ce să faci după meci

VII. PROBLEMELE LEGATE DE PĂRINŢI ……125
1. Abordare generală
2. De ce apar problemele legate de părinţi?
3. Organizarea unei întâlniri cu părinţii
4. Sfaturi pentru antrenori (ce să faci şi ce să nu faci)
5. Sfaturi pentru jucători (ce să faci şi ce să nu faci)
6. Sfaturi pentru părinţi (ce să faci şi ce să nu faci)

VIII. APLICAŢII PRACTICE ……...128

Capitolul 8: Mişcarea ……131

I. INTRODUCERE ……..132
1. Definiţie şi importanţa mişcării
2. Agilitate, viteză şi accelerare
3. Viteză explozivă şi recuperare
4. Echilibru
5. Timp de răspuns

II. MIŞCAREA CICLICĂ ÎN TENIS ……133
1. Poziţionare
2. Mişcarea spre minge
3. Aşezarea la minge şi poziţia de lovire
4. Recuperare

III. CUM SĂ ACOPERI TERENUL ŞI CUM SĂ TE MIŞTI ÎN DIFERITE PĂRŢI ALE TERENULUI: TEHNICA MIŞCĂRII LA DIFERITE LOVITURI ……138
1. Spatele terenului
2. Mijlocul terenului
3. Fileu

IV. ANTRENAMENTUL DE MIŞCARE ……140
1. Exerciţii de mişcare
2. Mişcarea pe diferite suprafeţe

Capitolul 9: Condiţia fizică pentru jucătorii de turneu ……..145

I. IMPORTANŢA PREGĂTIRII FIZICE ÎN TENIS ……..146
1. Aptitudinile fizice: Definiţie şi importanţă
2. Beneficiile unui program eficace pentru condiţia fizică
3. Rolul condiţiei fizice în diferite stagii de dezvoltare
4. Componentele pregătirii fizice

II. CERINŢELE FIZICE ÎN TENIS ……..147
1. Sistemele energetice implicate în tenis
2. Cerinţele fizice în tenis

III. PRINCIPII DE ANTRENAMENT …….150
1. Introducere
2. Progres
3. Reversibilitate
4. Supraîncărcare
5. Variaţie
6. Diferenţe individuale
7. Specificitate
8. Adaptare
9. Planificarea pe termen lung
10. Recuperare

IV. DEZVOLTAREA FIZICĂ PE TERMEN LUNG ……152
1. Introducere

V. DEZVOLTAREA PREGĂTIRII FIZICE ÎN TENIS …….153
1. Încălzirea şi revenirea
2. Rezistenţa
3. Sprintul de viteză (nespecific tenisului)
4. Forţă şi putere
5. Flexibilitate
6. Coordonare
7. Echilibru
8. Antrenamentul în circuit
9. Agilitatea
10. Linii directoare pentru un program de antrenament al condiţiei fizice

VI. EVALUAREA PREGĂTIRII FIZICE ÎN TENIS …….183
1. Introducere
2. Viteză
3. Agilitate
4. Forţa şi rezistenţa părţii superioare a corpului şi abdomenului
5. Rezistenţa aerobă
6. Testul de flexibilitate
7. Forţa părţii inferioare a corpului
8. Alte teste de pregătire fizică

VII. APLICAŢII PRACTICE …….187

Capitolul 10: Jocul de dublu pentru jucătorii de turneu ……189

I. INTRODUCERE ……..190
1. Consideraţii generale

II. STRATEGIE ŞI TACTICĂ PENTRU JOCUL DE DUBLU ……...192
1. Poziţionarea şi mişcarea fiecărei echipe şi jucător

III. MENTALITATEA JOCULUI DE DUBLU ÎN TURNEU ….……...194

1. Cum să alegi un partener de dublu
2. Comunicarea
3. Ce să faci în timpul unui meci de dublu
4. Alte sugestii pentru performanţa la dublu

Capitolul 11: Aprecierea standardelor şi analiza jucătorilor …199

I. PLANIFICAREA PE TERMEN LUNG A JUCĂTORULUI DE TENIS ……..……200

1. Introducere
2. Etapele jocului
3. Cadrul general pentru dezvoltarea pe termen lung a unui jucător de tenis

II. PROFILAREA JUCĂTORULUI ……..….203

1. Dezvoltarea profilului unui jucător
2. Caracteristicile jucătorilor / competenţele la fiecare nivel şi linii directoare de antrenament pentru diferite grupe de vârstă

III. APLICAŢII PRACTICE ……..215

Capitolul 12: Stabilirea obiectivului pentru jucătorii de turneu ...217

I. INTRODUCERE ……..218

1. Definiţie şi importanţă
2. De ce avem nevoie să stabilim obiective?
3. Tipuri de obiective
4. Principiile stabilirii obiectivului
5. Domeniile de acţiune în stabilirea obiectivului în tenis
6. Sistemul de stabilire a obiectivului pentru antrenori: Paşi către reuşită
7. Jucătorii şi stabilirea obiectivului
8. Probleme şi obstacole în stabilirea obiectivului

II. EXEMPLE DE STABILIRE A OBIECTIVULUI APLICATE ÎN TENIS …….224

1. Foaie de lucru pentru stabilirea obiectivului

III. APLICAŢII PRACTICE ……..228

Capitolul 13: Planificarea antrenamentului de tenis ……..229

I. INTRODUCERE ÎN PERIODIZARE ……...230

1. Definiţie
2. Beneficiile Periodizării
3. Caracteristici generale

II. PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI DE TENIS ……..233

1. Planul de carieră
2. Planul anual şi perioadele sau fazele anuale (macrocicluri)

III. LINII DIRECTOARE DE ANTRENAMENT PENTRU DIFERITE FAZE ALE PLANULUI ANUAL ……..……...235

1. Introducere

- Tabelul I, Linii directoare generale pentru perioada de pregătire generală
- Tabelul II, Linii directoare generale pentru perioada de pregătire specifică
- Tabelul III, Linii directoare generale pentru perioada pre-competiţională şi competiţională
- Tabelul IV, Linii directoare generale pentru perioada de tranziţie

IV. ALTE FAZE DE PLANIFICARE DIN ANTRENAMENTUL ÎN TENIS …….239

1. Perioadele lunare (mezocicluri)
2. Perioadele săptămânale (microcicluri)
3. Perioade zilnice
4. Sesiunea de antrenament

V. APLICAŢII PRACTICE ……241

1. Antrenamentul anual şi planificarea turneelor
2. Planul profesional
3. Plan anual

Capitolul 14: Sesiunea de antrenament: exerciţii, antrenamentul în grup şi individual ……249

I. SESIUNEA DE ANTRENAMENT ……250

1. Introducere
2. Structura generală

II. EXERCIŢII ……252

1. Introducere
2. Exerciţii caracteristice şi principii
3. Planificarea şi structura exerciţiului

III. ANTRENAMENTUL ÎN GRUP ……..256

1. Premize de bază
2. Ritualuri de antrenament

IV. ANTRENAMENTUL INDIVIDUAL ……257

1. Premize de bază
2. Ritualuri de antrenament

V. APLICAŢII PRACTICE ……258

1. Planificarea lecţiei

Capitolul 15: Călătorind cu jucătorii de turneu ……..261

I. A FI ANTRENOR / CĂPITAN DE ECHIPĂ ……..…….262

1. Introducere
2. Responsabilităţile unui Antrenor de Echipă
3. Ce să faci înainte, în timpul şi după un meci (antrenor şi jucător)
4. Dezvoltarea unei atitudini profesioniste la tinerii jucători

II. STRUCTURA TURNEULUI INTERNAŢIONAL ……..…267

1. Federaţia Internaţională de Tenis
2. Tenisul masculin
3. Tenisul feminin

4. Cupa Davis by NEC
5. Cupa Federaţiei KB
6. Cupa Hopman
7. Cupa Compaq Grand Slam
8. Jocurile Olimpice
9. Circuitul ITF de Juniori
10. Cupa ITF Sunshine şi Cupa ITF Connoly Continental
11. Cupa NEC World Youth
12. Campionatele Mondiale de Tenis pentru Juniori
13. Circuite Regionale (până la 14 ani şi până la 16 ani)
14. Turneele Naţionale

III. TRASEUL DE CARIERĂ PENTRU UN JUCĂTOR DE TENIS JUNIOR ……277
1. Traseul de carieră pentru un jucător junior de tenis
2. Evoluţia participării jucătorilor la turnee

IV. APLICAŢII PRACTICE ……..279
1. Planificatorul Competiţiilor
2. Foaia de analiză a meciului

Capitolul 16: Antrenarea jucătoarelor de tenis ……..285

I. INTRODUCERE ……..286

II. CARACTERISTICI ALE PRACTICANŢILOR TENISULUI FEMININ ŞI MASCULIN ……286
1. Aspectele antropometrice
2. Aspectele biologice
3. Aspectele de dezvoltare
4. Aspectele psihologice
5. Aspectele sociale
6. Pubertatea şi ciclul menstrual

III. IDEI PENTRU ANTRENAREA JUCĂTOARELOR …….292
1. Ce trebuie să ia antrenorul în consideraţie
2. Aspecte specifice

IV. PRINCIPII PENTRU CĂUTAREA ŞI DEPISTAREA TALENTELOR ……...….293
1. Introducere
2. Căutarea talentelor, detecţia şi planul de antrenament

V. CONCLUZII ……294

Capitolul 17: Nutriţia pentru competiţia de tenis ……...297

I. PRINCIPII DE BAZĂ ALE NUTRIŢIEI ……..…….298
1. Definiţie şi importanţă
2. Constituenţii mâncării şi băuturii

II. CE SĂ MĂNÂNCI ÎN COMPETIŢIE ……...302
1. Ce mănânci în preziua meciului
2. Ce mănânci în ziua meciului (mâncare planificată înaintea turneului)
3. Pregătindu-se să fie gata
4. Alternative pentru gustarea din geanta de sport
5. Ce mănânci între meciuri
6. După meci/antrenament
7. Ce mănânci departe de casă

III. CE SĂ BEI PENTRU A CÂŞTIGA ……305
1. Importanţă
2. Ce să bei
3. Când să bei
4. Concluzii

IV. APLICAŢII PRACTICE ……..308

ANEXĂ: LINII DIRECTOARE PENTRU NUTRIŢIE ÎN TENIS …….309
1. Sugestii de meniu
2. Dieta de antrenament a jucătorilor de tenis
3. Sumar

Capitolul 18: Prevenirea accidentării în tenisul competitiv …...311

I. ANTRENORUL ŞI MEDICINA SPORTIVĂ ……...312
1. Medicina sportivă
2. Rolul antrenorului în echipa de medicină sportivă
3. Prevenirea accidentării
4. Primul răspuns în caz de urgenţă
5. Lucrând cu jucătorul accidentat

II. CELE MAI COMUNE ACCIDENTĂRI LA JUCĂTORII DE TENIS ŞI PREVENIREA LOR ……..318
1. Cauzele principale ale accidentărilor şi cum să limitezi riscul apariţiei lor
2. Nivele de durere
3. Accidentări tipice în tenis, cauzele şi prevenirea lor
4. Accidentări ale tinerilor jucători de tenis
5. Concluzii

III. ALTE PROBLEME MEDICALE COMUNE LA JUCĂTORII DE TENIS ……..324
1. Protejarea împotriva soarelui
2. Droguri şi dopaj
3. Accidentările ochilor

IV. APLICAŢII PRACTICE ……..326

Bibliografie ……..327

Capitolul 1

Rolul unui antrenor

Oricare ar fi epoca unei lumi
Şi oricare ar fi bărbatul sau femeia, ca simpli jucători:
Au dispariţiile şi apariţiile lor;
Iar un om în viaţa sa joacă de multe ori…

William Shakespeare

I. Rolul unui antrenor

II. Abilităţile de comunicarea ale unui antrenor de tenis

III. Antrenamentul ca afacere

IV. Aplicaţii practice

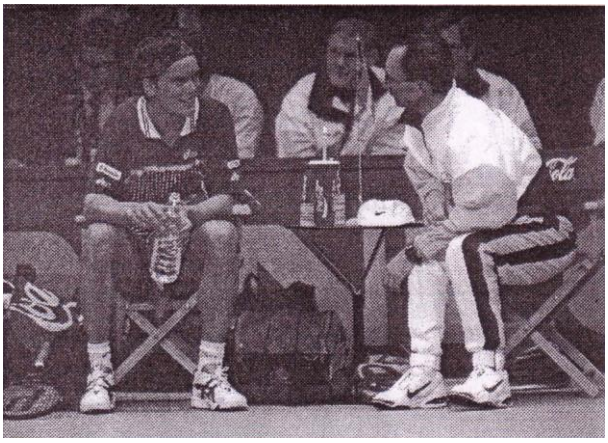
I. Rolul unui antrenor

1. CE ESTE ANTRENORATUL?

Antrenoratul include predare, antrenare, instruire şi ajutorul dat oamenilor pentru a învăţa abilităţile tenisului, a îmbunătăţi performanţa şi a-şi îmbunătăţi potenţialul. Se referă de asemenea şi la recunoaşterea, înţelegerea şi asigurarea nevoilor sociale, emoţionale şi personale ale jucătorilor (Materns, 1981; 1987).

2. FILOZOFIA ANTRENĂRII

Când antrenezi, este foarte important să ai bine definită filozofia. Filozofia este modul în care antrenorul vede situaţiile şi experienţele din viaţa sa. Semnifică propriile puncte de vedere despre trecut, opiniile despre prezent şi aşteptările de la viitor. Determină orice gândire, orice acţiune şi orice decizie pe care o persoană le face.



Antrenorii au de asemenea o filozofie a vieţii. Ei au nevoie de asemenea de o filozofie de antrenare care va continua să se dezvolte pe parcursul vieţii lor. Ca să aibă bine definită filozofia, antrenorul trebuie să examineze cât de bine se cunoaşte pe sine însuşi, cât de bine îşi cunoaşte jucătorii, cât de bine cunoaşte sportul şi ce vrea să obţină ca antrenor (NCF, 1984; 1986).

3. CUNOAŞTEREA DE SINE, A JUCĂTORILOR ŞI A SPORTULUI

Cunoaşterea de sine necesită abilitatea de a se vedea pe sine însuşi cu obiectivitate. Pune-ţi următoarele întrebări: De ce antrenez?, De ce am început să antrenez?, Antrenez pentru motive corecte?, Care sunt ţelurile mele ca antrenor?, Sunt un bun antrenor?, Ce m-ar face un antrenor mai bun?, Cât de angajat sunt?

Antrenorul trebuie să-şi îmbogăţească cunoştinţele despre sine însuşi prin solicitarea unui feedback de la alţi oameni şi prin propria ascultare ca să-şi înţeleagă simţirile şi reacţiile la alte situaţii.

Pentru a cunoaşte jucătorii antrenorul ar trebui să constate la ei nivelul de angajare, obiectivele şi aşteptările, fondul, abilităţile tehnice, tactice, fizice şi mentale, etc. Mai mult, antrenorul ar trebui să-i cunoască ca oameni, înţelegându-le gândirile şi emoţiile, luând în consideraţie factorii din afară (familie, prieteni, casă, alţi jucători, etc.) care îi influenţează.

Un bun antrenor trebuie să cunoască caracteristicile de bază ale tenisului ca sport. Este important să cunoască tehnicile, regulile (regulamentele şi codul de conduită) şi structura tenisului (modul cum este guvernat, cum sunt luate deciziile, de către cine şi când) (Martens, 1981; 1987).

4. CE VREI SĂ OBŢII CA ANTRENOR?

În afară de multele obiective posibile, care din cele de mai jos este cel mai important pentru tine?

- A ajuta jucătorii să progreseze şi să se dezvolte ca individualităţi.
- A-i ajuta să câştige.
- A-i ajuta să se simtă bine împreună şi să se distreze.

Un bun antrenor trebuie să ia în considerare toate aceste trei obiective, dar toate sunt influenţate de cât de importantă este victoria sau înfrângerea.

O filozofie a „victoriei cu orice preţ” ignoră dezvoltarea jucătorului, în timp ce o filozofie de tipul „sportivul pe primul loc, victoria pe al doilea” ţine de o viziune echilibrată a participării, fairplay-ului şi cinstei tuturor jucătorilor. Această filozofie care accentuează dezvoltarea este mai degrabă de natură să producă o performanţă mai bună, o constanţă mai mare şi mai multă satisfacţie pentru jucător şi antrenor. Este de asemenea mai degrabă de natură să construiască o relaţie solidă între jucător şi antrenor bazată pe respect reciproc ca oameni. (NCF, 1984; 1986).

5. ROLUL UNUI ANTRENOR

Un antrenor de tenis are multe îndatoriri şi funcţii. Toate contribuie pentru a fi un bun antrenor:

- Instructor: Direcţionează activitatea.
- Profesor: Împărtăşeşte cunoştinţe noi şi idei.
- Motivator: Induce jucătorului o abordare pozitivă, de înaltă calitate.
- Justiţiar: Stabileşte recompense şi pedepse adecvate.
- Manager: Conduce şi dirijează performerii.
- Administrator: Rezolvă eficient problemele de birou/organizaţionale.
- Agent publicitar: Menţine contactul cu media şi publicul.
- Lucrător social: Consiliază, sfătuieşte, rezolvă probleme speciale care survin.
- Prieten: Construieşte o relaţie bună cu jucătorii.
- Cercetător: Analizează, evaluează şi schiţează concluzii.
- Student: Ascultă, învaţă, meditează: caută să-şi îmbunătăţească continuu performanţele.

În activitatea de antrenare, toate aceste roluri sunt combinate, iar antrenorul trebuie să ia decizii ghidate de filozofia sa de antrenare, experienţă şi cunoştinţe (NCF, 1984; 1986).

6. FILOZOFIA ŞI STILURILE DE ANTRENARE

Pentru a deveni un bun antrenor este important să fii atent la stilul de antrenare în majoritatea timpului. Un bun stil de antrenare vine din filozofia de antrenare şi de personalitatea antrenorului.

În următorul tabel sunt comparate caracteristicile a trei principale stiluri de antrenare (Martens, 1981; 1987):

	CONDUITA		
	AUTORITAR	**COOPERANT**	**TOLERANT**
Filozofia	Axată pe victorie	Axată pe sportiv	Fără accent
Ţeluri	A realiza o sarcină	Dezvoltarea abilităţilor sociale/A realiza o sarcină	Fără obiective / urmează independenţa jucătorului
Luarea deciziilor	Antrenorul ia toate deciziile	Deciziile sunt sugerate de antrenor şi sportivul este implicat	Sportivul ia deciziile
Relaţia antrenor-sportiv	Dependentă de antrenor	Independentă de antrenor	Nedefinită
Stilul de comunicare	Prin vorbire directă	Întrebare, ascultare, vorbire directă	Ascultare
Cum este apreciat succesul?	De către antrenor	De către sportiv prin propria apreciere cu ajutorul antrenorului	În mod nedefinit
Dezvoltarea sportivului	Antrenorul manifestă puţină încredere sau nu manifestă încredere în sportiv	Antrenorul manifestă încredere în sportiv	Nedefinit
Rolul antrenorului în motivare	Motivare extrinsecă	Extrinsecă şi intrinsecă	Fără motivare
Structura de antrenament	Inflexibilă	Flexibilă	Nici una

Deşi antrenorii trebuie să-şi adapteze stilul de antrenare la diferiţi jucători şi situaţii, stilul de antrenament cooperant este recomandat pentru majoritatea situaţiilor şi în particular în cazul jucătorilor de mare performanţă şi este mai apropiat de filozofia „sportivul pe primul loc, victoria pe al doilea" care înseamnă:

- Tenisul este văzut doar ca o parte a vieţii personale, nu întreaga viaţă.
- Există un respect şi o apreciere a jucătorului pentru antrenor şi munca sa şi a antrenorului pentru jucător.
- Jucătorii decid împreună cu antrenorul asupra importanţei performanţei şi se străduiesc să satisfacă aşteptările comune.
- Există respect pentru reguli şi spiritul de corectitudine al competiţiei.
- Jucătorii care îşi ating potenţialul sunt văzuţi ca referinţe ale succesului.
- Există respect atât pentru adversari cât şi pentru oficiali.

II. Abilităţile de comunicare pentru un antrenor de tenis

1. CONCEPTUL ŞI IMPORTANŢA COMUNICĂRII

Comunicarea este un proces de trimitere şi primire de mesaje între două sau mai multe persoane. Dacă vrei să fii un bun antrenor de tenis ar trebui să fii un bun comunicator. În procesul de antrenare comunicarea este cu adevărat esenţială (Martens, 1987).

Abilităţile de comunicare sunt cele care diferenţiază antrenorii cu mare succes de antrenorii cu mai puţin succes (Martens, 1987). Cel mai adesea în procesul de antrenare există o discrepanţă între ceea ce antrenorul intenţionează să comunice şi ce înţeleg jucătorii şi viceversa. De aici apare nevoia unei bune comunicări.

Scopul real al comunicării între antrenor şi jucător este înţelegerea reciprocă, dar şi beneficiul reciproc (Orlick, 1986). Comunicarea (Hardy, 1990):

- Transmite informaţia.
- Influenţează motivarea.
- Este folosită pentru a produce feedback în învăţare.
- Este parte necesară a coeziunii „echipei".

Antrenorul ar trebui să fie capabil să comunice eficient în situaţii ca:

- Când explică jucătorilor cum să progreseze.
- Când vorbeşte unui părinte.
- Când vorbeşte către oficiali, media, suporteri, sponsori, etc.

Comunicarea este ineficace când:

- Conţinutul este greşit.
- Când lipsesc abilităţile verbale sau nonverbale sau acestea nu sunt potrivite.
- Când lipseşte atenţia celui care ascultă.
- Când este interpretat greşit conţinutul sau intenţia mesajului.
- Când se manifestă o rezistenţă în a asculta.
- Când apare frustrarea datorită faptului că ascultătorul nu are posibilitatea să vorbească.

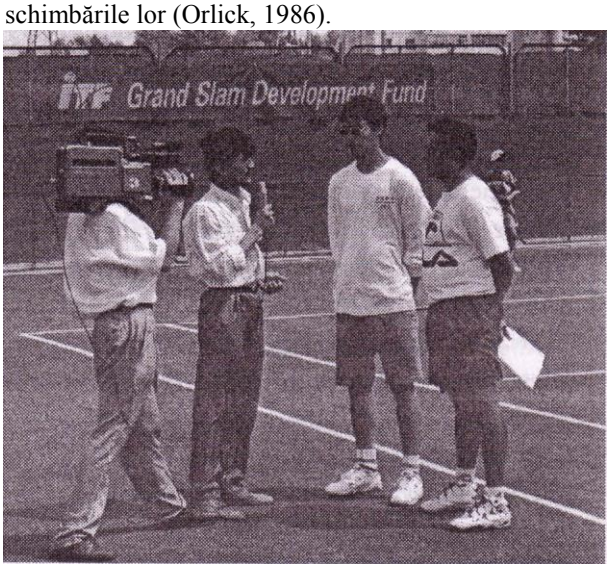
Comunicarea ineficace poate fi cauzată de antrenor, de jucător sau de către ambii. Antrenorul trebuie să fie sensibil la provocările comunicării. Acest lucra va îmbunătăţi eficacitatea de comunicator şi va fi în beneficiul elevilor.

2. ÎMBUNĂTĂŢIREA COMUNICĂRII

Ca antrenor, trebuie să realizezi cât de importantă este comunicarea pentru tine, pentru jucător şi pentru însăşi procesul de antrenare. Foloseşte un stil de comunicare care este natural şi uşor pentru tine. Încearcă să fii tu însuţi (USTA, 1995).

Antrenorii ar trebui să le arate jucătorilor lor faptul că sunt deschişi la schimbarea gândirilor şi simţirilor. Comunicarea nu este în esenţă o competiţie. Este un joc al înţelegerii (Orlick, 1986):

- Fii cinstit, astfel inspiri credibilitate: spune ce crezi şi ce vrei să spui într-o manieră hotărâtă şi corectă.
- Fii cinstit când te referi la cunoştinţele pe care le ai. Dacă nu ştii, spune-o.
- Fii grijuliu: arată jucătorilor că îţi pasă de ei, nu doar de tenisul lor. Petrece timpul cu ei. Ajută-i şi încurajează-i. Fii atent la preocupările, progresele şi schimbările lor (Orlick, 1986).
- Fii constant: comunică aceleaşi principii când treci de la un jucător la altul şi de la un timp la altul. Nu uita niciodată să-ţi ţii cuvântul.
- Încearcă să nu pari infailibil. În loc să faci o afirmaţie infailibilă, începe cu „În opinia mea…".



Antrenorii au nevoie să-şi cunoască jucătorii pentru a comunica cel mai eficace. Când se predă, în mod uzual este mai eficace un raport între vorbire şi ascultare de 50-50 decât un raport, de exemplu, 90-10. Comunicarea constă în două părţi: conţinut (substanţa mesajului, de obicei exprimată verbal) şi emoţiile (simţirile despre ceea ce adesea nu este exprimat prin cuvinte).

Abilităţile de comunicare pot fi învăţate şi ar trebui îmbunătăţite în practica zilnică prin:

- Trimiterea mesajelor verbale: dialog.
- Primirea mesajelor: ascultare.
- Comunicări nonverbale: mesaje trimise fără pronunţarea de cuvinte.
- Comunicare în diferite situaţii incluzând comunicare prin feedback negativ.

3. TRIMITEREA MESAJELOR VERBALE: DIALOG

i. Pentru a reuşi să dialoghezi eficace ar trebui:

- Să cunoşti şi să foloseşti numele jucătorilor.
- Să te gândeşti înainte de a vorbi şi să te concentrezi pe un subiect la un moment dat.
- Să foloseşti mesaje simple şi directe, să oferi mesajul imediat.
- Să foloseşti „eu" şi „al meu" când faci referire la mesajele tale.
- Să fii concret în mesajele tale – nu întrebuinţa monologuri plictisitoare.
- Să dai claritate şi consistenţă mesajelor: mesajele verbale şi nonverbale ar trebui să fie compatibile.
- Să încerci să foloseşti oricând este posibil o abordare pozitivă pentru comunicarea ta. (de ex. în loc de „nu lovi mingea târziu" mai degrabă foloseşte „încearcă să loveşti mingea în faţă").
- Să încerci să separi în mesajele tale faptele de opinii.
- Să foloseşti opinia pentru a genera discuţie – „Cred că nu ai fost hotărât să încerci. Ce crezi?"
- Dacă mesajele tale devin redundante, să încerci să spui acelaşi lucru într-o manieră puţin diferită.
- Să încerci să-ţi alcătuieşti mesajele cât mai potrivit cu caracteristicile celui care le recepţionează. De exemplu, copiilor să nu le vorbeşti într-un limbaj evoluat.
- Să încerci să obţii feedback care să probeze faptul că mesajele au fost clare: Să le ceri să concluzioneze mesajul, de ex. „Aşadar, ce exersaţi acum? Care sunt aspectele principale?"
- Când vorbeşti să încerci să-ţi exprimi opiniile într-o cantitate limitată de timp (nu mai mult de 15 secunde într-o conversaţie zilnică obişnuită) şi apoi să treci la ascultare.
- Să eviţi să foloseşti sarcasmul, mai ales atunci când te adresezi copiilor.

ii. Pentru a reuşi să adresezi întrebări eficace ar trebui (Hardy, 1990):

- Să îi soliciţi pe jucători să facă lucrurile în loc să le ceri să le facă.
- Să permiţi implicarea activă a jucătorilor.
- Să-ţi încurajezi jucătorii să înveţe prin experimentare. (de ex. „Dacă ar trebui să efectuezi acea lovitură încă odată, ce ai face diferit?")

- Să te străduieşti să dezvolţi la jucătorii tăi independenţa şi autonomia pe parcursul procesului de învăţare.
- Când predai să pui întrebări eficiente atunci când este posibil: Ce?, Cum?, Când?, Unde?, etc.
- Întrebările deschise ajută la dezvoltarea unei comunicări mai utile, adică o întrebare închisă ca „Preferi această aruncare?" aduce mult mai puţină informaţie ca una de tipul "Cum lucrează această aruncare în comparaţie cu cea dinainte?" sau „Care sunt lucrurile care îţi plac mai mult la această aruncare?".

iii. Pentru feedback şi recompense ar trebui să ai în vedere următoarele (Hardy, 1990; Martens, 1981):

- Recompensele pot creşte sau descreşte motivaţia.
- Nu toţi jucătorii reacţionează la fel în ce priveşte feedback-ul.
- Fii pozitiv, dar cinstit: întrebuinţează cât mai rar critica negativă.
- Spune jucătorilor în mod deosebit ce să facă mai degrabă decât ce să nu facă.
- Lauda ar trebui să fie imediată şi sinceră.
- Trebuie să recompensezi efortul şi performanţa mai degrabă decât rezultatul. Jucătorii trebuie să fie mulţumiţi pentru abilităţile lor, dar fă-i să fie mândri pentru efortul lor şi munca grea.
- Recompensează lucrurile mărunte în drumul lor spre a atinge un ţel global.
- Recompensează nu numai realizările sportive, dar de asemenea şi învăţarea şi dezvoltarea abilităţilor emoţionale şi sociale.
- Critica de tip sandwich între laudă şi încurajare (sandwich-ul pozitiv):
  - Scoate în evidenţă ceea ce jucătorul face corect.
  - Arată jucătorului ce anume a fost incorect şi cum să corecteze.
  - Încurajează jucătorul.
- Întrebuinţează demonstraţiile pentru a obţine un feedback instrucţional non-verbal.
- Stabileşte provocări şi aşteptări realiste.
- Adoptă un stil de antrenament cooperant şi foloseşte umorul oricând acesta este posibil.
- Păstrează-ţi calmul atunci când jucătorii tăi comit greşeli. Aşteptând ca jucătorul să se autocorecteze şi să efectueze în mod corect o lovitură poate să se constituie într-o modalitate de consolidare.
- Ca o regulă generală, recompensează începătorii mai frecvent decât intermediarii sau jucătorii de turneu.
- Nu acorda o recompensă dacă un jucător nu o merită, (de ex. dacă un jucător loveşte o ţintă folosind o tehnică deficitară) .
- Foloseşte recompense intrinseci: Simţământul de succes al jucătorului, propria competenţă, sensul de mândrie a unei realizări, propria încurajare, propria satisfacţie. Ex.: „Ar trebui să fii foarte mândru de tine pentru felul în care ai lucrat la acest antrenament". O dorinţă de a progresa fără să obţii recompense extrinseci este bună pentru motivarea pe termen lung.
- Recompensele extrinseci sunt: concrete (trofee, medalii, panglici, bani, tricouri), publice (elogiu, zâmbet, aprobare, publicitate, interes) şi active (jucarea unei partide, plecarea într-o excursie pentru a juca la alt turneu, etc.). Sunt importante pe termen scurt, dar nu motivează jucătorii pe termen lung.

iv. Întrebuinţarea comenzii / cuvintelor cheie pentru a îmbunătăţi comunicarea (LTA, 1995; Tilmanis, 1995):

Comanda / cuvintele cheie este pronunţată cu cuvinte scurte şi precise de către antrenor sau de către jucătorul folosit ca ajutor în procesul de învăţare. Sunt repere verbale. Sunt folosite:
- Pentru a sublinia şi a îmbunătăţi percepţia.
- Pentru a ajuta la îmbunătăţirea procesului de luare a deciziei.
- Pentru a creşte performanţa unei deprinderi.
- În cazul pregătirii pentru punctul următor.
- Când se încearcă controlul gândurilor şi creşterea încrederii de sine.

Sunt importante deoarece folosirea lor implică jucătorul (de ex. în timpul corectării), se îmbunătăţeşte concentrarea, ajută la dezvoltarea unei memorări mai bune, asigură concentrarea adecvată pe o temă sau exerciţiu. Pot fi folosite în următoarele situaţii:
- Deprinderi de percepţie: Rotaţie („liftat", „tăiat"), viteză („încet", „mediu", „rapid"), înălţime („înalt", „mediu", „jos"), direcţie („dreapta", „centru", „stânga"), profunzime („scurtă", „medie", „lungă").
- Deprinderi de luare a deciziei: Intenţii tactice („schimburi de mingi", „atac", „apărare"), etc.
- Deprinderi de execuţie: Minge tăiată de atac („minge tăiată lovită"), fixarea pe rachetă („lateral", „vârf"), aruncarea mingii la serviciu („lent"), pornirea la serviciu („împinge şi pleacă"), etc.

v. Paralingvistice (moduri în care sunt spuse cuvintele):

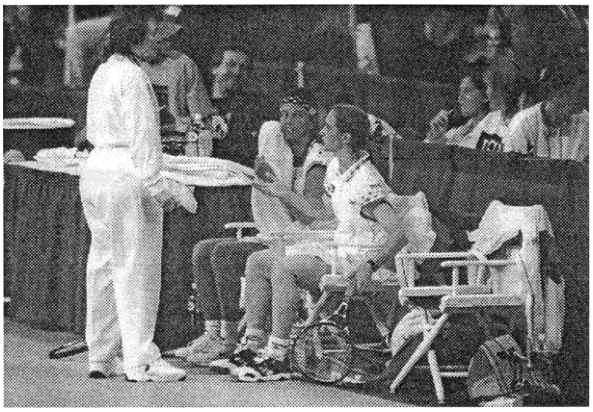
- Înălţimea sunetului: spectrul de frecvenţe mai înalt sau mai jos al sunetului vocii.
- Rezonanţa: profunzimea mai mare sau mai mică a vocii.
- Articulaţia: modul de rostire.
- Tempou: viteza pronunţiei.
- Volum: audibilitatea mai mare sau mai mică a pronunţiei.
- Ritmul: modul cum este plasat accentul în diferite cuvinte.

Încearcă să variezi înălţimea, tempoul, ritmul şi alte caracteristici pentru a menţine interesul audienţei şi a accentua punctele importante.

vi. Alte tipuri de repere care ajută comunicarea în procesul de antrenare:

- Verbale: ex. la voleu „hotărât", „ferm".
- Vizual: ex. la execuţia loviturii de dreapta „"ca şi cum ai vrea să loveşti pe cineva".
- Auditiv: ex. primul serviciu sună ca „un tunet", al doilea serviciu ar trebui să sune ca „mâinile şlefuindu-se una pe alta".
- Kinestezic: menţinerea pe rachetă care face ca jucătorul să simtă lovitura.
- Repere de memorie (analogii sau fraze uşor de reţinut): ex. „pentru mişcarea către minge la voleu desenează un V".

4. RECEPŢIONAREA MESAJELOR: ASCULTARE



Multor antrenori pare că le place să se audă pe sine discutând. Uneori apare ca şi cum ar fi plătit pentru fiecare cuvânt! Adesea ei nu ascultă jucătorii. Oricum, abilitatea de a asculta constituie o parte vitală a comunicării.

i. Cum să asculţi eficient:

- Fii atent când asculţi. Încearcă să arăţi interes şi evită întreruperea.
- Încearcă să înţelegi punctul de vedere al vorbitorului şi să asculţi cu grijă.
- Concentrează-te asupra a ceea ce este spus şi înlătură abaterea atenţiei dinafară.
- Nu judeca ceea ce se spune în timp ce asculţi.
- Foloseşte ascultarea activă: arată cu ochii şi mişcările corpului faptul că eşti implicat în procesul de comunicare.
- Concentrează-te asupra mesajului înainte de a judeca vorbitorul.
- Din când în când parafrazează ce a spus: „Hai să văd dacă am înţeles punctul tău de vedere…".
- Ascultă ideile principale.
- Solicită clarificări: „Scuză-mă, poţi să repeţi asta?"
- Încearcă să eviţi pregătirea unui răspuns în timp ce vorbeşte cel cu care comunici. Reţine că nu trebuie să răspunzi imediat, ex. „Acesta este un aspect interesant… lasă-mă să mă gândesc un moment înainte de a răspunde".

ii. Primirea feedback-ului:

- Dacă este cazul, nu-ţi fie teamă să admiţi că greşeşti.
- Solicită mai multe informaţii de la jucător, părinte, etc.
- Ascultă. Nu explica sau justifica până când persoana nu termină.
- Reacţionează sincer.
- Exprimă-ţi aprecierea în privinţa feedback-ului, dacă este pozitiv sau negativ, sau dacă îl agreezi ori nu.

5. COMUNICAREA NONVERBALĂ

i. Introducere:

Comunicarea nonverbală este adesea mai importantă şi mai puternică decât comunicarea verbală. „Faptele vorbesc mai tare decât cuvintele" (ACEP, 1991).

Mesajele nonverbale sunt de obicei inconştiente. Acestea constituie adesea indicatori mai credibili decât mesajele verbale. Mesajele nonverbale, care pot constitui până la 90% din toată informaţia transmisă, sunt oricum mai dificil de interpretat cu acurateţe (Mehrabian, 1968).

Comunicarea nonverbală ar trebui să fie compatibilă cu cea verbală, în caz contrar orice cuvânt sau gest pe care îl foloseşti poate fi interpretat în mod eronat. Un bun antrenor de tenis trebuie să-şi studieze mesajele nonverbale către elevi, părinţi, etc. Fiecare acţiune de pe teren şi din afara acestuia este o formă a comunicării nonverbale. Reţineţi că jucătorii văd în antrenor un exemplu de comportament (Martens, 1981). Elementele comunicării nonverbale sunt:

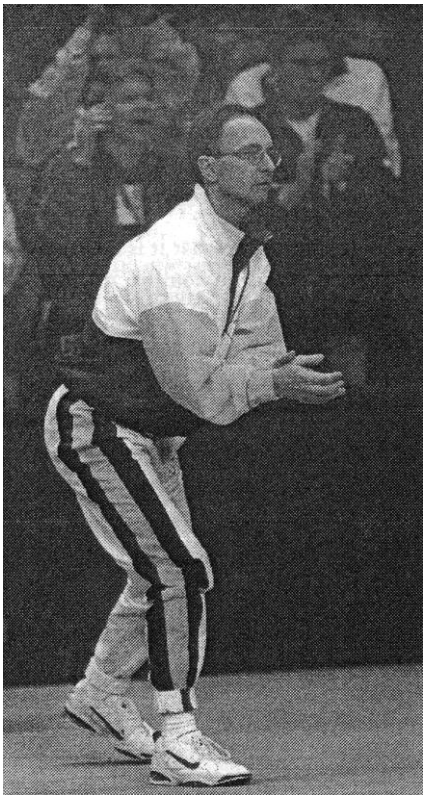
ii. Limbajul corpului: acesta are câteva aspecte:

Expresia facială

Faţa este cea mai expresivă parte a corpului nostru. Putem trimite mesaje cu ochii, sprâncenele, gura, limba, muşchii faciali, etc. În intervalul de timp în care privim în ochii celuilalt se transmite o mulţime de informaţie. Cu cât privim mai mult în ochi cu atât cresc posibilităţile unor situaţii de simpatie sau conflictuale.

Zâmbitul ajută oamenii să facă lucrurile mai uşor, deci nu vă feriţi să zâmbiţi. Oricum, nu exageraţi!

Gesturi şi alte mişcări ale corpului



Fii atent cum comunici cu mâinile, degetele, braţele, capul, gâtul, umerii, picioarele, etc. Durata gesturilor ar trebui să se potrivească cu cuvintele pentru a avea o comunicare eficientă. Pentru acei „antrenori internaţionali" care lucrează în afara ţării lor, reţineţi că nu toate gesturile şi mişcările corpului au aceeaşi semnificaţie în toate culturile şi contextele sociale.

Poziţia corpului

Încearcă să menţii o poziţie încordată a corpului, energică şi cuprinzătore, chiar şi când eşti obosit. Mergi într-o manieră energică, cu un ritm rapid şi hotărât şi o postură înaltă.

Încearcă să demonstrezi o poziţie atletică atunci când lansezi mingile din coş. Arată o bună postură a corpului când demonstrezi lovituri sau joci cu elevii.

Contactul cu corpul / atingerea

- O îmbrăţişare este bună pentru a-ţi exprima bucuria către jucători.
- O strângere de mână (sau o batere cu palma) este o modalitate eficace de a-ţi arăta aprobarea.
- Un gest de mângâiere uşoară pe cap este bun pentru a-ţi exprima preocuparea.
- Un braţ în jurul umerilor este un mod eficient de a-ţi arăta afecţiunea.
- O atingere uşoară pe braţul vorbitorului poate fi folosită pentru întreruperea lui cu blândeţe.
- Poţi să-ţi permiţi să ghidezi braţul jucătorului pentru a-l face să realizeze cum se prezintă lovitura.
- Fii conştient de diferenţele sociale, sexuale şi culturale sau tradiţii.
- Încadrează-te în limitele normale ale moralităţii şi legalităţii.

Hainele şi aspectul general

- Poartă haine curate.
- Poartă haine care să fie în bune condiţii.
- Acordă atenţie obiceiurilor igienice: dinţi, mâini, unghii, deodorizante, păr (lung sau scurt, dar curat), etc.
- Fii conştient că în fiecare cultură, sau manifestare de obiceiuri este important aspectul general.

Legăturile şi păstrarea distanţelor

Oamenii comunică de asemenea prin modul în care folosesc distanţele (ex. distanţele dintre persoane). Aici avem 4 zone distincte: intime (pentru iubiţi sau prieteni foarte apropiaţi), personale (discuţia cu prietenii), sociale (pentru relaţii oficiale) şi publice (predarea la o sală de clasă sau antrenamentul pe teren).

Notaţi că aceste distanţe depind adesea de tradiţiile culturale (ex. latinii au o manieră de relaţii personale mult mai apropiate decât nordamericanii).

6. GESTIONAREA PROBLEMELOR ŞI ABORDAREA CRITICĂ

i. Introducere:

Procesul de antrenament implică menţinerea relaţiilor cu cei din jur. Când se antrenează jucători apar adesea conflicte. Antrenorul trebuie să ştie cum să gestioneze situaţiile conflictuale pentru a menţine relaţii bune. Mai degrabă decât a accepta conflictele la vedere, este mai important a analiza dezacordurile şi neînţelegerile pentru a afla de ce aceste conflicte apar.

ii. Cum să reacţionezi când eşti într-o situaţie conflictuală (Martens, 1987):

- Nu lăsa emoţiile să vorbească.
- Încearcă să înţelegi punctul de vedere al altor persoane.
- Arată că îţi pasă de alte persoane.
- Fă încercări şi procedează gradual. Întreabă alte persoane cum cred că ar putea fi rezolvată problema.
- Comunică rezolvările posibile atunci când alte persoane nu au răspunsul.
- Comunică într-un mod constructiv.
- Nu folosi sarcasmul sau cinismul.
- Discută problema direct cu persoana / persoanele implicată.
- Întreabă care sunt aşteptările altor persoane – deseori îţi vei da seama că aici se găsesc cauzele problemei.
- Încearcă să te concentrezi asupra soluţiilor, mai degrabă decât asupra problemei. Ce cred ei că ar trebui să faci?
- Dacă nu găseşti soluţia imediat, acceptă să-ţi rezervi timp pentru a reflecta la aceasta şi vorbeşte din nou mai târziu.

7. COMUNICAREA ÎN DIFERITE SITUAŢII

i. Comunicarea individuală cu jucătorul (Orlick, 1986; Tutko & Richards, 1971):

- Încearcă să înţelegi nevoile şi aşteptările individuale ale jucătorului.
- Încearcă să discuţi de pe o poziţie neutră, neamenințătoare pentru nici unul din voi.
- Încearcă să dai la o parte barierele pe care „autoritatea” deseori le creează.
- Coboară vocea.
- Priveşte în ochi, în mod special atunci când anunţi veşti proaste.
- Adaptează-ţi comentariile vârstei, personalităţii, experienţei, inteligenţei, nivelului de joc şi stării sufleteşti ale fiecărui jucător.
- Include referiri personale: numele jucătorului, alte caracteristici, etc.
- Foloseşte metoda sandvişului pozitiv atunci când acest lucru se potriveşte.

ii. Comunicarea înainte de meciuri (Orlick, 1986; USTA, 1995):

- Adaptează-ţi comentariile la caracteristicile fiecărui meci.
- Fă câteva scurte sugestii (nu mai mult decât trei) într-un mod pozitiv: spune „Reţine să te concentrezi asupra…" mai degrabă decât „Nu face acel lucru". Este important să construieşti şi să menţii încrederea de sine a jucătorului tău.
- Încurajează-ţi jucătorul să lupte (adică cu 100% din potenţial) şi încearcă să inspiri plăcerea provocării meciului.
- Afişează o atitudine de susţinere, pozitivă, calmă şi de încurajare.
- Spune-i jucătorului că tot ceea ce vrei de la el este să joace cât poate el mai bine.

iii. Comunicarea în timpul meciurilor (USTA, 1995) – Cupa Davis, etc:

- Verifică dacă sunt permise îndrumările în meciul respectiv.
- Stabileşte în prealabil cu jucătorul cât de multă sau puţină informaţie doreşte.
- Când jocul îi este favorabil: încurajează jucătorul să menţină aceeaşi intensitate.
- Când jocul nu îi este favorabil: determină jucătorul să se calmeze şi să gândească – ajută-l sugerându-i prin semne răspunsul la problemă (dacă este posibil într-un fel ştiut numai împreună).
- Nu critica: încearcă să faci orice sugestie într-un mod neamenințător (sandvişul pozitiv!).
- Potriveşte-ţi comunicarea verbală cu expresiile faciale şi gesturile corpului.
- Arată-i jucătorului că eşti conectat 100% în meci.
- Evită orice comunicare nonverbală negativă în timpul jocului (de ex. când jucătorul ratează o lovitură uşoară).

iv. Comunicarea după meciuri (USTA, 1995):

- Depinde de jucător şi de rezultatul meciului.
- De obicei un jucător este prea tensionat după ce meciul se termină pentru a mai discuta eficient despre meci.
- Imediat după meci, câştigat sau pierdut, o batere uşoară pe umăr sau un braţ înfăşurat peste umăr este bun pentru a exprima că lucrurile sunt în ordine.
- Aşteaptă cel puţin până după duş (1 oră) sau, dacă este necesar până a doua zi pentru a discuta despre meci.
- Niciodată nu ignora un jucător după meci în ceea ce priveşte performanţa sau rezultatul său.

v. Comunicarea cu echipa (Balagué, 1986; Tutko & Richards, 1971):

- Asigură-te că poţi fi văzut de toţi membrii echipei şi că toţi pot să te audă.
- La prima voastră întâlnire oferă-le câteva informaţii de bază despre tine, astfel ca ei să te poată înţelege mai bine (valorile tale, etc.).
- Creează o atmosferă deschisă care să faciliteze jucătorilor libertatea de a-şi exprima ideile.
- Vorbeşte despre ţelurile comune şi fixează regulile şi procedurile de lucru în echipă.
- Înţelege nevoile comune împărtăşite de toţi membrii echipei.
- Fii receptiv la întrebări după ce îţi termini discursul.
- Fii conştient de mărimea echipei/grupului. Cu cât echipa este mai mare, cu atât pot fi mai mici interacţiunile pe care să le ai cu jucătorii în timpul întâlnirilor.
- Află „istoria" membrilor echipei, de ex. dacă s-au mai întâlnit unii cu alţii sau au avut conflicte anterioare.

vi. Abilităţile de afirmare (Hardy, 1990):

- Nu-ţi fie frică să spui nu. Explică cu politeţe de ce.
- Oferă laudă. Apoi exprimă-ţi punctul de vedere. (de ex. „Am înţeles faptul că erai sub presiune, în schimb purtarea ta a fost inacceptabilă").
- Dacă este posibil foloseşte metoda sandvişului cu critică şi laudă, dar este necesar să fii direct.
- Înfruntă problemele imediat ce eşti conştient de ele şi înainte de a deveni prea mari.

vii. Comunicarea după o victorie :

- Apreciază buna performanţă.
- Oricum evită să fii prea entuziast. Fii realist – trebuie să aduci jucătorii înapoi cu picioarele pe pământ – concentrează-te asupra meciului următor.
- Încurajează jucătorii să continue să lucreze şi să de-a randament 100% la antrenamente şi la meciuri.

viii. Comunicarea cu jucătorul după o înfrângere (ACEP, 1991; Orlick, 1986; Tutko & Richards, 1971):

- În această situaţie jucătorii sunt de obicei mai puţin deschişi spre comunicare.
- Jucătorii au mai mult nevoie de îndrumări după o înfrângere decât după o victorie.
- Niciodată nu ignora jucătorul.
- O bătaie uşoară pe umăr: „Ţi-a lipsit norocul" este suficient.
- Ceea ce vor majoritatea jucătorilor şi au nevoie mai mult este suportul.
- Aşteaptă până ce jucătorul este mai puţin tensionat.
- Mai întâi ascultă părerile şi simţirile jucătorului asupra meciului înainte să le exprimi pe ale tale.
- Controlează-ţi simţirile proprii după înfrângerea jucătorului tău.
- Acceptă faptul că jucătorul ar putea dori să fie singur un timp.
- Poate că eşti furios, dar nu fi critic sau sarcastic.
- Nu folosi critica negativă sau blamarea direcţionată.
- Accentuează performanţa, nu rezultatul.
- Nu considera meciul ca un element singular, ci ca o parte a carierei şi dezvoltării jucătorului.
- După o înfrângere dură, dacă jucătorul este foarte supărat, apleacă-te asupra valorilor (interese, prieteni) sale din afara sportului (de ex. este doar un joc!).
- Obţine o concluzie pozitivă sau două în urma înfrângerii, de ex. „ce ai schimba dacă ai juca din nou?".
- Evită să spui: „Dacă nu ţi-aş fi spus!".

ix. Comunicarea cu antrenorul adversarului (ACEP, 1991):

- Întâlneşte-te cu acesta înainte de meci.
- Nu intra în dispută în timpul meciului cu el.
- Tratează-l ca pe un coleg: jucătorii sunt în concurs, nu antrenorii.
- Nu-ţi fie teamă să-i ceri sfaturi/sugestii după meci.

x. Comunicarea cu fanii şi suporterii echipei (ACEP, 1991; USTA, 1995):

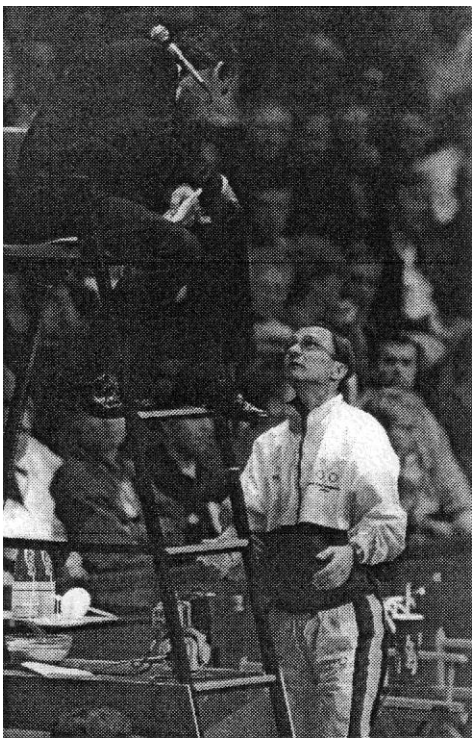
- Informează-i (buletin, ziare) despre achiziţiile echipei.
- Implică-i în meciurile de acasă: de ex. foloseşte-i la ţinerea scorului sau pentru simple statistici ale meciului.
- Nu răspunde dacă fanii critică sau îndrumă.
- Întreţine calmul şi arată-le prin acţiunile tale că eşti un antrenor competent şi profesionist.

xi. Comunicarea cu oficialii (ACEP, 1991):

- Fii un exemplu pentru jucătorii tăi atunci când comunici cu oficialii.
- Respectă-i, exprimă-ţi opinia politicos, dar acceptă deciziile lor finale.
- Familiarizează-te cu regulile tenisului, regulamentele de turneu şi codul de conduită.

xii. Comunicarea cu părinţii (ACEP, 1991):

- Abordează o metodă deschisă şi cooperantă: ei constituie o parte importantă a echipei.
- Întâlneşte-te cu ei înaintea sezonului de antrenament: stabileşte liniile directoare principale şi obiectivele.
- Încearcă să vorbeşti cu ei după pregătire.
- Ia contact direct cu ei, nu prin intermediul jucătorului.
- Vezi Capitolul 3 pentru mai multe detalii privind tratarea problemelor cu părinţii.



xiii. Comunicarea dacă eşti părinte-antrenor (USTA, 1995):

- Separă îndatoririle ca antrenor şi ca părinte.
- Aplică-i copilului tău acelaşi tratament care i se cuvine fiecărui jucător.
- Acasă, comportă-te ca un părinte: nu vorbi despre tenis, în afara cazului când copilul tău iniţiază acest lucru.
- Nu aştepta mai mult de la copilul tău fiindcă tu eşti antrenorul lui.

xiv. Comunicarea cu media (USTA, 1995):

- Uşurează munca reporterilor stabilind anterior cu ei procedurile pentru reportaj.
- Oferă informaţii şi rezultate într-un mod simplu şi rapid (telefon, fax, etc.).
- Pregăteşte-ţi jucătorii înainte pentru presiunea interviului şi pentru a răspunde la întrebări dificile.

xv. Rezolvarea aspectelor legate de jucătorii care au probleme de comportament (Martens, 1981):

- Stabileşte un cod disciplinar în avans şi asigură-te că jucătorii îl cunosc şi că sunt de acord că este corect.
- Ignoră comportamentul (manifestarea) atunci când jucătorii se joacă sau sunt în tribună.
- Pedepseşte într-un mod corectiv şi cu prudenţă.
- Dă un avertisment jucătorului înainte de a-l pedepsi.
- Impune o pedeapsă potrivită cu acel comportament necorespunzător.
- Pedepseşte toţi jucătorii la fel.
- Nu pedepsi dacă nu eşti sigur că pedeapsa este potrivită.
- Odată ce pedeapsa este ispăşită, acceptă jucătorul reabilitat în echipă.
- Nu pedepsi niciodată jucătorul atunci când comite erori.
- Nu pedepsi niciodată cu o activitate fizică.
- Dacă eşti supărat – aşteaptă până când devii calm pentru a hotărî asupra pedepsei.

xvi. Comunicarea cu oficialii clubului sau federaţiei (Gonzales, 1994):

- Acordă atenţie hainelor şi prezentării tale generale.
- Stabileşte întâlnirii regulate cu şeful, managerul clubului sau preşedintele comitetului de tenis.
- Furnizează-le informaţii.
- Fii punctual şi pregăteşte anterior o agendă asupra a ceea ce va fi discutat.
- Exprimă-ţi opinia ca un profesionist în tenis.
- Fii concret şi încearcă să înţelegi clar mesajele lor. Nu reacţiona intempestiv cu un răspuns negativ la propuneri – oricât de rele ar putea fi.
- Acordă-le crezare atunci când lucrurile merg bine.
- Respectă-i pe ei şi munca pe care o fac. Construieşte o bună relaţie.
- După întâlnire confirmă în scris acordurile importante.

8. DEZVOLTAREA UNEI LISTE DE VERIFICARE A ABILITĂŢILOR DE COMUNICARE

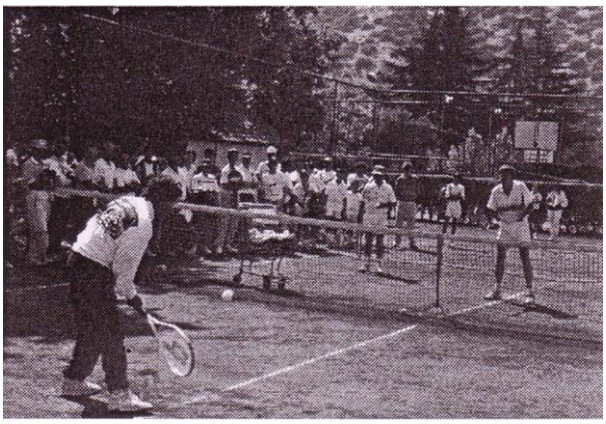
La sfârşitul capitolului există o listă de verificare a abilităţilor de comunicare pentru antrenorii de tenis. Foloseşte-o pentru propria evaluare, sau pune pe cineva să te evalueze. În această listă de verificare sunt incluse multe aspecte care au legătură cu comunicarea în tenis.

III. Antrenamentul ca afacere

În timp ce antrenorii se pregătesc pentru lecţii, cât se poate de repede ei trebuie să realizeze că, de fapt, ei derulează o afacere. Afacerea este „antrenamentul în tenis" şi aici sunt multe elemente importante care trebuie luate în considerare pentru ca afacerea să fie condusă şi să se deruleze bine. Sperăm că informaţiile din acest capitol vor veni pe deplin în ajutorul tuturor antrenorilor care încearcă să realizeze antrenamentul ca afacere.

Ca să ai succes în antrenamentul în tenis nu este suficient numai să fii un bun antrenor – sunt multe alte consideraţii:

1. ORGANIZAREA AFACERII



i. Frecventarea unui curs de antrenori / obţinerea unei calificări

Doar faptul că ai fost un jucător bun de tenis, nu înseamnă că vei fi automat un bun antrenor. Antrenarea în tenis este foarte diferită de jucarea tenisului. Din acest motiv ar trebui mai întâi să frecventezi un curs de antrenori aprobat de asociaţia naţională, în urma căruia vei fi mai bine pregătit pentru cerinţele antrenării. Odată calificat, fă un efort pentru a frecventa cursuri de reîmprospătare a cunoştinţelor la intervale regulate.

ii. Stabilirea unui fundament, găsirea terenului

Este esenţial de a găsi un teren sau terenuri pe care să conduci antrenamentul. Un antrenor ar putea să găsească terenuri în următoarele locuri:

- Cluburi de tenis – Dacă îţi sunt cunoscute cluburi sau membri de club din zonă, adresează-te acestora. Contactează secretariatul clubului pentru a afla dacă au antrenor. Dacă nu, cere permisiunea de a folosi facilităţile clubului, crescând astfel activitatea aici şi întreabă care sunt costurile.
- Terenuri publice/de stat proprii – Contactează oficialii de stat pentru a afla dacă poţi să predai tenisul pe terenurile lor. Întreabă câte terenuri au, cât costă, dacă au deja antrenorii lor care predau acolo, şi dacă au anumite reguli pentru a strânge bani pentru ei. Întreabă dacă există un program de dezvoltare în care să poţi fi inclus.
- Şcoli – Contactează profesorii care conduc şcolile locale pentru a afla dacă îşi folosesc de obicei autoritatea pentru a oferi la aprecierea lor terenurile după orele de clasă, la sfârşituri de săptămână şi în vacanţe.
- Terenuri private – Pentru a porni, ai putea să localizezi unele terenuri private în zonă pentru a-ţi crea clientela. Odată ce ţi-ai stabilit clientela, poţi alege să te muţi de pe aceste terenuri pe altele având facilităţi diferite.
- Companii – Multe din companiile mari au facilităţi cu terenuri proprii. Află cine se ocupă de activităţile sportive şi sociale de club.
- Transformări de terenuri – Este posibil să transformi un teren nefolosit în teren de tenis.

iii. Investighează diferite oportunităţi de antrenare:

Sunt două modalităţi principale de antrenament:

- Lecţii individuale.
- Lecţii în grup.

Mulţi antrenori care îşi încep activitatea se simt mai confortabil lucrând individual cu elevii. Oricum, sunt multe avantaje în cadrul lecţiilor în grup, atât pentru profesori, cât şi pentru elevi.

Pentru elev, lecţia de grup este mai ieftină şi permite elevului să întâlnească jucători de nivel asemănător cu care se poate antrena în afara lecţiilor.

Pentru antrenor, un mare avantaj al lecţiilor în grup este oportunitatea de a satisface mai mulţi oameni în timp ce tarifarea se face pe persoană. De exemplu:

Dacă o lecţie individuală costă 10 $ pe oră, pentru un antrenament în grup un antrenor poate fi plătit:

- 2 persoane – 6 $ fiecare = 12 $
- 3 persoane – 5 $ fiecare = 15 $
- 4 persoane – 4 $ fiecare = 16 $
- 8 persoane – 3 $ fiecare = 24 $

Pentru a conduce eficient o lecţie în grup este necesar un timp de pregătire. În cazurile antrenamentului în grup este recomandat ca antrenorii mai puţin experimentaţi să lucreze o vreme împreună cu un antrenor cu mai multă experienţă.

Alte oportunităţi de antrenament ar putea include:

- Minitenisul.
- Antrenamentul juniorilor (de la începători până la avansaţi).
- Lecţii introductive pentru adulţi.
- Lecţii pentru adulţi, de la intermediari până la avansaţi.
- Antrenamentul în şcoli.
- Antrenamentul la club.
- Munca de Antrenor Regional/Naţional în cadrul Federaţiei.

Pentru lecţiile în grup, este important să încerci să stabileşti membrii grupului anterior începerii cursului astfel încât grupul să aibă un nivel de joc cât mai omogen.

iv. Zilele şi orele activităţii:

Încearcă să-ţi planifici anterior care sunt zilele şi orele în care vei lucra. Este important a planifica cel puţin o zi liberă pe săptămână şi perioade regulate de odihnă în timpul zilelor de antrenament. Preţuieşte-ţi timpul. Dacă trebuie să călătoreşti pentru a ajunge la locul unde vei ţine lecţii de antrenament nu uita să prinzi cheltuielile aferente în costul antrenamentului.

v. Asigurare:

Îngrijeşte-te să ai asigurare adecvată pentru a fi acoperit în situaţia în care unul din elevii tăi s-ar accidenta în timpul unei lecţii (responsabilitate publică). Ar trebui de asemenea să ai o asigurare pentru a fi acoperit atunci când ai rezultate slabe datorită accidentării sau îmbolnăvirii.

vi. Fă-ţi reclamă:

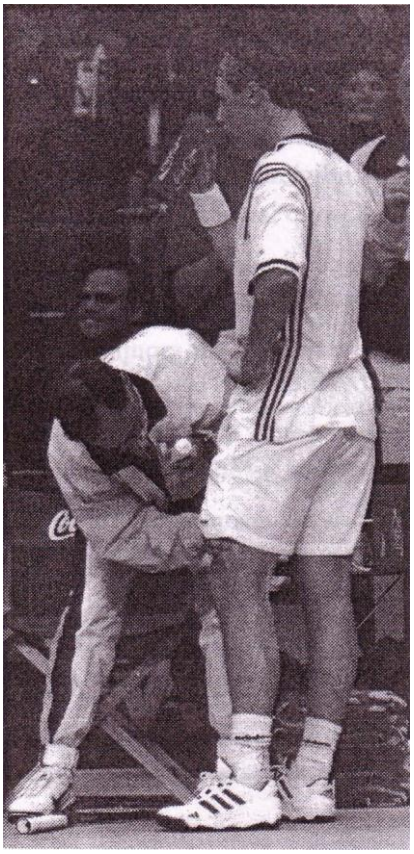
Fă-ţi cărţi de vizită cu numărul tău de contact. Asigură-te încât cât de mulţi oameni posibili să ştie că eşti disponibil pentru a antrena. Pune anunţuri, reclame în ziarele locale, etc. Un răspuns pe robotul numărului de contact poate fi de asemenea foarte folositor.

vii. Echipamentul:

Asigură-te să ai echipamentul necesar ca să activezi ca antrenor: 2 rachete, mingi de tenis, haine adecvate şi curate pentru tenis, lucruri ajutătoare pentru tenis (ţinte, etc.)

viii. Agenda de întâlniri / agenda de telefoane / agenda de adrese:

Un antrenor de tenis trebuie să fie organizat. Ţine un jurnal cu toate lecţiile ţinute. Antrenorul ar trebui de asemenea să aibă o notiţă cu toate numerele de telefon şi adresele elevilor săi.



ix. Cont bancar:
Deschide un cont bancar

x. Registru contabil:

Ţine o evidenţă a veniturilor şi cheltuielilor. Pentru a face dovada plăţii taxelor şi a face plângeri împotriva mărimii taxelor este important să păstrezi chitanţele. Este de asemenea recomandat să fii îndrumat de un contabil asupra oportunităţii unor reclamaţii despre mărimea taxelor.

xi. Primul ajutor:

Antrenorii ar trebui să ştie să acorde primul ajutor – Antrenorii ar trebui să aibă cunoştinţe despre procedurile de urgenţă de bază şi să şi le împrospăteze periodic. Antrenorii ar trebui să cunoască procedurile STOP (Stop, Discuţie, Observaţie, Prevenirea pe mai departe a accidentării) şi RICER (Repaus, Gheaţă, Compresie, Ridicare şi Reabilitare) pentru a gestiona situaţiile de accidentare. Antrenorii ar trebui să aibă un plan de urgenţă scris şi să se asigure că este disponibilă o asistenţă medicală adecvată. Cel puţin măcar antrenorii ar trebui să se asigure că nimic nu va fi făcut care să agraveze vreo accidentare.

2. FORME DE ANGAJARE

i. Asistent:

Ca asistent, ai avantajul că altcineva organizează lecţiile şi este responsabil pentru programul de antrenament. Treaba ta este să te faci potrivi acolo unde este nevoie. Trebuie de asemenea să lucrezi şi să predai după regulile stabilite, dar, ca oportunitate de învăţare, este de obicei o şansă excelentă de a câştiga experienţă. La acest tip de angajament impozitele sunt mai mici, dar nu se pot deduce unele cheltuieli (telefon, călătorii, etc.).

ii. Autoangajare:

În cele mai multe ţări există unele avantaje privind impozitele în cazul formei de autoangajare. Poţi să-ţi fixezi propriile tarife, să-ţi ţii propria evidenţă contabilă şi să-ţi dezvolţi tipul de clientelă pe careţi-o alegi. Oricum, această formă nu-ţi permite să antrenezi împreună cu cineva în felul în care ai face-o ca asistent.

iii. Parteneriat:

Dacă vrei un parteneriat, este recomandat să soliciţi sfatul unui jurist înainte de a începe afacerea. Este important. Aportul fiecărui partener în afacere, faptul că parteneriatul este egal sau în alte forme este totdeauna cel mai bine să fie stabilite printr-un contract încheiat legal. Este important de specificat ce se întâmplă dacă unul din voi sau ambii doresc să încheie parteneriatul.

iv. Contracte:

Este recomandat ca antrenorii să obţină un contract cu organizaţiile pentru care lucrează. În mod special este important pentru antrenorii care lucrează în cluburi. Contractul ar trebui să conţină următoarele:

- termenii angajamentului sau contractului.
- lungimea şi natura (pe perioadă nedeterminată sau determinată) angajării.
- reglementările antrenamentului incluzând obligaţii / drepturi, etc.
- reglementările financiare.
- reglementări generale cum ar fi vacanţe, asigurare, dispute, etc.

Antrenorii ar trebui să obţină consiliere legală pentru a fi siguri că, contractele lor le clarifică poziţia în legătură cu toate cele de mai sus.

3. ÎNTOCMIREA UNUI CURRICULUM VITAE (RÉSUMÉ)

Când solicită o slujbă, un antrenor ar trebui să fie capabil să-şi facă un curriculum vitae. Este important ca un curriculum vitae pentru un antrenor individual să fie scris clar, ordonat ca prezentare şi uşor de citit. Ar trebui să nu prezinte corecturi după ce a fost scris pentru că acest lucru face o impresie proastă.
CV-ul ar trebui să arate profesional. Ar trebui să fie la obiect şi clar. CV-ul ar trebui să nu fie exagerat.
Este preferabil ca CV-ul să fie construit mai degrabă individual pentru slujba sau poziţia specifică solicitate, afară de cazul când acelaşi CV este gândit pentru unele slujbe pe parcursul unei perioade de timp. Unele slujbe sau poziţii pot include mai multă administraţie decât doar antrenare, iar CV-ul tău ar putea să reflecte aceasta.

Un CV al unui antrenor de tenis ar trebui să includă următoarele:

- *Detalii personale* – Numele, data naşterii, sexul, naţionalitatea, adresa şi numărul de telefon (unde el/ea poate fi contactat în timpul zilei), starea civilă, permis de conducere, etc.
- *Studii* – Şcoli şi colegii frecventate şi calificări obţinute.
- *Antrenarea în tenis* – Calificări, experienţă şi apartenenţe la organizaţii.
- *Jocul în tenis* – Standarde de joc şi experienţă competiţională.
- *Dezvoltarea tenisului şi Organizaţie* – Detalii despre managementul în cluburi, ale echipelor, secţiunile de juniori, etc. Cursuri frecventate: cursuri de calificare, etc.; abilitatea de a organiza turnee mici: ca arbitru principal, ca arbitru de scaun.
- *Slujbe în tenis* – În ordine cronologică: poziţie, rol, standardul elevilor, etc.
- *Altele* – Alte calificări, experienţa în alte sporturi, experienţa în alte domenii (nu direct în tenis) sau lucruri de interes.

- *Ca arbitru principal* – Minim două persoane dispuse să-ţi confirme caracterul şi capacităţile. Nu ar trebui folosite în acest scop rudele.

(La sfârşitul capitolului este o mostră de CV).

4. ABORDAREA INTERVIURILOR

Întrebările pentru care tu, ca antrenor, ar trebui să fii pregătit sunt:

- Ce te motivează?
- Care sunt punctele tari / punctele slabe?
- Ce ai învăţat de la ultima slujbă? De ce ai plecat?
- De ce vrei slujba aceasta?
- Ce vrei să ştii despre slujbă?
- Ce eficacitate şi beneficii poţi să aduci odată cu această slujbă?

În legătură cu toate de mai sus rămâi calm şi încrezător.

5. ORGANIZAREA TIMPULUI

Abilitatea de a organiza eficace un timp anume este un element important al succeselor individuale. Acest lucru ajută oamenii:

- prin faptul că duce la folosirea mai eficientă a timpului.
- să-şi planifice timpul mai eficient.
- să aibă un control mai bun asupra mediului lor de lucru.

i. Organizatorii buni ai timpului:

- planifică fiecare zi şi fiecare sesiune de antrenament.
- se concentrează asupra îndeplinirii obiectivelor.
- nu sunt perturbaţi de alte lucruri neaşteptate care să le dea peste cap programul.
- au încredere în ei şi în abilităţile lor.

ii. Cum să organizezi timpul:

Asigură-te că mergi în direcţia bună

- Stabileşte obiective anuale, de sezon, bianuale, şi la trei luni şi monitorizează-le regulat.
- Dezvoltă un orar şi criterii care să măsoare progresele pentru evenimentele importante.
- Discută planurile cu asistenţi sau experţi; încurajează feedback-ul şi acceptă ajutor şi critica constructivă.
- Pregăteşte un sistem de înregistrare care să permită referiri rapide la rezultate.
- Întocmeşte o listă de aducere aminte care are menirea să te ţină ghidat. Ţine lista cu tine tot timpul.
- Notează datele limită de rezolvare şi apoi dezvoltă un plan de acţiune pentru aducerea lor la îndeplinire.

Foloseşte eficace propriul timp

- Ţine la tine un caiet de notiţe pe care să notezi ideile care apar. Un caiet de notiţe ţinut lângă pat evită insomniile. Descărcându-ţi ideile te ajută să gândeşti mai bine la întâlniri şi previne să devii confuz atunci când încerci să-ţi aminteşti ideile valoroase.
- Foloseşte timpul liber (de ex. în mijloacele de transport în comun) pentru a citi corespondenţa necesară.
- Defalcă proiectele în părţi mai mici, unităţi mai uşor de gestionat folosind perioade scurte de timp disponibile pe parcursul unei zile încărcate pentru a lucra la aceste proiecte.
- Asigură o concordanţă între obiectivele personale şi obiectivele de antrenament. Orarul evenimentelor personale trebuie să corespundă cu agenda evenimentelor sportive.
- Concentrează-te asupra unei singure sarcini la un moment dat – identifică mintal succesiunea retroactivă a paşilor care au condus la rezultate de succes.

- Separă munca ce are prioritatea cea mai mică şi pune-o deoparte pentru mai târziu sau elimin-o complet.

Organizează-ţi biroul (acasă sau la lucru)

- Aranjează-ţi dosarele:
  Lucruri pe care să le faci – în care să plasezi anumite sarcini în ordinea importanţei pentru tine.
  Lucruri pe care urmează să le faci – în care să plasezi documentele despre lucrurile pe care urmează să le faci dar nu vrei să te gândeşti la ele acum.
  Corespondenţa de rutină – scrisori pentru care trebuie să-ţi planifici să răspunzi.
  Hârtie pentru coş – 80% din hârtia pe care o primeşti: notează conţinutul şi arunc-o.
- Cumpără o agendă cu spaţiu suficient pentru o listă zilnică cu „lucruri de făcut". Planifică orarul pentru unele sarcini (chiar şi cele uşoare) pentru date ulterioare.
- Aranjează-ţi biroul astfel încât să ai la îndemână lucrurile de care ai nevoie şi să nu fie în dezordine – foloseşte accesorii comerciale de birou pentru schiţe, foi, etc.
- Stabileşte un sistem eficient de arhivare – se pierde atât de mult timp datorită încetinelii cu care găseşti documentele.

Organizează-i pe alţii

- Fixează şi urmăreşte date limită de rezolvare pentru tine şi alţii – adu-le aminte celor care obişnuiesc să întârzie.
- Recunoaşte importanţa delegării muncii şi foloseşte-te de ajutoare valabile.
- Fixează limite bazate pe aşteptări şi obiective realiste şi comunică-le echipei, antrenorilor asistenţi, oficialilor şi părinţilor.
- Recunoaşte diferenţa dintre delegare şi abdicare. Delegarea solicită urmărirea pentru a verifica dacă persoana progresează în rezolvarea sarcinii şi a vedea dacă are nevoie de ajutor sau încurajare.

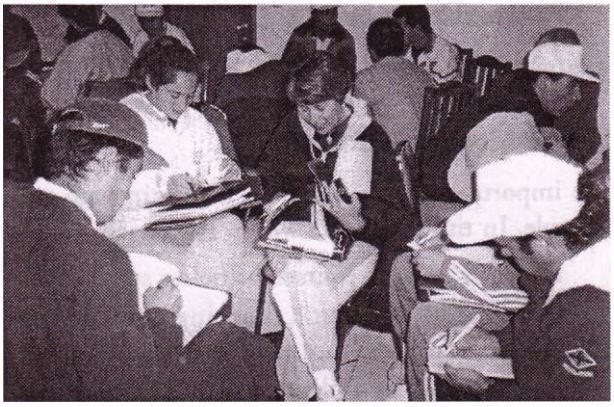
Menţinerea controlului

- Concentrează-te să controlezi ceea ce tu sau timpul său se impune a fi controlat şi găseşte-ţi timp pentru asta în toiul unor zile cu program încărcat.
- Nu-ţi fie frică să spui nu. Puţine lucruri făcute bine îţi vor aduce mai mult respect decât încercând să faci totul.
- Fă-i pe alţii să înţeleagă nevoia ta de intimitate în timpul liber.
- Notează detaliile importante şi fă-ţi o listă cu lucrurile care conţin detalii şi proceduri folosite regulat pe care să ţi le aminteşti.
- Concentrează-te să obţii mesaje directe, clare şi scurte şi încurajează-i pe alţii să treacă la subiect în discuţii sau la telefon.
- Calmează-te când unele solicitări par să fie urgente – opreşte-te să gândeşti înainte să reacţionezi instinctiv.
- Găseşte-ţi timp doar pentru tine şi acest lucru să facă parte din obişnuinţa fiecărei zile.
- Oferă-ţi timp pentru limpezirea minţii, pentru a gândi şi a planifica.
- Fii sigur că hârtiile şi documentele importante pot fi obţinute uşor şi repede; îndepărtează problemele nerelevante.
- Calmează-te atunci când simţi presiune şi revizuieşte în mod regulat priorităţile.

6. AUTODEPĂŞIREA

Antrenorii de tenis ar trebui să se străduiască în mod continuu să se autodepăşească. Domeniile care ar putea fi folositoare pentru focalizarea asupra autodepăşirii includ:

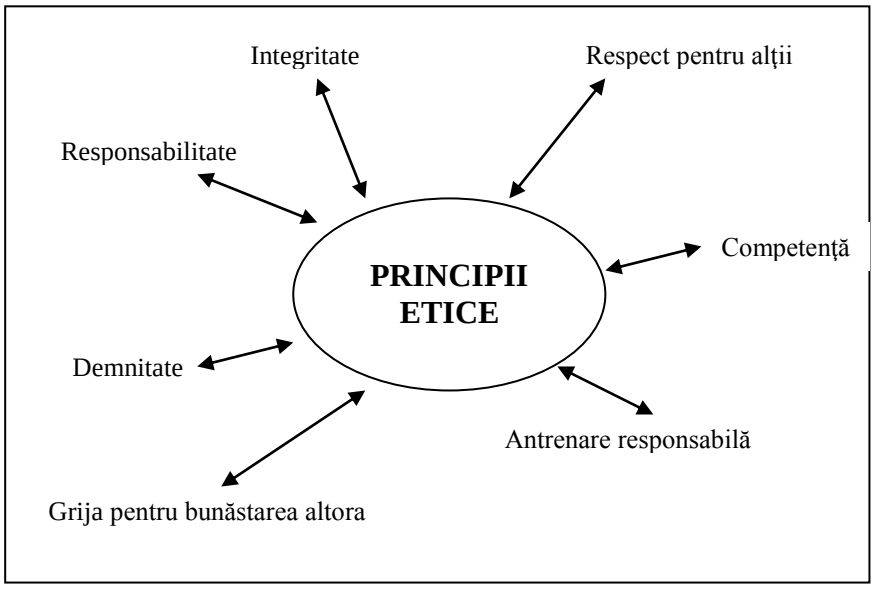
- Îmbunătăţirea educaţiei (prin frecventarea seminariilor pentru antrenori).
- Învăţarea limbilor străine.
- Călătoriile.
- Îmbunătăţirea abilităţilor de vorbire în public.
- Cititul cărţilor.
- Iniţierea unei librării de tenis cu cărţi şi materiale video.
- Luarea de lecţii pentru ei înşişi.
- Familiarizarea cu calculatorul.
- Împrospătarea cunoştinţelor.



- Învăţarea de la alţi antrenori.
- Îmbunătăţirea nivelului de joc.
- Participarea la turnee de nivel ridicat.
- Învăţarea de la alte sporturi.

7. ETICA ŞI ANTRENAMENTUL

Din moment ce procesul de antrenament are o mare putere de a modela vieţile jucătorilor, un antrenor ar trebui să aibă un cod etic care să poziţioneze drepturile şi nevoile jucătorilor înaintea celor ale antrenorului.



i. Principii generale:

- Demnitate:
  Este de aşteptat ca un antrenor de tenis să-şi păstreze demnitatea profesiei sale atât în public cât şi în viaţa privată.
- Integritate:
  Antrenorul ar trebui să fie onest cu sine însuşi, cu camarazii săi antrenori şi cu jucătorii.
- Competenţă:
  Antrenorul ar trebui să se străduiască să-şi menţină standarde ridicate de profesionalism în munca sa.
- Responsabilitate:
  Antrenorul este responsabil nu numai faţă de jucătorii săi, ci şi faţă de colegii săi.
- Grija pentru bunăstarea altora:
  Antrenorul ar trebui să caute să contribuie la bunăstarea celor cu care interacţionează profesional.
- Respect pentru participanţi şi colegi.
  Antrenorul ar trebui să fie scrupulos, profund şi cinstit în relaţiile cu alte persoane şi organisme.
- Antrenare responsabilă:
  Antrenorul ar trebui să se conforme legii şi să încurajeze dezvoltarea regulilor şi politicilor care servesc interesului tenisului (PTCA, 1996).

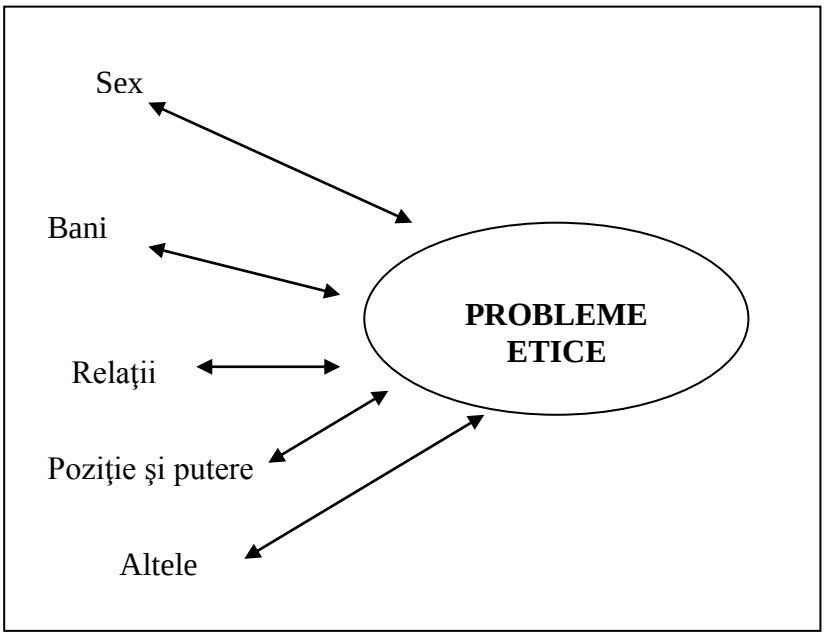
ii. Standardele eticii:

Este important pentru antrenor să menţină standarde ridicate ale eticii şi să promoveze un exemplu de sportivitate. În felul acesta cei pe care îi antrenează sunt îndemnaţi să perpetueze aceste principii.

- Nu te reprezenta pe tine însuţi ca fiind altă persoană decât vrei să fii sau eşti într-adevăr.
- Dacă eşti invitat să îndeplineşti un angajament de antrenare asigură-te că nu ofensezi alt antrenor. Caută să cunoşti alţi antrenori şi asigură-te că nu există conflicte de interese.
- Dacă te apropii de un jucător, întreabă-l dacă primeşte în mod curent instruire de la alt antrenor. Dacă se întâmplă asta, ar trebui să-i spui jucătorului că nu poţi considera că lucrezi cu acel jucător până când relaţia

de antrenare cu alt antrenor s-a încheiat într-un mod corect.

- Solicită elevilor tăi o taxă corectă (Applewhaite & Durham, 1994).



IV. Şi deci?…… Aplicaţii practice în ce priveşte rolul unui antrenor

- „Sportivul pe primul loc, victoria pe al doilea" ar trebui să fie filozofia pe care să se bazeze toţi antrenorii de tenis.
- Rolul unui antrenor nu este numai acela de a preda tenis.
- Este necesar să se folosească diferite stiluri de antrenare (autoritar, cooperant, tolerant) pentru situaţii diferite şi pentru a atinge obiective diferite.
- Abilităţile de comunicare pot fi îmbunătăţite prin practică.
- Pune întrebări elevului oricând este posibil.
- Oferă feedback „specific".
- „Ascultă" elevul.
- Asigură-te că sunt compatibile comunicarea verbală şi cea nonverbală.
- Foloseşte cuvinte / comenzi cheie pentru a îmbunătăţi comunicarea şi a implica elevul.
- Antrenorul ar trebui să varieze şi să-şi adapteze metoda de comunicare la diferite situaţii de antrenament pe care le întâlneşte.

LISTA DE VERIFICARE A ABILITĂŢILOR DE COMUNICARE

Avem aici o listă de verificare a abilităţilor de comunicare pentru antrenorii de tenis. Foloseşte-o pentru a-ţi face propria evaluare, ori pune pe cineva să te evalueze. În această listă de verificare sunt incluse multe aspecte care au legătură cu comunicarea în tenis. Încercuieşte numărul corespunzător care în mod cinstit crezi că ţi se potriveşte. Valorile sunt următoarele: 5 (totdeauna), 4 (adeseori), 3 (ocazional), 2 (câteodată), 1 (niciodată).

Aspect	Problema	Valoarea
		+ –
Verbal	Mesajul conţine informaţii credibile	5 4 3 2 1
	Mesajul/instrucţiunea este consistent	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte numele jucătorilor	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte mesaje simple şi directe	5 4 3 2 1
	Antrenorul se concentrează numai asupra unui lucru la un moment dat	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte limbaj pe înţeles	5 4 3 2 1
	Antrenorul repetă şi concluzionează chestiunile importante	5 4 3 2 1
	Antrenorul verifică dacă a fost înţeles	5 4 3 2 1
	Antrenorul pune întrebări eficace	5 4 3 2 1
	Antrenorul pune întrebări deschise	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte sandvişul pozitiv	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte feedback-ul pozitiv	5 4 3 2 1
	Antrenorul oferă feedback specific	5 4 3 2 1
	Antrenorul este onest/credibil	5 4 3 2 1
	Antrenorul are o proiecţie bună a vocii	5 4 3 2 1
	Antrenorul variază înălţimea, tempoul, volumul, ritmul vocii	5 4 3 2 1
	Antrenorul oferă recompense potrivite	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte opinia pentru a genera discuţie	5 4 3 2 1
	Antrenorul spune jucătorilor mai degrabă ce să facă decât ce să nu facă	5 4 3 2 1
	Sunt folosite cuvinte cheie (folosite de către jucător sau antrenor) pentru a îmbunătăţi comunicarea	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte stiluri de antrenare potrivite diverselor situaţii	5 4 3 2 1
Nonverbal	Mesajul nonverbal este compatibil cu mesajul verbal	5 4 3 2 1
	Antrenorul ascultă elevul	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte demonstraţiile pentru a îmbunătăţi mesajul verbal	5 4 3 2 1
	Antrenorul arată interes pentru mesajul elevului (ascultare activă)	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte expresii faciale potrivite	5 4 3 2 1
	Antrenorul zâmbeşte adesea	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte gesturi potrivite ale corpului (mâini, braţe) pentru a îmbunătăţi mesajul	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte în mod adecvat contactul corpului (baterea palmelor, bătaia uşoară pe umăr, etc)	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte o distanţă agreabilă faţă de elev	5 4 3 2 1
	Hainele antrenorului şi aparenţa generală oferă o imagine profesională	5 4 3 2 1
	Antrenorul are bune obiceiuri igienice	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte în mod corect contactul ochilor	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte mereu o bună postură a corpului	5 4 3 2 1
	Antrenorul poziţionează în mod corect pe sine şi grupul	5 4 3 2 1
	Antrenorul foloseşte echipament adecvat	5 4 3 2 1
	Antrenorul arată preocuparea pentru „performanţă”, „efort”, „jucător”, mai degrabă decât numai pentru rezultat	5 4 3 2 1

Evaluare generală:

ASPECT	PUNCTE
Verbal	
Nonverbal	
TOTAL	

Excelent (150 sau mai mult) Bine (110 – 139)
Mediu (81 – 109) Slab (41 – 80)
Foarte slab (40 sau mai puțin)

EXEMPLU DE CURRICULUM VITAE

NUME: Joe Smith

ADRESĂ: 41 Park Avenue
Amsterdam, Olanda
Telefon: 1-803 7627
Fax: 1-803 7618

DATA NEŞTERII: 23-12-58 **NAŢIONALITATE:** **olandez**

STAREA CIVILĂ: Căsătorit, cu doi copii.

PREGĂTIRE:
- BS. Physical Fitness – Universitatea Daneză (81).
- MS. Physiology – Universitatea Daneză (83).

CALIFICĂRI ÎN TENIS:
- Şcoala de Antrenori Nivel III a Federaţiei Daneze (87).
- DSPTA de Rang Profesional (85).
- Am frecventat multe seminarii pentru antrenori incluzând ITF Worldwide Workshop Barcelona (95).
- Simpoziomul pentru Antrenori ETA 94 (Finlanda), 96 (Austria).

CA JUCĂTOR DE TENIS:
- Am jucat 2 ani în circuitul profesionist – clasificat 430 ATP (1987).
- Am fost numărul 12 în clasamentul din Olanda (1986).
- Am fost numărul 4 la categoria până la 18 ani în Olanda (1976).

SLUJBE ÎN TENIS:
- Din August 94 până în prezent: Director al Tennis Amsterdam Racket Club (8 terenuri în sală, 10 terenuri afară, 1000 de membri). Programul de predare: 30 ore pe săptămână. Am avut în sarcină organizarea programelor pentru juniori şi adulţi, consultanţei pe diverse probleme, echipelor de club, turneelor, etc. Am supravegheat 4 antrenori asistenţi. În această perioadă petrecută de mine aici numărul membrilor clubului a crescut de la 800 la 1000.

- Din Iulie 92 până în august 94: Şef al Pro Default Racket Club (4 terenuri în sală, 8 terenuri afară, 800 de membri). Programul de predare: 40 de ore pe săptămână. Am avut în sarcină organizarea programelor pentru juniori şi adulţi, consultanţei pe diverse probleme, echipelor de club, turneelor, etc. Am supravegheat 1 antrenor asistent.

- Din Mai 87 până în Iulie 92: Asistent la Pro Double Fault Tennis Club (12 terenuri în sală, 8 terenuri afară, 1500 de membri). Programul de predare: 45 ore pe săptămână. Am fost Asistent al antrenorului Frank van Forgetmenot.

- Din 1987 până în prezent: Federaţia Daneză de Tenis. Am lucrat o parte din timp pentru Federaţia Daneză de Tenis antrenând jucători la centrul naţional şi călătorind cu echipele naţionale de juniori la turnee incluzând Campionatele Europene de Juniori.

ALTE CALIFICĂRI:
- Vorbesc fluent engleza, franceza, germana, irlandeza.
- Lucrez pe calculator.
- Permis de conducere pentru toate categoriile.

ALTE PREOCUPĂRI:
- Golf, scufundări în container.

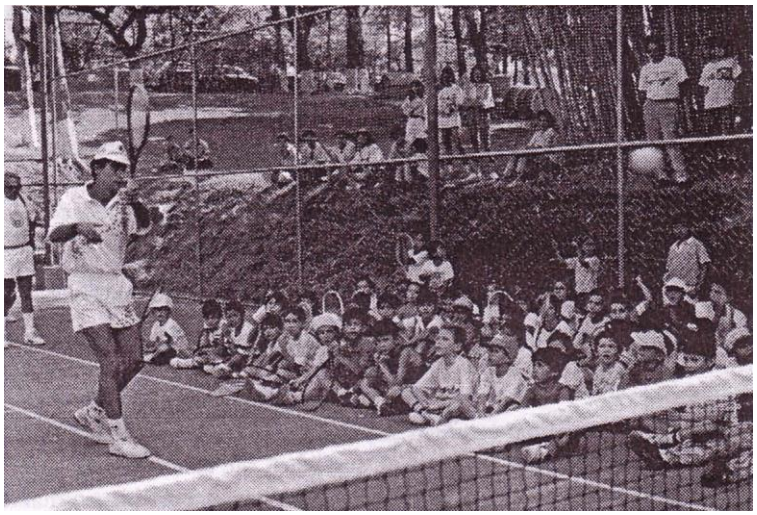
REFERINŢE:
- Doug MacKiller, Antrenor la Federaţia Naţională Daneză.
- Frank van Forgetmenot, Director al Antrenorilor, Federaţia Daneză de Tenis.

Capitolul 2

Metodologia predării tenisului

„Arena, tabela de scor, terenul de tenis,
toate funcţionează şi formează terenul de joacă”

J. Huizinga, Danish Philosofer



I. Introducere

II. Stilurile de predare aplicate în tenis

III. Metodele de predare aplicate în tenis

IV. Aplicaţii practice

I. Introducere

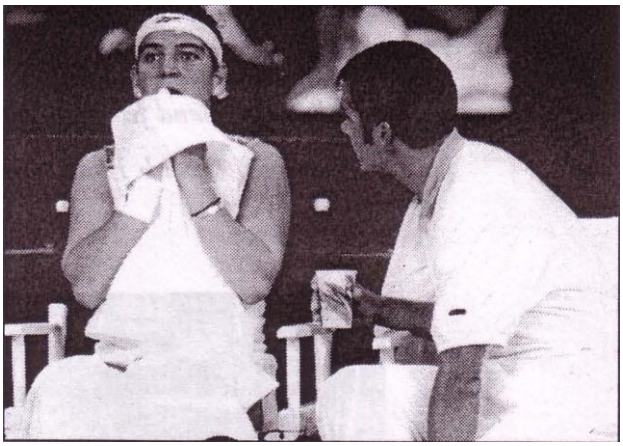
1. DEFINIŢIE, IMPORTANŢĂ ŞI OBIECTIVE

(Cayer, 1995; LTA, 1995; Thorpe, 1994, 1995)

Metodologia este ştiinţa metodei. Este ştiinţa care ajută profesorul să îndeplinească mai bine obiectivele educaţionale fixate pentru o lecţie anume. Metoda implică prezentarea lucrurilor într-o manieră ordonată. Este un set de reguli care ar trebui să fie urmate pentru a obţine obiectivele de învăţare specificate.

Este important să se folosească o metodă de învăţare a tenisului astfel încât profesorul să poată realiza obiective principale ale procesului de predare, adică următoarele:

- Accelerarea procesului de învăţare.
- Să înveţe un număr cât mai mare de elevi.
- Să predea în ordinea progresivă a dificultăţii.
- Să predea folosind toate posibilităţile, facilităţile şi sistemele.



O problemă comună este aceea că mulţi profesori de tenis predau în acelaşi mod în care li s-a predat, respectiv persoana care i-a învăţat. Acest lucru ar trebui evitat.

Când predai este crucial să fii sistematic pentru că structura lecţiei este critică pentru procesul de învăţare.

Tenisul este un sport deschis abilităţii. Jucătorul nu repetă niciodată aceeaşi lovitură pentru că niciodată nu primeşte aceeaşi minge. Metoda de acţiune defineşte tenisul ca un sport deschis abilităţii implicând următorii factori:

Fază	Factor	Caracteristici
Percepţie	Abilităţi de recepţie	• Percepţia necesară pentru a aprecia mingea care vine cât se poate de repede. • Anticiparea asupra locului şi momentului în care va ateriza mingea. • Deplasarea pentru a ajunge la minge cât se poate de repede menţinând totodată echilibrul.
Decizie	Abilităţi de luare a deciziei	• Deciderea a ceea ce să faci cu mingea. • Folosirea de informaţii în faza de recepţie şi a experienţei jucătorului pentru a decide asupra răspunsului într-un timp limitat.
Acţiune	Abilităţi de execuţie	• Acţiunea de lovire a mingii. • Sincronizarea, poziţionarea, direcţionarea. • Dezvoltarea unei tehnici temeinice a loviturii.
Feedback	Analiza abilităţii	• Procesul de analiză a performării acţiunii.

1. PREDARE ŞI ÎNVĂŢARE (LTA, 1995; Thorpe, 1994, 1995)

Predarea este ceea ce face antrenorul, învăţarea este ceea ce face elevul. Antrenorii ar trebui să fie cei care facilitează procesul de învăţare. Doar faptul că profesorul predă nu presupune că automat elevul învaţă. Învăţarea se întâmplă doar când apare o schimbare în direcţia elevului.

Abilitatea motorie de învăţare implică o schimbare a comportamentului ca urmare a schimbărilor în sistemele nervoase şi musculare ale jucătorului. Învăţarea abilităţilor motorii pare să fie mai durabilă decât învăţarea altor abilităţi non motorii.

Procesul de predare este bazat pe o relaţie continuă dintre antrenor şi şcolar. Experienţa şcolarului în cadrul unei lecţii de tenis reflectă ceea ce antrenorul face şi spune în timpul acelei lecţii.

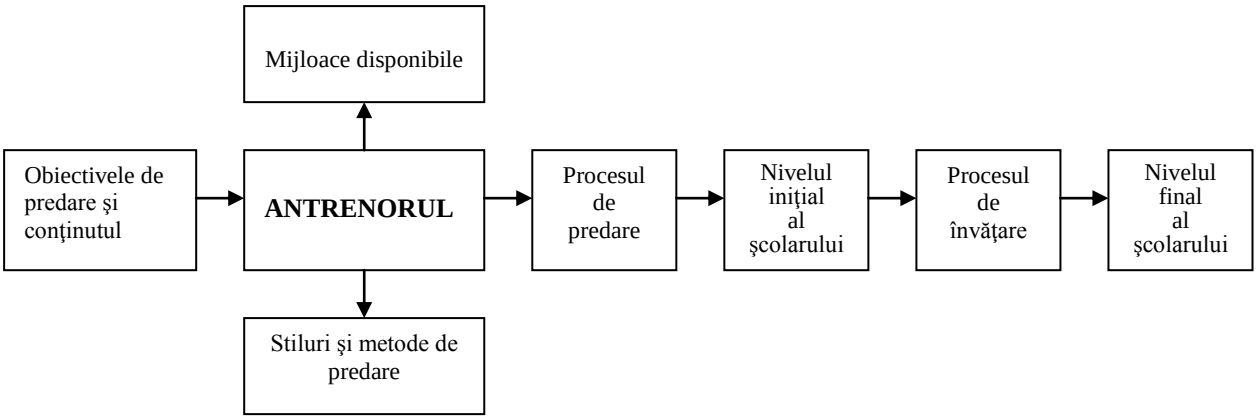
O bună predare se întâmplă doar atunci când aceasta contribuie la învăţare şi înţelegere de către şcolar. Rezultate bune în procesul de predare sunt consecinţe ale potrivirii intenţiilor (ceea ce vrei să faci) şi acţiunilor (ceea ce de fapt faci).

Predarea nu este totdeauna un act pozitiv. Dacă antrenorul nu este sigur că poate ajuta, este mai bine să nu insiste. Practica şi experienţa este o parte importantă a învăţării. Dar practica nu se derulează perfect dacă tehnica este deficitară.

Dacă antrenorul vrea ca predarea sa să faciliteze procesul de învăţare a şcolarului este important să aibă în minte următoarele aspecte:

- Obiectivele de predare şi conţinutul: La începutul lecţiei profesorul ar trebui să aibă anumite obiective pentru elev şi un plan care să acopere conţinutul lecţiei.
- Metodele de predare şi stilurile de predare folosite: Anterior lecţiei profesorul ar trebui să decidă asupra metodelor şi stilurilor de predare pe care să le folosească şi care pot să fie adaptate în mod adecvat în timpul lecţiei.
- Mijloace de predare disponibile: Profesorul ar trebui să cunoască, anterior, ce are la dispoziţie pentru lecţie (facilităţi, instructori, mingi de tenis, număr de terenuri) şi să planifice lecţia luând în consideraţie aceste mijloace disponibile.

Relaţia între predare şi învăţare este următoarea:



3. TIPURI DE PREDARE

Următorul tabel arată două tipuri de bază de predare şi învăţare:

Propria predare (Învăţare prin substituire)	**Predare formală**
• Şcolarul şi profesorul sunt aceeaşi persoană. • Poate fi productivă dacă şcolarul este organizat şi un bun observator. • Dacă nu, se pot produce greşeli în producerea loviturii şi ca urmare o întârziere în procesul de învăţare.	• Două părţi: profesorul şi şcolarul. • Este cea mai folositoare când şcolarul vrea să înveţe o tehnică temeinică într-o perioadă scurtă de timp, în virtutea progresării corespunzătoare.

4. ETAPELE ÎNVĂŢĂRII (Groppel, 1993; LTA, 1995; Tennis Canada, 1989)

Jucătorii învaţă abilităţile din tenis printr-un proces mai întâi de învăţare a tehnicii, apoi de dezvoltare a acesteia în condiţiile creşterii dificultăţii situaţiilor. Etapa finală implică folosirea tehnicii în mod eficace în situaţiile de joc din meci, îmbinând recepţia şi decizia cu execuţia tehnică.

Când un jucător de tenis învaţă, el trece printr-un proces de învăţare progresiv. Este important pentru antrenor să recunoască aceste etape diferite şi să încerce să potrivească stilurile şi metodele de antrenament şi dificultatea sarcinii/exerciţiului la etapa de învăţare a jucătorului.

Obiectivul major al antrenorului de tenis este de a ajuta jucătorii să treacă prin diferite etape, în cele din urmă permiţând jucătorului să dezvolte abilităţi în jocul competitiv.

Caracteristicile principale ale fiecărei etape de învăţare sunt arătate în următorul tabel:

Etapa	Caracteristici	Abilitate
Etapa formării planului sau etapa verbală /cognitivă Jucătorul nu ştie ce să facă sau ştie şi nu poate să facă sau poate să facă doar într-o formă primară	**În general:** Implică o concepţie activă asupra a ce este de făcut şi o atenţie totală asupra sarcinii. • Multe erori apar deoarece jucătorul îşi „fixează" în memorie mişcarea. • Creierul comandă corpului cum să performeze abilitatea. Apoi jucătorul foloseşte feedback-ul pentru a compara şi ajusta mişcarea la următoarea încercare. **Practica:** Variată, simplă, distribuită. Întreaga metodă preferată. Nici o presiune asupra rezolvării problemei. Un singur lucru la un moment dat. **Feedback:** Nu după fiecare încercare, dar frecvent în mod verbal şi vizual. Foloseşte sanvişul pozitiv. Evidenţiază performanţa. Modalitatea extrinsecă (de la antrenor) şi clară este mai bună. Pune întrebări. Solicită jucătorii să compare ce anume s-a întâmplat cu ce ar fi trebui să se întâmple. **Motivarea:** Extrinsecă sau intrinsecă în funcţie de jucător. Implică obiectivele. Erorile sunt parte a învăţării. **Rolul antrenorului:** De a prezenta mişcarea cu simple explicaţii şi demonstraţii, materiale video, etc. • Foloseşte repere relevante şi simple bazate pe experienţa anterioară a jucătorului (transferul pozitiv).	30% dobândită
Etapa de practică/repetare sau asociativă: Jucătorul ştie ce trebuie să facă, poate demonstra abilitatea într-o situaţie închisă (de ex. situaţii de repetare, exerciţii, etc.) când este solicitată o decizie minoră.	**În general:** Ajustarea abilităţii în urma feedback-ului. • Constanţă crescută, eficienţă şi sincronizare a tehnicii. • Mai puţine erori şi reducerea atenţiei asupra sarcinii însăşi, nu este nevoie să reflectezi sau să discuţi prea mult. **Practica:** Variată. Organizează exerciţii pentru aceeaşi abilitate chiar în caz de reuşită pentru a asigura constanţa şi dezvoltarea abilităţii (supraînvăţare). Creşte gradual presiunea (provocare optimă). • Separă repetările cu frecvente perioade de pauză (ca în meci). Repetări calitative. • Foloseşte în parte metoda pentru învăţarea loviturilor complexe (serviciu, atac) dacă este necesar. **Feedback:** Exersează cu feedback semnificativ. Antrenorul foloseşte cuvinte cheie şi întrebări eficace (verbale) – descoperire ghidată. • Jucătorii au nevoie de repere receptoare, auditive, vizuale sau kinestezice (depinde de jucător). • Foloseşte feedback intrinsec, limpede şi mai puţin frecvent. Schimbă gradual de la evidenţierea performanţei la evidenţierea rezultatului. **Motivarea:** Sporeşte motivarea intrinsecă, fixează obiective realiste şi include unele obiective de rezultat. **Rolul antrenorului:** Câteva demonstraţii şi tot mai specifice. Oferă informaţii verbale individualizate pentru fiecare. Clădeşte încrederea de sine.	75% dobândită
Etapa autonomă/ diferenţiată: Jucătorul poate folosi abilitatea în situaţii competitive răspunzând adecvat unei probleme.	**În general:** Tehnica devine automatizată. Acţiune eficientă şi eficace. Tehnica devine abilitate deoarece este folosită în context (luarea deciziilor în legătură cu adversarul, etc.). • Automatizarea asigură o mai mare economie de efort şi creşte acurateţea. • Jucătorii gândesc asupra tipului loviturii înainte şi nu în timpul desfăşurării acesteia. **Practica:** Tehnicile care ajută la automatizarea procesului sunt: Vorbitul cu sine, gesticulaţia, relaxarea, folosirea cuvintelor cheie, comentarii verbale (comenzi sau sugestii) sau imitarea loviturii între puncte. • Foloseşte lucrul individualizat, situaţii de joc specifice (mediu competitiv) şi situaţii deschise de dezvoltare a abilităţii. **Feedback:** Nu prea frecvent din partea antrenorului, proprie analiză a jucătorului (intrinsecă). Mai detailat şi mai specific. Reîncărcare pozitivă. **Motivarea:** Importanţa caracterului intrinsec şi personal. Combină acest proces cu obiectivele de rezultat. **Rolul antrenorului:** Intervenţie minimală, impulsionarea propriei monitorizări. Menţinerea încrederii de sine.	Total dobândită

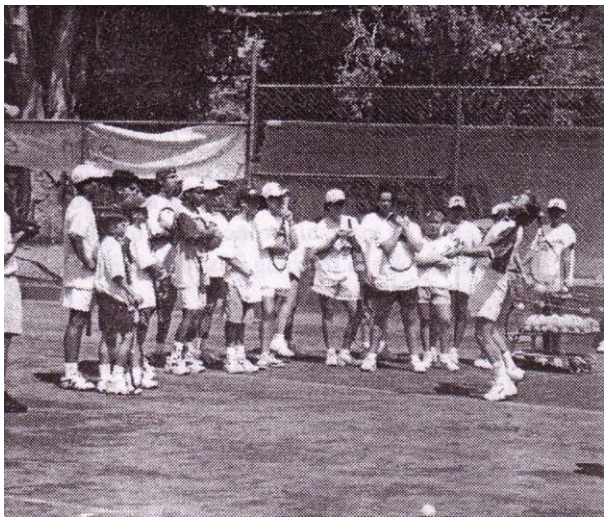
5. TIPURI DE ELEVI

(Braden, 1991; Cayer & Milano, 1994; Colette, 1991; Dinoffer, 1995; Hansson, 1991; Junian, 1992; LTA, 1995)

Există variate tipuri de elevi. Nu toată lumea învaţă în acelaşi fel. Fiecare are o preferinţă pentru cum anume să înveţe.

Există multe moduri de procesare a informaţiei. Informaţia este procesată în urma a trei tipuri de simţuri experimentte de persoane:

- vizual
- auditiv
- kinestezic



Oricând antrenorul instruieşte pe elevi o combinaţie a acestor canale este folosită de aceştia pentru a înţelege ceea ce el a spus.

Profesorii trebuie să încerce să recunoască diferite tipuri de elevi, deci nu antrenorul este cel care alege tipul de învăţare.

La majoritatea jucătorilor:

- 83% din învăţare vine de la faptul că ţi se arată ce să faci: (demonstraţii). Vizual.
- 11% din învăţare de la simţul auditiv: de ex. ascultare, evaluarea informaţiilor verbale, etc. (explicaţii). Auditiv.
- 6% din învăţare vine prin alte simţuri: de ex. jucătorii care învaţă simţind mişcarea. Kinestezic.

Când se lucrează cu grupuri, este dificil să te concentrezi doar asupra unei singure metode. Deseori este necesar să le combini pe toate ca să vizezi toţi elevii grupului. Când lucrează în cadrul unei lecţii individuale antrenorul ar trebui să determine strategia de predare cea mai bună care depinde de caracteristicile pe care le are jucătorul respectiv.

Ar fi de ajutor dacă jucătorii ar şti care tip de învăţare li se potriveşte, astfel ei ar putea să-şi informeze profesorul cum ar fi mai bine pentru ei. Există două moduri de bază pentru a recunoaşte care tip de învăţare i se potriveşte unui jucător:

- Solicită jucătorul să descrie experienţa sa în tenis: dacă el foloseşte descrieri şi comentarii verbale/vizuale/kinestezice el este respectiv o persoană care învaţă cu ajutorul percepţiilor verbale/vizuale/kinestezice.
- Priveşte la ochii jucătorului atunci când descrie experienţa sa în tenis: dacă îşi ridică privirea înseamnă că el percepe vizual, dacă privirea este îndreptată în jos el percepe kinestezic, iar dacă ochii se mişcă dintr-o parte în alta înseamnă că jucătorul învaţă cu ajutorul percepţiilor verbale.

Când se învaţă abilităţi noi este important ca acestea să fie iniţiate prin intermediul tipului de învăţare preferat de jucător, abia apoi să se consolideze cu ajutorul celorlalte tipuri de învăţare. Majoritatea oamenilor tind să înveţe mai mult prin intermediul unuia din aceste trei canale decât prin celelalte două. Aceste canale de învăţare determină trei tipuri de elevi:

Canalul de învăţare	Caracteristici
Cel care învaţă kinestezic (simţind)	• Acest elev învaţă în principal prin intermediul simţului kinestezic. Pentru acest elev lucrul important este acţiunea (exerciţiul). • Cel care învaţă kinestezic trebuie să simtă ce se întâmplă. El are nevoie de repere tactile, de ex. antrenorul trebuie să ia braţul jucătorului şi să-l mişte pe traiectoria loviturii. • El foloseşte comentarii descriptive de tip kinestezic cu ar fi: „Simt …, ţine-mi braţul pentru a …, etc.”. • El vorbeşte fără repeziciune pentru că încearcă să simtă ce spune şi face. • Strategia de bază de predare elevului care învaţă kinestezic este numită „cu mâinile” sau „ghidarea tehnicii” în cadrul căreia profesorul ghidează corpul jucătorului când învaţă o lovitură sau profesorul foloseşte materiale pentru ghidarea mişcării (diagrame de perete, mingi suspendate, etc.). • Încearcă să înveţe prin încercare şi eroare. Repetiţia este lucrul important. Cel mai bun mod de a-l învăţa este să îl faci să se concentreze asupra unui singur lucru la un moment dat. • Când predai unui astfel de jucător, întrebuinţează cuvintele lui şi permite-i să experimenteze şi să simtă noua informaţie.
Cel care învaţă vizual	• Acest elev învaţă în principal prin intermediul simţului vizual. Pentru acest elev lucrul important este să vadă (demonstraţia). • Strategia vizuală este metoda pe care profesorii o folosesc cel mai mult în cadrul lecţiilor de tenis, fiind cea mai tradiţională. • El foloseşte comentarii descriptive vizuale cum ar fi: „Văd …, arată-mi …, priveşte la asta …, etc.”. • El vorbeşte repede din cauză că el descrie o imagine din mintea sa. • Este cel mai uşor să predai unor astfel de elevi. Dacă modelul este clar el poate să înveţe foarte uşor. Mai mult, el poate învăţa prin vizionarea materialelor video şi prin urmărirea demonstraţiei tehnicii altei persoane. • Când predai unui astfel de elev, foloseşte cuvinte care să producă un efect vizual, diagrame, hărţi de perete, înregistrări video, ţinte, etc. Pune-l să execute, fără minge, ceea ce i-ai arătat (test pentru a vedea dacă a înţeles). • Informaţia vizuală este mai valoroasă în etapa cognitivă (începători). • Jucătorul ar trebui să fie interesat să privească imaginea şi ar trebui să fie capabil să-şi amintească şi să reproducă mişcarea.
Cel care învaţă auditiv (sunete)	• Acest elev învaţă în principal prin intermediul simţului auditiv. Pentru acest elev lucrul important este să audă (explicaţia). • El vrea să ştie de ce anume face orice lucru. Îi place informaţia. • El foloseşte descrieri verbale cum ar fi: „spune-mi …, aud …, ceea ce spui …”. • El vorbeşte cu şi mai puţină repeziciune pentru că ideile sale sunt secvenţiale şi mai puţin aleatorii în comparaţie cu elevul care învaţă vizual. • Dacă antrenorul are cunoştinţe despre tehnica sunetului, biomecanică, fizică, tactică, etc., el poate învăţa foarte uşor. În plus, el poate învăţa din cărţi şi din discuţiile cu altcineva despre tenis. • Când predai unui astfel de elev, foloseşte cuvinte care să producă un efect auditiv, descrieri secvenţiale, şi oferă-i mai multe detalii şi date. • Poţi să foloseşti comenzi sau sugestii pentru a-i da informaţii verbale. • Informaţia verbală este mai valoroasă în etapa autonomă (avansată).

II. Stiluri de învăţare aplicate în tenis

(Crespo, 1994; Thorpe, 1995)

1. STILURILE DE COMANDĂ ŞI DE EXPLORARE

STILURILE DE COMANDĂ (vezi tabelul I)	STILURILE DE EXPLORARE (vezi tabelul II)
• Comandă • Exerciţiu/sarcină • Reciprocitate/învăţare prietenească • Propria verificare • Implicare	• Descoperire ghidată • Rezolvare a problemei (divergentă) • Program individual • Iniţiative ale elevului • Propria instruire

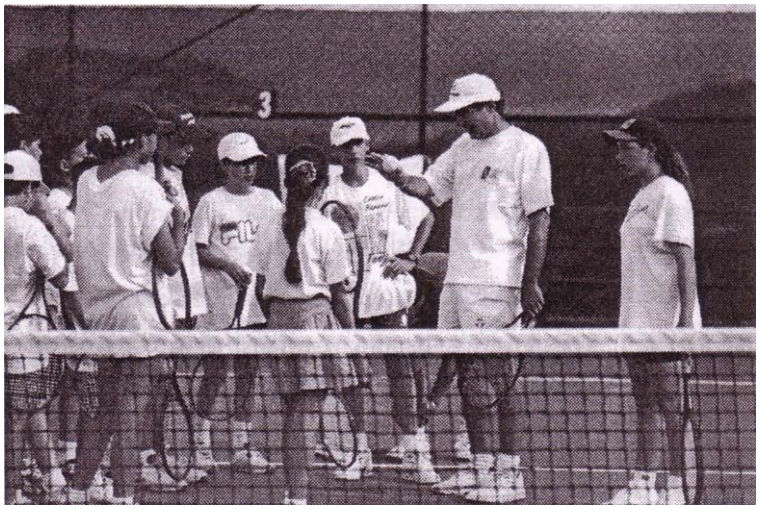
STILURI DE PREDARE APLICATE ÎN TENIS (Tabelul I)

STIL	CARACTERISTICI ESENŢIALE	OBIECTIVE CORESPUNZĂTOARE	FOCALIZARE
A **Comanda**	• Toate deciziile sunt luate de profesor. • Elevii fac ceea ce li se spune. • Clasa răspunde ca un grup.	• Conformitate pentru un singur standard de performanţă. • Eficienţă în folosirea timpului pentru a dobândi abilităţile. • Siguranţă şi disciplină.	Dezvoltare motorie
B **Exerciţiu/ Sarcină**	• Majoritatea deciziilor luate de profesor. • Elevii iau unele decizii în timpul exersării. • Este fixată de profesor o perioadă din timpul exersării când profesorul poate ajuta individual.	• De a îmbunătăţi abilitatea. • Să facă elevii conştienţi de relaţiile dintre folosirea judicioasă a timpului şi calitatea obţinută sau rezultatul. • De a învăţa elevii să aprecieze propriul nivel al performanţei.	Dezvoltare motorie
C **Reciprocitate/ învăţare prietenească**	• Planificare făcută de profesor, executată individual. • Elevii lucrează în perechi, unul joacă rolul de profesor iar celălalt de elev; rolurile se schimbă. • Criterii clare, scrise în general pe fişe, sunt parte integrantă a acestui stil. • Profesorul lasă responsabilitatea execuţiei elevului; predarea se face în manieră prietenească.	• De a angrena elevii în situaţii speciale. • De a dezvolta abilităţi de comunicare. • De a dezvolta abilităţi de observare, ascultare şi analiză. • De a spori cunoştinţele celorlalţi, răbdarea şi toleranţa. • De a obţine maximum de feedback de la fiecare performer. • De a dezvolta încrederea de sine / independenţa. • De a dezvolta atmosfera cooperantă a grupului.	Dezvoltare socială (şi motorie)
D **Propria verificare**	• Planificare făcută de profesor. Criteriile de performanţă sunt esenţiale. • Indivizii verifică propria lor performanţă, de ex. iau decizii în timpul exersării. • Oferirea de feedback pentru a clarifica criteriile statuate.	• De a ajuta elevii să-şi evalueze propria performanţă. • De a ajuta dezvoltarea personală în direcţia onestităţii şi abilităţii de a fi obiectiv. • De a ajuta elevii să-şi recunoască propriile limite. • De a crea independenţă.	Dezvoltarea personală (şi motorie)
E **Implicare**	• Planificare făcută de profesor. • Indivizii îşi verifică propria performanţă pornind de la propriul nivel şi progresând corespunzător. • Sarcinile sunt fixate încât să se evidenţieze progresul individual.	• De a maximiza implicarea şi nivelul corespunzător de performanţă. • De a acomoda diferenţele individuale. • De a ajuta elevii să-şi raţionalizeze aspiraţiile cu realitatea. • De a permite fiecăruia să progreseze.	Dezvoltarea personală)şi motorie)
TOATE STILURILE DE MAI SUS ARATĂ CONTROLUL ANTRENORULUI ÎN ETAPA DE PRE-IMPACT			

STILURI DE PREDARE APLICATE ÎN TENIS (Tabelul II)

STIL	CARACTERISTICI ESENŢIALE	OBIECTIVE CORESPUNZĂTOARE	FOCALIZARE
F Descoperire ghidată	• Profesorul ştie şi planifică răspunsul sau soluţia pentru o sarcină dată şi conduce sistematic elevii pentru a descoperi acelaşi răspuns ori soluţie. • Întrebările eficace ale profesorului sunt fundamentale. • Alegerea paşilor potriviţi în procesul de descoperire este esenţială pentru succes. • Implică redirecţionarea elevilor care rezolvă doar tangenţial problema.	• De a angaja elevii într-un proces convergent de descoperire. • De a dezvolta progresiv abilităţile de descoperire. • De a dezvolta abilitatea de a găsi soluţii fără antrenor.	Dezvoltarea cognitivă (şi motorie)
G Rezolvarea problemei (divergentă)	• Profesorul prezintă întrebări sau o situaţie problematică, iar elevii sunt invitaţi să descopere propria lor soluţie alternativă. • În mod frecvent elevii sunt organizaţi în grupuri pentru a încuraja împărtăşirea ideilor. • Elevii contribuie la decizii în toate etapele, din moment ce răspunsul lor poate determina următoarea mişcare.	• De a dezvolta abilitatea de a lucra şi a dezvolta problemele. • De a dezvolta implicarea în interiorul structurii unei activităţi prin căutarea unei soluţii. • De a dezvolta abilitatea de a rezolva soluţiile. • De a încuraja gândirea independentă. • De a promova încrederea elevilor în propriile lor idei şi răspunsuri.	Dezvoltarea cognitivă şi socială (plus motorie şi personală)
H Program individual	• Elevul planifică şi schiţează programul. • Profesorul propune subiectul de interes şi aprobă programul.	• De a planifica planificarea independentă şi evaluarea ghidată. • De a dezvălui nivelul de înţelegere prin intermediul aplicaţiei. • De a încuraja perseverarea pentru realizarea programului. • De a promova încrederea de sine.	Dezvoltarea cognitivă şi personală (plus motorie)
I Iniţiative ale elevului	• Elevul selectează conţinutul şi planurile şi schiţează. programul cu aprobarea profesorului. • Elevul execută programul şi îl supune spre evaluare profesorului.	• De a încuraja şi dezvolta independenţa. • De a arăta înţelegerea prin selecţie, aplicaţie. • De a încuraja acceptarea responsabilităţii personale.	Dezvoltarea cognitivă şi personală (plus motorie)
J Propria instruire	• Persoana care învaţă este deopotrivă profesor şi elev, lucrând complet independent.		Dezvoltarea cognitivă, personală şi motorie.

2. ALEGEREA UNUI STIL



Un bun antrenor trebuie să folosească o varietate de stiluri de predare. Nu există un stil anume adecvat pentru toate situaţiile.

Cei mai buni antrenori sunt acei care combină o variaţie potrivită a stilurilor de predare care să convină situaţiei şi caracteristicilor jucătorilor. Pentru a proceda astfel, antrenorii ar trebui să se uite şi la alţi antrenori şi să combine această experienţă practică cu informaţii din ştiinţa şi pedagogia sporturilor.

Decizia de a alege din unul sau altul dintre stiluri depinde de două aspecte principale:

- Cât de mult doreşte antrenorul să permită jucătorilor să participe la procesul de predare.
- Gradul de manifestare printre elevi a patru domenii principale de dezvoltare: fizic, social, emoţional şi cognitiv.

Stilurile de comandă nu permit jucătorilor să participe la procesul de luare a deciziei care apare în timpul procesului de învăţare şi predare. Stilurile de descoperire permit o mai mare participare a jucătorului în procesul de luare a deciziei.

Înşiruirea de stiluri care merge de la stilurile de comandă la stilurile de descoperire implică un progres sporit a gradului de dezvoltare pe patru canale de bază: fizic, social, emoţional şi cognitiv. Asta înseamnă o independenţă sporită a jucătorului în procesul de învăţare. Următorul tabel arată care stil ar trebui să fie cel mai potrivit pentru a fi ales corespunzător cu obiectivele principale:

Obiectivele principale de predare	**Stilul ales care se potriveşte cel mai bine**
Stabilirea unei bune temelii a abilităţii (precizie şi control).	Comanda
Determinarea jucătorilor să lucreze în acelaşi timp (număr mare de lovituri).	Exerciţiu/sarcină
Accentuează relaţia dintre perechi (socializare).	Reciprocitate/învăţare prietenească
Determină jucătorii să recunoască propriile erori.	Propria verificare
Adaptează exerciţiul/îndemânarea abilităţilor diferite ale jucătorilor.	Implicare (diferenţiere)
Determină jucătorii să gândească şi să găsească o nouă îndemânare sau abilitate.	Descoperire ghidată
Determină jucătorii să găsească soluţii pentru o provocare dată.	Rezolvarea problemei (divergentă)
Determină jucătorii să decidă asupra unora din aspectele practice.	Program individual
Jucătorii iau toate deciziile, antrenorul observă procesul.	Iniţiative ale elevului
Jucătorii nu au nevoie de antrenor.	Propria instruire

3. ORGANIZAREA CLASEI

Este important ca antrenorul să aibă cunoştinţe bune despre cum se organizează clasa pentru a obţine maximum de beneficiu din toate resursele disponibile. Când vorbim de organizarea clasei ar trebui să ne referim la predarea grupului şi trebuie să luăm în considerare câteva aspecte:

- Numărul de locaţii (locuri unde jucătorii exersează îndemânarea).
- Numărul de sarcini (diferite sarcini/lovituri pe care jucătorii trebuie să le execute).
- Gradul de dificultate a sarcinii.
- Perioada de timp pentru fiecare sarcină.

i. Diferenţiere: Antrenarea jucătorilor cu abilităţi diferite:

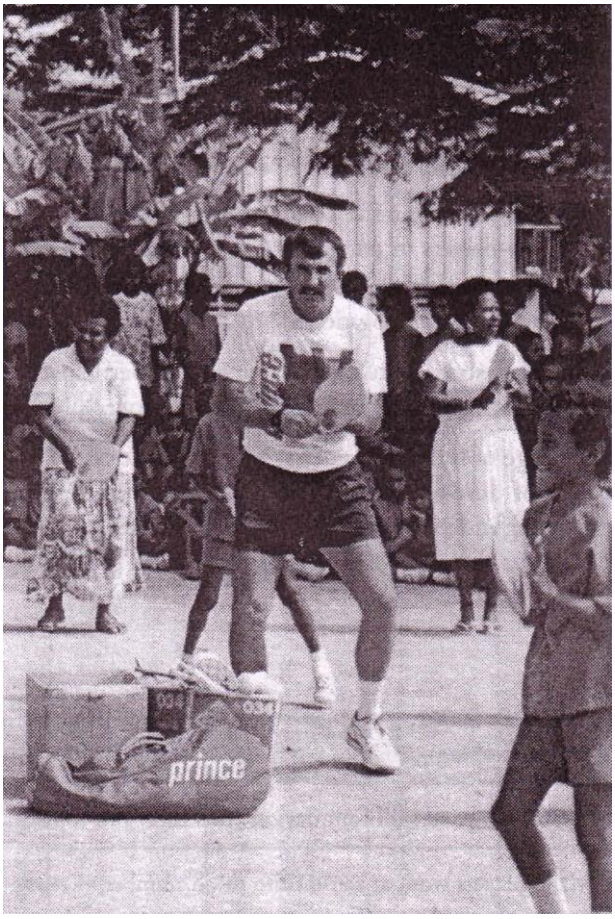
Oricând ai un grup de începători sau doritori să-şi îmbunătăţească jocul, va exista în mod inevitabil o scară de abilităţi diferite în interiorul grupului. Este important de reţinut:

- fiecare jucător constituie o individualitate cu abilităţi iniţiale diferite.
- fiecare jucător învaţă şi progresează într-un ritm diferit.

Ca antrenor ar trebui să fii capabil să construieşti exerciţii în care fiecare jucător al grupului să fie provocat. Cea mai bună modalitate pentru a face acest lucru este diferenţierea.

Diferenţierea este organizarea aceleiaşi sarcini sau activităţi într-un astfel de mod încât fiecare jucător să poată progresa şi să obţină un succes. Pentru a face aceasta este necesară o oarecare reorganizare prin adaptarea:

- regulilor sarcinii.
- terenului folosit.
- echipamentului folosit.



Regulile pot fi schimbate într-o varietate de moduri. De exemplu, dacă obiectivul exerciţiului este îmbunătăţirea constanţei atunci unii jucători ar putea să înregistreze scorul doar dacă mingea trece peste fileu de trei ori, alţii ar putea să încerce să obţină un schimb de mingi înregistrând scorul de fiecare dată când mingea trece dincolo de linia de serviciu, alţii ar putea să înregistreze scorul de fiecare dată când mingea trece fileul. Astfel, toţi jucătorii realizează ceva, dar la nivelul adecvat de dificultate a sarcinii.

Schimbarea mărimii terenului: dacă obiectivul exerciţiului este dezvoltarea balansului la loviturile de bază, atunci lungimea mărimii terenului poate fi schimbată, în funcţie de abilitatea jucătorului. Cei mai buni jucători ar trebui să joace pe lungimea normală a terenului, în timp ce alţii ar trebui să joace între liniile de serviciu. Alţi jucători ar putea chiar să se poziţioneze unul la o linie între linia de serviciu şi linia de fund, celălalt la linia de fund.

Schimbarea echipamentului: existenţa diferitelor tipuri de mingi de tenis ajută foarte mult antrenorii care lucrează la abilităţi diferite în cadrul aceluiaşi grup. Folosirea mingilor spongioase sau a mingilor de tranziţie pentru unii jucători şi a mingilor normale pentru alţii face ca jucătorii să fie capabili să realizeze schimburi de mingi la un nivel mai competitiv. Toţi antrenorii se vor fi familiarizat cu existenţa diferitelor lungimi ale rachetelor şi acest lucru iarăşi ajută la lucrul cu abilităţi diferite în cadrul aceluiaşi grup.

Când se antrenează în situaţia abilităţilor mixte, este uzual a se vedea o varietate de grupuri mici, fiecare făcând lucruri diferite, antrenorul încercând să lucreze cu toate din acestea. Deseori jucătorii cei mai buni sunt „lăsaţi să joace", măcar la nivelul la care ei pot să o facă, în timp ce antrenorul se concentrează asupra grupului mijlociu. Rezultatul este faptul că deseori doar o parte din jucători se angrenează cu adevărat în lecţie iar alţii progresează mai puţin sau deloc.

Antrenorii care pot să folosească bine principiile diferenţierii ar trebui să rezolve problemele care apar în cazul existenţei abilităţilor diferite în cadrul aceluiaşi grup dacă oferă individual jucătorilor şansa să fie provocaţi în mod adecvat.

III. Metode de predare aplicate în tenis

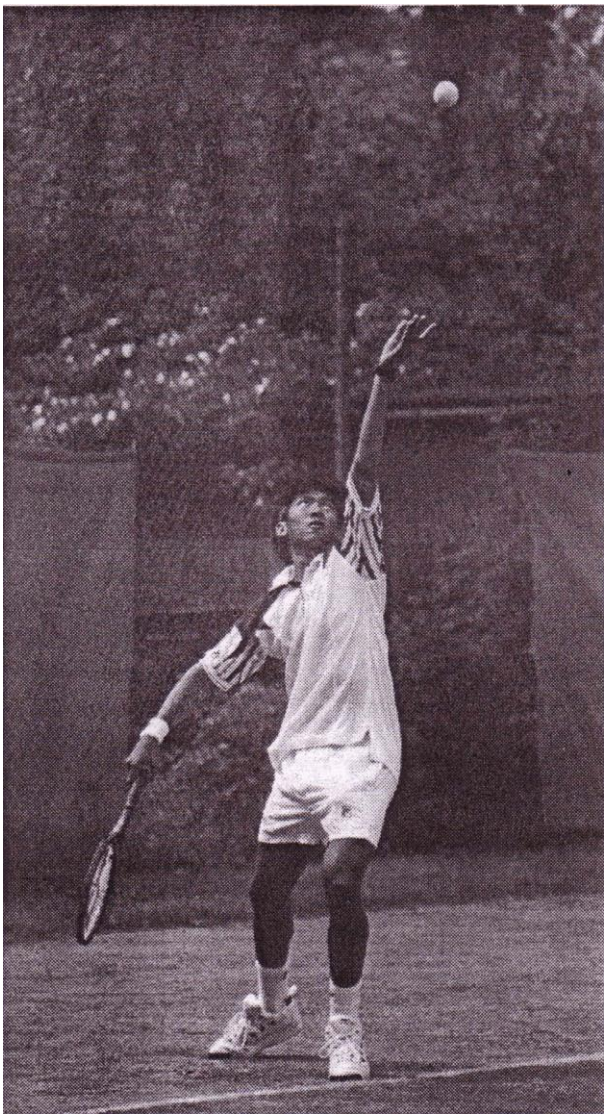
1. INTRODUCERE

Tipul metodei de predare este important când antrenorul urmăreşte una din diferitele variaţiuni de stiluri de comandă în predare (de ex. comandă, exerciţiu/sarcină, reciprocitate/învăţare prietenească, propria verificare, implicare).
Antrenorul ar trebui să prezinte un model a ceea ce are de făcut. Acest model poate fi prezentat în diferite moduri care definesc metodele de predare. Aceste două metode principale de predare sunt:

- Metoda globală: Când antrenorul demonstrează şi predă o lovitură fără să o despartă în părţile sale componente.
- Metoda analitică: Când antrenorul desparte lovitura în părţile sale componente pentru a facilita procesul de învăţare.

Evident că în fiecare din aceste metode de mai sus există variaţiuni care pot fi folosite de profesor. Nu există metode „bune" sau „rele", doar decizii ale antrenorilor „bune" sau „rele" în ceea ce priveşte alegerea metodei.

2. ALEGEREA METODEI DE PREDARE



Nu există metoda unică potrivită în toate situaţiile. Cei mai buni antrenori sunt cei care pot adapta o metodă adecvată care să se potrivească cu situaţia respectivă şi caracteristicile jucătorilor. Când se alege o metodă de predare, antrenorul ar trebui să ia în consideraţie următoarele aspecte:

i. Nivelul jucătorilor:

Ca o regulă generală, când se predă începătorilor se folosesc mai mult metode analitice, în timp ce când se predă jucătorilor avansaţi se folosesc mai mult metode globale.

ii. Complexitatea abilităţii:

Ca o regulă generală, când se predau abilităţi dificile (de ex. serviciul) se folosesc mai multe metode analitice, în timp ce atunci când se predau abilităţi uşoare (de ex. lovitura de dreapta) se folosesc metode mai globale.

iii. Maniera de minifestare a abilităţii:

Ca o regulă generală, când se predau abilităţi închise (de ex. aspectele tehnice) se folosesc mai mult metode analitice sau mixte, în timp ce atunci când se predau abilităţi deschise (de ex. aspectele tactice) se folosesc mai mult metodele globale.

iv. Combinaţii:

Când jucătorul este un începător şi obiectivul este unul dificil (de ex. serviciul), este mai bine să se folosească o metodă analitică. Când jucătorul este unul începător şi obiectivul este unul uşor (de ex. lovitura de dreapta), este mai bine să se folosească o metodă mixtă. Când jucătorul este unul începător iar obiectivul este unul foarte uşor, (de ex. lovirea în sus sau în jos), este mai bine să se folosească o metodă globală. Când se predă minitenis (de ex. rachete de plastic, mingi spongioase), este mai bine să se folosească o metodă globală.
Când jucătorul este unul avansat şi obiectivul este unul dificil (de ex. decizia tactică vizând un passing-shot), este mai bine să se folosească o metodă mixtă. Când jucătorul este unul avansat şi obiectivul este unul uşor (de ex. o lovitură de dreapta inversă), este mai bine să se folosească o metodă globală. Când un jucător este unul avansat şi obiectivul este foarte dificil (de ex. reacţia comportamentală între puncte), este mai bine să se folosească o metodă analitică.

IV. Şi deci?……. Aplicaţii practice pentru metodologia de predare a tenisului

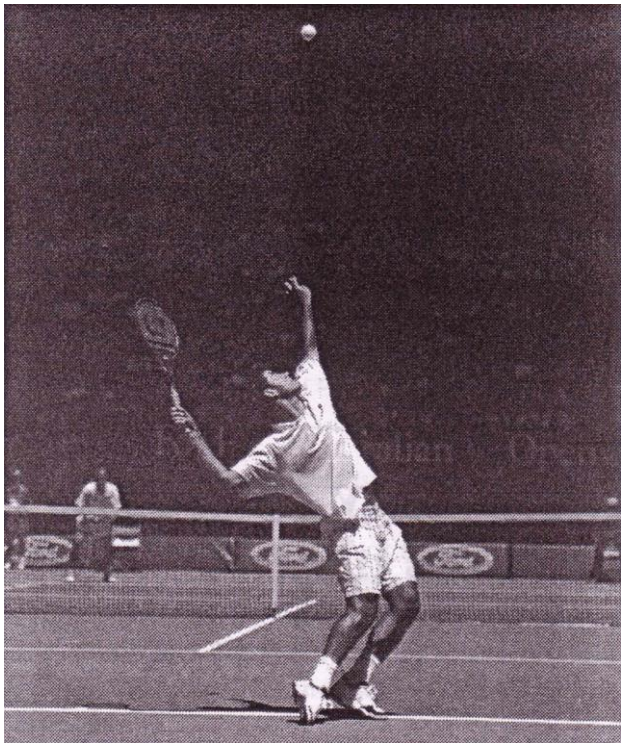
- Antrenorii ar trebui să încerce să prezinte fiecare lecţie într-o manieră ordonată.
- Nu preda în acelaşi mod tuturor elevilor.
- Nu este necesar să predai în acelaşi mod în care, la rândul tău, ţi s-a predat – metoda de predare ar trebui să depindă de elev.
- Predă tenisul ca un sport al abilităţilor deschise.
- Forma (tehnica) ar trebui să urmeze funcţiei (tactica) – mai întâi pune elevii să joace şi apoi predă-le tehnica pentru a-i ajuta să joace mai eficace.
- Fixează obiective pentru elev anterior lecţiei.
- Fii pregătit să foloseşti o varietate de metode şi de stiluri de predare pentru fiecare lecţie.
- Ai în vedere anterior lecţiei mijloacele de predare disponibile (mingi, terenuri, ţinte, etc.) şi planifică lecţia în concordanţă cu aceste lucruri.
- Adaptează-ţi planul de lecţie la etapa de învăţare (cognitivă, asociativă, autonomă) a elevului şi la modul particular în care învaţă elevul (vizual, auditiv, kinestezic).
- Notează că majoritatea elevilor (83%) învaţă prin observare şi imitare (vizual) – deci, ca o regulă generală, mai degrabă demonstrează decât discută.
- Foloseşte stilurile de explorare pentru a implica elevul şi a-l ajuta să-şi clădească încrederea de sine şi să elimine dependenţa de antrenor.
- În grupurile cu abilităţi diferenţiate foloseşte diferenţierea astfel ca fiecare elev să fie provocat suficient (provocare optimă).
- Antrenorul ar trebui să selecteze o metodă de predare adecvată: globală (unde lovitura este prezentată fără a fi despărţită în părţile sale componente) sau analitică (unde lovitura este prezentată prin despărţirea în părţile sale componente).

Capitolul 3

Strategie şi tactici pentru jucătorii de turneu

„Aşa, care este planul nostru domnilor?”

Napoleon



I. Factorii care influenţează jocul în meci

II. Principii pentru strategia şi tacticile jocului în turneele de simplu

III. Stilurile jocului: Definiţie şi cum să contracarezi

IV. Tactici folosite în 5 situaţii de joc

V. Anticipare

VI. Procentajul jocului pentru jucătorii de turneu

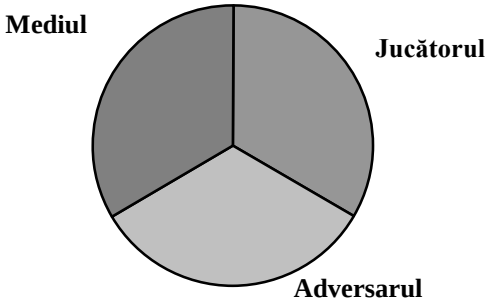
VII. Alţi factori care afectează strategia jocului de simplu

VIII. Analiza tactică a meciului

IX. Antrenamentul tactic

I. Factorii care influenţează jocul în meci (LTA 1994)

Există trei factori majori care influenţează jocul în meci:



Aceşti trei factori majori pot fi detaliaţi în câteva aspecte:

JUCĂTORUL	ADVERSARUL	MEDIUL
• Standardul de joc. • Înţelegerea tactică. • Competenţa tehnică. • Dezvoltarea fiziologică. • Caracteristicile mentale. • Experienţa, stilul de joc şi nivelul de antrenare. • Competiţia.	• Aceleaşi ca la jucător şi de asemenea: • Traiectoria mingii: direcţie, greutate, adâncime, viteză, rotaţie. • Selectarea loviturii: poziţia mingii, poziţia jucătorului, intenţiile tactice. • Punctele tari şi slabe ale tacticii adversarului.	• Suprafaţa de joc: lentă, medie sau rapidă. • Condiţiile de vreme: vânt, ploaie, soare, altitudine. • Alţi factori de mediu: spectatori, arbitri de scaun, timp, consideraţii psihologice, etc.

II. Principii pentru strategia şi tacticile jocului în turneele de simplu

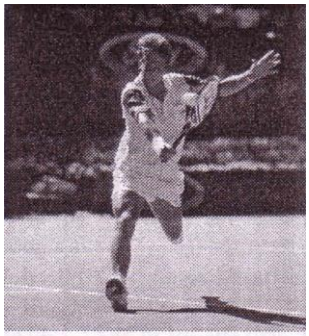
Iată câteva principii importante pentru strategia şi tacticile jocului de simplu:

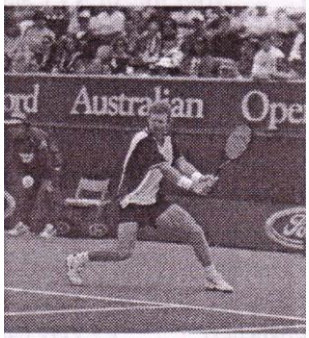
- Ţine mingea în joc.
- Fă-ţi un plan de joc:
  - Strategia de bază şi variaţiunile tactice pe care jucătorul plănuieşte să le folosească.
  - O strategie şi tactici alternative (planul B) pe care jucătorul să le poată folosi dacă lucrurile merg prost.
- Foloseşte-ţi cea mai bună armă (arme) oricând este posibil.
- Foloseşte-ţi loviturile mai slabe rupând ritmul pentru a preveni atacul adversarului cu lovituri lungi, etc.
- Foloseşte o selecţie inteligentă a loviturii:
  - Analizează situaţia.
  - Joacă în sfera capacităţilor şi posibilităţilor tale.
- Fii pozitiv (ex. descărcări controlate).
- Odată ce decizi, angajează-te în lovitură. Nu te răzgândi!
- Joacă mingea, nu adversarul!
- Încearcă să adaptezi un stil de joc care mai înainte de toate se potriveşte puterilor tale şi care apoi să exploateze slăbiciunile adversarului.
- Învaţă să combini forţa şi controlul în timpul meciului. Forţa reduce timpul de răspuns al adversarului şi este necesară pentru a juca câştigător punctul.
- Foloseşte combinaţii de lovituri pentru a crea deschideri (de ex. lovituri de dreapta adânci în lung de linie urmate de o lovitură de dreapta în cros scurt).
- Încearcă să mişti adversarii şi să-i faci să alerge variind direcţia, adâncimea, lovind în terenul lăsat liber, pe picior greşit, etc.

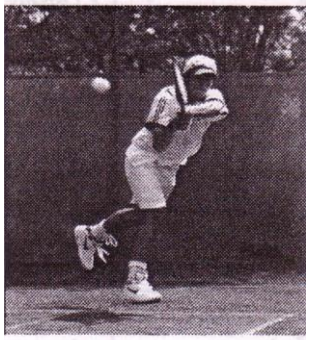
- Încearcă să câştigi şi să menţii energia în meci, pentru a domina curgerea şi tempoul meciului.
- Încearcă să analizezi meciul în timpul schimbării părţii terenului pentru a decide când să-ţi schimbi tacticile.
- Încearcă să domini punctul la orice oportunitate.

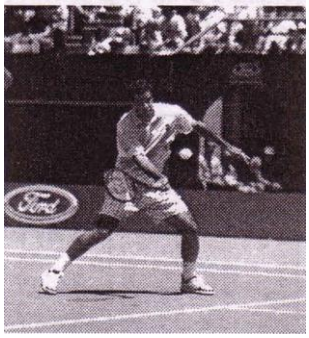
III. Stilurile jocului: Definiţie şi cum să contracarezi

1. DEFINIŢIE ŞI TIPURILE STILURILOR DE JOC









În tenis, jucătorii tind să dezvolte un stil de joc bazate pe propriile particularităţi individuale, tehnice, fizice, tactice şi mentale. Rolul modelelor la o vârstă timpurie constituie de asemenea un impact către adoptarea de către jucător a tipului de stil de joc. Stilurile principale de joc şi caracteristicile lor principale sunt:

i. **Serviciu/apropiere de fileu şi voleu:** Aceşti jucători au abilitatea să combine ambele lovituri (serviciul şi voleul, sau apropierea şi voleul) foarte bine şi să se deplaseze în faţă foarte bine. Ei au un procentaj mare al primului serviciu. Ei încearcă să pună presiune pe adversari determinându-i să paseze loviturile. Ei sunt de obicei mai eficace pe suprafeţe rapide decât pe cele lente.

ii. **Agresiv de pe fundul terenului / retururi bune:** Acest tip de jucător joacă închis de la linia de fund preluând mingea devreme şi lovind cu forţă loviturile de bază. Lovitura lor de dreapta este de obicei o armă forte şi încearcă să domine punctul din spatele terenului, folosind adesea dreapta inversă cu efect pronunţat. Sunt foarte eficace pe toate tipurile de suprafeţe, dar în special pe cele lente. Au retururi bune, dar de regulă nu au un serviciu cu care să domine.

iii. **Maşină de trimis înapoi:** Acest stil este adoptat de jucătorii defensivi de la linia de fund care reacţionează la acţiunile adversarilor. De obicei ei permit adversarului să conducă jocul. De obicei aceşti jucători joacă un pic în spatele liniei de fund comparativ cu un jucător agresiv de pe linia de fund. Ei lovesc constant loviturile de bază cu mult topspin, mingile având traiectorii foarte înalte şi lungi. Sunt foarte bine pregătiţi fizic şi puternici din punct de vedere mental. Sunt de obicei mai eficace pe suprafeţele lente decât pe cele rapide. Ei vor avea tendinţa să-şi varieze stilul de joc în funcţie de adversar şi suprafaţa de joc.

iv. **Jucătorul de peste tot (complex):** Aceşti jucători sunt capabili să practice toate stilurile de joc datorită faptului că ei folosesc o varietate de ritmuri şi constanţă. Sunt foarte eficienţi pe toate tipurile de suprafeţe.

Evident că cel mai bun tip de jucător pe care să încerci să-l dezvolţi este jucătorul complex. Pentru a face asta, antrenorul şi la rândul său jucătorul ar trebui să se asigure de la o vârstă timpurie că sesiunile de antrenament şi antrenamentul individual incorporează lucru în toate cele cinci situaţii de joc:

- Serviciu.
- Retur.
- Schimburi de la linia de fund (ambii jucători în spate).
- Passing.
- Apropiere de fileu/ executarea voleului.

2. CUM SĂ CONTRACAREZI STILURILE DE JOC (Barclay, 1995; Sammel, 1995; Smith, 1995)

În acest tabel sunt ilustrate relaţiile dintre stilurile de joc şi unele planuri de joc de bază pe care jucătorul le poate folosi pentru a juca împotriva diferitelor tipuri de adversari.

STIL	CARACTERISTICI	CUM SĂ CONTRACAREZI
Serviciu/ apropiere de fileu şi voleu (Edberg, Navratilova)	• Aşteaptă multe puncte uşoare. • Vrea ca adversarul să aibă un complex în ce priveşte returnarea serviciului. • Când aceştia servesc bine se simt imbatabili. • Pune tot timpul presiune. • Vrea să grăbească adversarul să îl paseze.	• Execută cât mai multe retururi la primul serviciu. • Atacă al doilea serviciu în lung de linie. • Ai răbdare, încearcă să loveşti cât se poate de multe retururi în picioare. • Încearcă să-ţi faci loviturile cum ai face-o în mod normal. • Determină adversarul să joace cât mai multe voleuri şi smeciuri din săritură. • Valorifică orice şansă care poate să-ţi crească încrederea. • Dacă un passing shot pare a fi dificil de executat loveşte o minge uşoară şi adâncă în lungul medianei şi pregăteşte-te să efectuezi ulterior un passing shot sau un lob ofensiv. • Atacă toate mingile scurte cu lovitura ta cea mai bună, fie în lung de linie, fie în cros scurt.
Agresiv de pe fundul terenului/ retururi bune (ex. Muster, Seles)	• Încearcă să scoată adversarul în afara terenului. • Este un bun alergător în faţă. • Loveşte bine mingea în faţă. • Determină adversarul să-i fie frică de serviciu şi voleu. • Face ca servantul să nu fie sigur unde să servească.	• Forţează şi foloseşte înălţimea: (ex. lobul) pentru a juca la un moment dat. • Loveşte loviturile tari în faţă. • Nu fi intimidat: Fii constant şi aleargă mult. • Încearcă să trimiţi lovituri lungi (ex. Agassi). • Simte ritmul mingii: Loveşte cu slice. • Nu oferi unghiuri adversarului. • Serveşte mai mult în corpul adversarului. • Alternează serviciul voleul cu rămânerea în spate. • Evită să-i oferi jocuri uşoare pe propriul lui serviciu. • Loveşte servicii în lateral şi rămâi în spate pentru a alerga undeva unde să faci un atac cu forhand-ul. • Serveşte cu tăria celui de-al doilea serviciu pentru a-l determina să alerge la o lovitură slabă.
Maşină de trimis înapoi (ex. Chang, Sánchez)	• Foarte constant din spatele terenului. • Anduranţă bună. • Foarte răbdător şi tenace. • De obicei specialist pe terenurile de zgură.	• Ai răbdare, dar atacă oricând apare o oportunitate de exploatat. • Loveşte mingea devreme: lasă-i mai puţin timp adversarului, creează unghiuri mai mari, loveşte cu ritm, încearcă să creezi simţul dominaţiei. • Linişteşte jocul şi joacă punctul căutând ocazia potrivită pentru a ataca. • Creşte viteza şi tempoul schimburilor de mingi. • Loveşte primul serviciu la trei sferturi din viteză în 60% din cazuri. • Execută serviciu voleu în 50% din cazuri, în special la punctele cu avantaj. • Atacă serviciul al doilea în cros scurt: domină şi fructifică serviciile slabe şi scurte. • Atacă mingile scurte (ex. rever în lung de linie). • Apropie-te mult de-a lungul liniei de mijloc. • Execută voleul în spatele jucătorului şi taie spre lateral voleurile scurte.
Jucătorul de peste tot (complex) (Sampras, Graf)	• Nu-ţi permite să stabilizezi şi să dezvolţi nici un fel de ritm. • Joacă înşelător alternând loviturile, ritmul, etc. • Nu are slăbiciuni vizibile.	• Fă-ţi jocul şi aşteaptă greşeli. • Concentrează-te să ţii mingea în spate către adversar: fii constant şi răbdător. • Micşorează unghiurile. • Dacă ai acelaşi mod de joc, concentrează-te mai mult spre procentaje.
Variaţiuni de stil	• Jucător care intră în minge	• Nu-l privi când vine spre tine. Când încearcă să intre in minge loveşte în lung de linie.
	• Foarte înalt.	• Loveşte voleul lung tăind în lungul medianei, în spatele lui. • Loveşte în ei când sunt la fileu: forţează-i să-şi mişte picioarele.
	• Foarte rapid.	• Plasează mingea în spatele lor, pe picior greşit.

În acest tabel sunt ilustrate unele planuri de joc de bază pe care jucătorul le poate folosi pentru a juca împotriva adversarilor de diferite tipuri (Gullikson, 1994).

	Maşină de trimis înapoi	**Agresiv de pe linia de fund**	**Jucătorul de peste tot (complex)**	**Serviciu şi voleu**
Maşină de trimis înapoi (Chang, Sánchez)	• Ai răbdare. • Fă cât mai puţine greşeli. • Execută lovituri scurte şi în unghiuri închise. • Încearcă să aduci adversarul în faţă.	• Fii constant. • Rupe ritmul. • Alternează loviturile. • Încearcă să aduci adversarul în faţă. • Calmează jocul.	• Ţine mingea lung. • Determină adversarul să se mişte. • Obţine un procentaj mare al primului serviciu. • Alternează passing shot-urile cu loburile.	• Returnează cu precizie. • Alternează passing shot-urile cu loburile. • Obţine un procentaj mare al primului serviciu.
Agresiv de pe linia de fund (ex. Courier, Agassi)	• Ai răbdare. • Determină adversarul să se mişte. • Fă cât mai puţine greşeli. • Joacă uneori defensiv. • Alternează răbdarea cu jocul de atac.	• Trimite lovituri puternice pe partea mai slabă. • Determină adversarul să se mişte. • Ţine mingea lung.	• Ţine adversarul în spate şi în mişcare. • Fii agresiv la al doilea serviciu. • Obţine un procentaj mare al primului serviciu.	• Trimite lovituri către voleul mai slab. • Efectuează atât lob cât şi passing.
Jucătorul de peste tot (complex) (ex. Sampras, Novotna)	• Rezervă-ţi timpul. • Determină adversarul să se mişte. • Joacă tare pe partea slabă. • Execută volee. • Atacă mingea potrivită.	• Alternează loviturile. • Schimbă ritmul. • Trimite loviturile puternice în spate. • Variază modul şi momentul atacului.	• Forţează adversarul. • Alternează loviturile. • Determină adversarul să se mişte. • Trimite loviturile puternice în spate.	• Vino primul la fileu. • Returnează devreme. • Alternează loburile cu passing shot-urile. • Execută serviciu şi voleu la primul serviciu, intercalează procedura şi la al doilea.
Serviciu şi voleu (ex. Edberg, Navratilova)	• Variază plasamentul serviciilor, voleurilor şi loviturilor de apropiere. • Nu fă prea multe greşeli neforţate.	• Variază ritmul, rotaţia şi plasamentul loviturilor tale. • Vino devreme la fileu. • Dictează tempoul.	• Execută serviciu şi voleu la primul serviciu, intercalează procedura şi la al doilea. • Variază returile. • Dictează tempoul.	• Obţine un procentaj mare al primului serviciu. • Vino la fileu la orice oportunitate. • Variază returile. • Trimite lobul devreme.

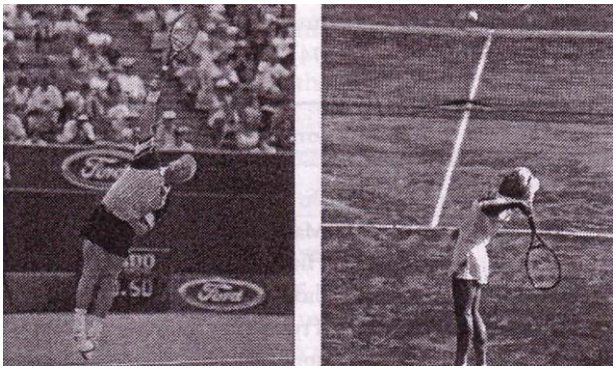
IV. Tactici folosite în 5 situaţii de joc

DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ (Dent, 1995)

În oricare din cele cinci situaţii de joc, există un număr de posibilităţi tactice pentru jucător. Este important ca jucătorii să fie conştienţi de posibilităţile tactice variate şi ca antrenorii să se asigure că în practică ei au o şansă să pună aceste practici în aplicare. Evident, pentru a implementa adecvat tacticile listate mai sus, jucătorul trebuie să aibă abilităţi tehnice pentru a le pune în aplicare. Acest lucru poate să implice a se lucra în continuare la aspectele tehnice înainte ca tacticile să poată fi implementate. Putem să enunţăm câteva modele generale pentru cinci situaţii de joc (Antoun, 1996; Barclay, 1993; Crespo, 1994; Dent, 1995; LTA, 1994; Reynolds, 1994; Van de Meer, 1996).

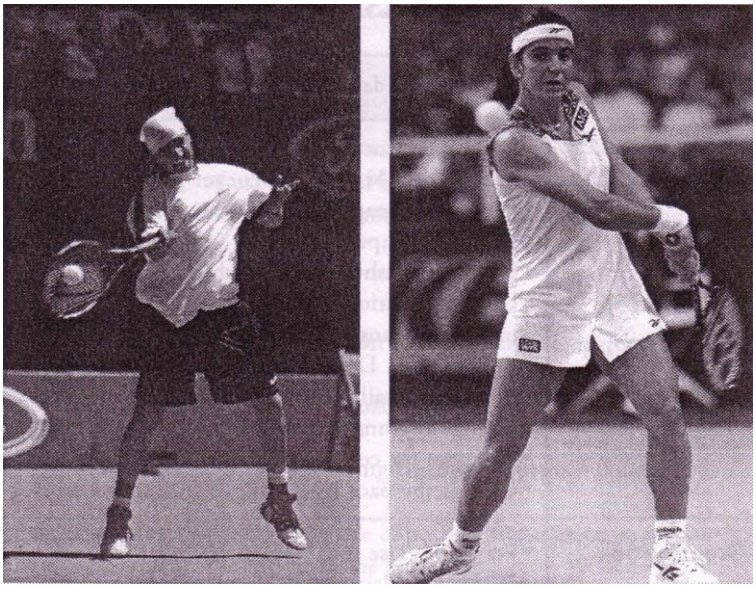
NB: Toate tacticile subliniate se referă la jucătorul dreptaci. Pentru stângaci direcţia în care se intenţionează a se efectua lovitura ar trebui să fie contrară.

1. SERVICIUL



Situaţie	Consideraţii generale
În general	• Foloseşte serviciul pentru a domina punctul de la început. • Ai încredere în propriul tău serviciu. • Variază poziţia de servire şi ţinta pentru a crea nesiguranţă.
Primul serviciu	• Loveşte de regulă pe partea mai slabă a adversarului. • Nu uita să serveşti în corpul adversarului. • Nu lovi prea tare, 70-80% din putere este de obicei suficient. • Fii constant: încearcă să obţii un procentaj de 70% a primului serviciu. • Dacă este un serviciu bun, deplasează-te către fileu şi execută voleu. • Dacă este lovit mediu către ridicat ca putere (nu este câştigător), dar în unghi şi direcţionat către ţintă fugi şi loveşte invers cu cea mai bună lovitură a ta (forhand). • Dacă este un prim serviciu slab (serviciu defensiv), rămâi în partea din spate a terenului. Aşteaptă returul adversarului. Aşteaptă-te să vină pe partea ta cea mai slabă.
Al doilea serviciu	• Fii constant: 100% la serviciul al doilea. • Fii agresiv cu serviciul al doilea. • Nu uita să foloseşti serviciul în corpul adversarului. • Nu-l scăpa scurt. Mai degrabă fă dublă greşeală cu serviciu prea lung decât în fileu. • Variază rotaţia şi ritmul. • Dacă este un serviciu lung du-te la fileu sau către fileu şi execută voleu sau fugi în zona reverului şi loveşte cu dreapta inversă. • Dacă este un al doilea serviciu slab (serviciu defensiv) rămâi în spatele terenului. Aşteaptă returul adversarului care va fi probabil pe partea ta cea mai slabă.
Direcţie, rotaţie, etc.	• Variază serviciul nelăsând adversarul să ghicească. • Serveşte în corp când este un punct important. • Trimite serviciul în unghi la punctele importante dacă ai un adversar care foloseşte două mâini pe ambele părţi. • Foloseşte rotaţia în funcţie de suprafaţa de joc. • Serveşte tăiat spre lateral în careul stâng şi către centru în careul drept. • Serveşte plat în mijlocul ambelor părţi. • Serveşte cu topspin către centru în careul stâng şi în lateral spre afară în careul drept. • Ia în consideraţie dacă adversarul este stângaci sau execută lovituri cu două mâini.
Serviciu şi voleu	• Pe zgură: ca o variaţie sau pentru a surprinde adversarul. • Pe terenuri rapide: la majoritatea punctelor primului serviciu pentru a ataca adversarul. • Porneşte repede pentru voleu/pas de rupere în timp ce adversarul returnează. • Porneşte în lung de linie sau oriunde vine returul. • Menţine lovitura primului serviciu executată pe linia medianei sau în corpului adversarului cât mai lung posibil. • Variază plasamentul serviciului. • Când este un punct important şi loveşti al doilea serviciu, serviciul şi voleul pot fi o bună surpriză tactică.
Serviciu şi lovitură de bază	• Serveşte şi apoi atacă cu dreapta. • După ce serveşti ocupă poziţia de mijloc către stânga (pentru dreptaci).

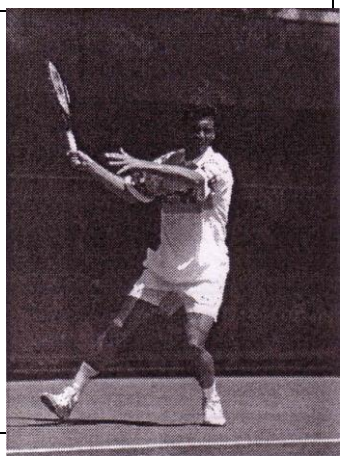
2. RETURUL



Situaţie	Consideraţii generale
În general	• Determină adversarul să joace. Execută returul. • Încearcă să loveşti returul într-o zonă specifică a terenului (ex. în punctul slab al adversarului). • Variază returul. • Schimbă viteza şi rotaţia dacă este posibil. • Variază zonele de returnare în funcţie de poziţia de servire. • La serviciile puternice, foloseşte retururile blocate. Loveşte mingea devreme. Fără balans, prin împingere şi intră în ea. Menţine o scurtă mişcare de balans înapoi, cu o bună rotaţie a şoldului şi umărului. • La serviciile slabe sau înalte atacă lovind cu viteză ori domină şi fructifică. • La serviciile în unghi foloseşte anticipaţia. Mişcă-te în diagonală către minge. Joacă cros scurt. Stai în spatele terenului. • Încearcă să loveşti returul mai degrabă lung decât în fileu. • Foloseşte lovitura cu topspin şi plată pentru retururile ofensive şi lovitura tăiată sau blocată pentru retururile defensive. • Încearcă să anticipezi şi să „citeşti" intenţiile servantului (priveşte aruncarea). • Mişcă-te înainte intrând în serviciu. • La serviciile slabe calitativ, mişcă-te devreme pentru a lua poziţie. Fugi şi aşează-te cu forhand-ul chiar dacă mingea este înaltă. Un retur tăiat poate fi o armă adiţională.
Primul serviciu	• Constanţă în returul la primul serviciu. Intenţionează să nu accepţi puncte nejucate la primul serviciu. • Dacă adversarul stă în spatele terenului, blochează returul adânc în lung de linie ori în unghi sau foarte înalt pe rever. În funcţie de tipul returului, înaintează pentru voleu sau rămâi în spate.
Al doilea serviciu	• Intenţia ar trebui să fie de a ataca al doilea serviciu la orice oportunitate posibilă. • Atacă regulat al doilea serviciu jucând returul în urcare şi la înălţimea umărului pentru a menţine o poziţie dominantă în teren. • Foloseşte dreapta inversă sau porneşte să trimiţi în lung de linie cu lovitura de dreapta. • Ocazional execută o lovitură scurtă. • Mişcă-te în faţă sau către partea reverului ca să porneşti un atac cu dreapta pe serviciul adversarului. • Dacă adversarul vine la fileu atacă returnând cu o scurtă liftată în cros ori adâncă în lung de linie. În funcţie de tipul returului du-te la voleu sau rămâi în spate. • Dacă adversarul stă în spate, atacă returnând adânc în lung de linie sau scurt în crosul terenului. Du-te la voleu sau rămâi în spate.
Serviciu bun şi voleu bun	• Returnează jos în corpul adversarului pentru a tăia unghiurile. Rămâi în spatele terenului. Foloseşte passingul a două mingi. • Blochează returnând în picioarele adversarului, adânc în lung de linie sau scurt în crosul terenului. Rămâi în spate. • Dacă adversarul execută serviciu şi voleu, joacă mingea şi încearcă să execuţi câteva returi îndrăzneţe care pot să inspire servantului un pic de îndoială.
Serviciu bun şi voleu slab	• Încearcă să determini adversarul să execute voleu. Stai în spatele terenului pentru a prelua passing shot-uri indirecte. Execută lob şi du-te la voleu.

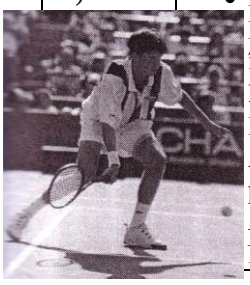
3. AMÂNDOI LA LINIA DE FUND

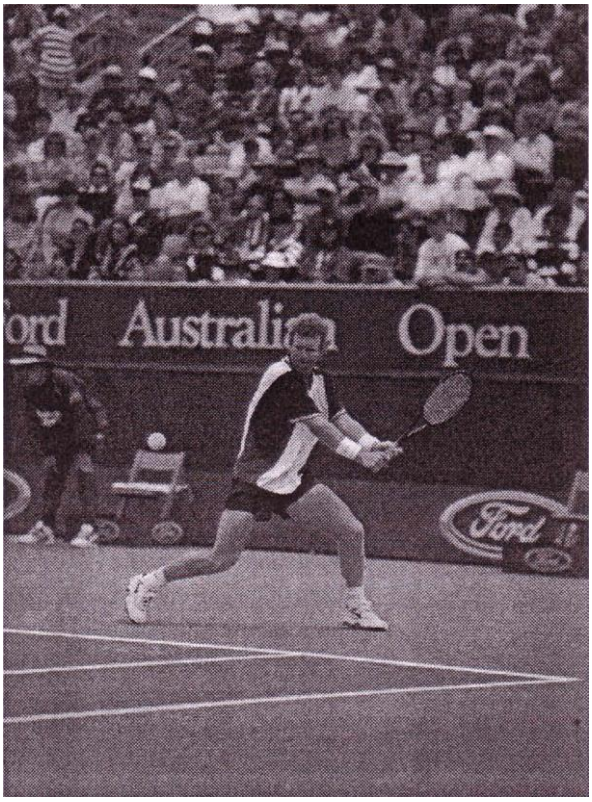
Situaţie	Consideraţii generale
În general	• Forţează adversarul să facă erori prin: susţinerea presiunii; poziţionarea pe linia de fund sau în apropiere; efectuarea loviturii la ¾ din teren oricând este posibil. • Acordă câteva puncte „ieftine”. • Păstrează tempoul ridicat. • Nu te lăsa întins prea mult în spatele liniei de fund. • Foloseşte combinaţie de lovituri (ex. adâncă în lungul liniei urmată de cros în unghi scurt. • Fii constant. Nu face erori neforţate. • Mişcă-te diagonal către minge. • Alternează ritmul schimburilor de mingi. • Foloseşte întregul teren. • Linia de fund este cel mai bun prieten al tău. Menţine mingea lung. • Foloseşte schimburi de mingi în cros scurt pentru temporizare şi control. • Când eşti sub presiune, joacă lovituri înalte şi lungi. • Atacă cu lovituri plate şi cu topspin. • Când eşti sub presiune caută mai mult control decât putere. • Schimbă ritmul lovind mingile mai uşoare mai înalt dar cu lungime urmate de lovituri în unghi sau cu viteză.
Loviturile de bază	• Dreapta: Foloseşte-o pe ¾ din suprafaţa terenului pentru a ataca, pe cât posibil şi la toate retururile. • Reverul: Joacă în cros scurt la schimburile de pe linia de fund şi joacă în lung de linie pentru a te apropia de fileu sau a executa lovituri câştigătoare. • Când eşti nervos evită să joci lovituri scurte.
Situaţie ofensivă	• Foloseşte lovitura ta cea mai bună. Încearcă să mişti adversarul. Caută să loveşti câştigător. • Foloseşte lovitura scurtă pentru a surprinde şi porneşte în faţă.
Situaţie neutră	• Joacă lovituri lungi şi lovituri în cros scurt. Determină adversarul să se mişte. • Nu deveni maşină de trimis înapoi. • Dacă adversarul trimite o lovitură neforţată spre reverul tău, întoarce-te şi execută un atac cu forhand-ul.
Situaţie defensivă	• Joacă o lovitură pentru recuperarea terenului pentru a neutraliza avantajul adversarului. • Execută lovituri înalte, lungi şi în unghi. • Aleargă înapoi oricând este posibil. • Mişcă-te diagonal şi direct către minge.
Adversarul deschide o mulţime de unghiuri	• Joacă în centrul terenului. • Nu deschide unghiurile pentru el. • Dacă adversarul execută o scurtă în crosul terenului loveşte câştigător în lung de linie. • Uneori poţi să-ţi asumi riscul şi să joci o scurtă în crosul terenului, mai ales dacă adversarul este în spatele liniei de fund pe una din părţi.
Adversarul are o lovitură dominantă	• Direcţionează loviturile pe partea slabă şi loveşte câştigător pe partea bună. • Loveşte direcţionat şi tare pentru a deschide partea slabă.
Adversarul se mişcă slab	• Încearcă să-l pui pe picior greşit prin combinaţii de lovituri, scurte, loburi, etc. • Când adversarul loveşte în lung de linie din mişcare sau dintr-o poziţie deschisă poţi să trimiţi o scurtă în crosul terenului.
Adversarul este bun la linia de fund	• Determină adversarul să vină la fileu. • Joacă serviciu şi voleu. • Ai răbdare. • Atrage-l în faţă cu slice în unghi scurt. • Nu exagera cu lovitura scurtă.
Adversarul e peste tot (complex)	• Fii constant la loviturile de bază. • Nu comite erori neforţate.
Adversarul foloseşte prize extreme	• Asigură-te că ţii mingea cât mai jos posibil (ex. slice scurt în unghi) • Forţează adversarul să schimbe prizele.
Adversarul vine des la fileu	• Joacă lovituri lungi şi în unghi. • Ţine adversarul în spate.



4. APROPIERE DE FILEU SAU LA FILEU

Situaţie	Consideraţii generale
În general	• Presează adversarul amenințându-l cu lovitura de apropiere întârziată (creează-i senzaţia de apropiere). • Domină şi pune presiune din mijlocul terenului folosind forţa, precizia şi/sau lovind în urcare. • Porneşte în faţă pentru a surprinde adversarul. • Foloseşte lovitura ta cea mai bună pentru a te apropia de fileu. • În vederea apropierii loveşte pe partea slabă a adversarului. • Sunt foarte eficace loviturile lungi şi joase sau care au curbura traiectoriei mare, loviturile spre rever trimise cu topspin care determină săritură înaltă a mingii (buclă agresivă). • Lovitura de apropiere în lung de linie este mai sigură, în timp ce lovitura de apropiere în cros determină adversarul să alerge mai mult. • Fă un pas de rupere înainte să faci voleul. • Nu exagera cu scurtele sau voleurile stop. Foloseşte-le pentru a aduce adversarul la fileu şi ca element surpriză/variaţiune. • Urmăreşte traiectoria mingii cu picioarele: După lovitura de apropiere porneşte la voleu. • Încearcă să nu joci mai mult de 3 lovituri la fileu (trimite mingea lung). • Mişcă-te diagonal şi cu echilibru. • Rămâi în alertă. Încearcă să „citeşti" intenţiile adversarului. • Voleele din mijlocul terenului ar trebui să fie lungi şi joase. • Voleele din zona fileului ar trebui să fie în unghi, scurte şi puternice. • Fii pregătit mereu pentru lobul adversarului.
Jocul din mijlocul terenului (cum să acţionezi)	• Volee: Nu juca mai mult de 3 volee la rând şi loveşte câştigător cu voleul în terenul deschis. • Smeciul din săritură: Direcţionează mingea mereu pe partea slabă a adversarului. • Lovitura de apropiere: Începe cu o lovitură de apropiere în lung de linie şi direcţionează voleul în terenul deschis. • Nu executa lovitura de apropiere în cros scurt afară de cazul când adversarul are picioare slabe sau tu te retragi ulterior. • Dacă loveşti o minge lungă şi înaltă: Aşteaptă reacţia adversarului şi când acesta loveşte mişcă-te să acoperi un passing shot pe linia de fund. • Dacă execuţi un lob şi adversarul nu face smeci din săritură, înaintează şi fii atent la lob. • Dacă efectuezi o lovitură scurtă şi adversarul aleargă să o ajungă: du-te la fileu pentru a limita şi a închide unghiurile.
Jocul din mijlocul terenului (cum să reacţionezi)	• Dacă este o minge scurtă: Apropie-te cu cea mai bună lovitură pe partea slabă a adversarului. • Dacă este o minge uşor înaltă în mijlocul terenului: Fă un atac cu voeul, un smeci sau un voleu liftat, cu balans. • Dacă este o minge mai înaltă în mijlocul terenului: Execută un voleu lung şi mişcă-te mai aproape de fileu. • Dacă este o minge joasă în mijlocul terenului, în picioarele tale: Joacă un demivoleu lung sau un voleu jos în lungul liniei sau lasă mingea să sară şi efectuează o lovitură de bază.
Joc la fileu (cum să acţionezi)	• Dacă este o minge mai înaltă: Execută voleu cu cea mai bună lovitură a ta în terenul deschis. • Dacă este o minge mai joasă apropie-te de fileu: Loveşte un fileu jos în lungul medianei sau un voleu scurt în unghi. • Fii pregătit pentru passing shot-ul sau lob-ul adversarului. • Dacă este o minge înaltă şi lentă: Loveşte un voleu înalt sau smeci în terenul deschis. • Dacă este o minge foarte înaltă şi pe mijlocul terenului: Execută smeci în săritură în terenul deschis. • Dacă este o minge foarte înaltă şi lungă: Execută smeci după săritură în centru şi du-te la voleu.
Joc la fileu (cum să reacţionezi)	• După ce voleul sau smeciul este returnat de către adversar, înaintează pentru a „închide" punctul. • Minge în mijlocul terenului foarte uşoară pentru adversar: Nu te retrage, alege o parte şi încearcă să interceptezi passing-shot-ul. • Passing shot foarte dificil: Foloseşte voleul stop. Nu te retrage. Mişcă-te diagonal. Passing shot în crosul terenului: Nu împinge voleul în lung de linie. Fă voleu cros în unghi închis. Passing shot în lung de linie: Nu fă niciodată voleu în cros dacă nu poţi să câştigi punctul. Eşti forţat să joci un demivoleu: Ia mingea în faţa ta. Adversarul loveşte bine passing-shot-uri: Variază loviturile de apropiere. Stai în spate mai des pentru variaţii. Adversarul nu ştie cum să te paseze: Du-te mereu la fileu. Nu te angaja prea devreme pentru lob: Fii atent la deschiderea feţei rachetei.





5. PASSING-UL

Situaţie	Consideraţii generale
În general	• Intenţia ar trebui să fie luată pentru a face ca jucătorul de la fileu să „merite" punctul. • Toate passing shot-urile ar trebui să fie joase. • Este mai bine să foloseşti cea mai bună lovitură pentru a pasa. • Nu-ţi asuma riscuri inutile. Este mai bine să determini adversarul să efectueze voleu decât să trimiţi passing-shot-ul în fileu (loveşte mai degrabă mai lung decât mai scurt). • Passing shot-ul în crosul terenului ar trebui să fie lovit scurt şi în unghi. • Passing shot-ul în lung de linie ar trebui să fie lovit tare şi lung. • Determină adversarul să efectueze voleu într-o poziţie dificilă (ex. jos şi în lungul medianei) şi apoi pasează-l la următoarea lovitură (passing în 2 lovituri). • Loburile: Totdeauna înalt şi lung. Ia în considerare vântul. • Loburile pot deschide terenul pentru passingul ulterior.
Lovituri în spatele terenului pentru pasarea adversarului	• Passing shot-uri precise cu mascare. • Lob de atac cu topspin pe ambele părţi.
Adversar care se apropie şi execută voleu foarte bine	• Trimite un număr de loburi cu topspin, înalte şi lungi. • Determină adversarul să execute voleu (pentru a vedea dacă ratează voleul). Nu oferi puncte cadou.
Adversar care se apropie foarte bine, dar nu execută bine voleul	• Joacă un passing shot şi determină adversarul să efectueze voleu (pentru a vedea dacă ratează voleul) sau • Joacă un passing shot câştigător.
Se apropie foarte uşor	• Joacă un passing shot câştigător sau joacă un lob.

V. Anticipare (Dent, 1995; Lamarche & Cayer, 1993; Schonborg, 1993; Tennis Canada, 1993; Tilmanis, 1988; van Fraayenhoven, 1988)

1. DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ

Anticiparea implică predicţia poziţiei viitoare a mingii anterior impactului adversarului şi folosirea acestei informaţii pentru a da un răspuns adecvat. La nivel de top, jucătorii se bazează mult pe anticipare. Statisticile din meciurile de top arată că:

- Mingea ajunge dintr-un capăt al terenului în celălalt într-un timp mediu de 0,4 secunde.
- Unui jucător îi ia un timp de 0,3 până la 0,5 secunde pentru a face o mişcare din poziţia de aşteptare către minge. De aceea, în multe cazuri, pentru a se pune în poziţia de a juca o lovitură, jucătorul trebuie să anticipeze lovitura anterior impactului.

Există două feluri de anticipări:

- Anticipare totală: Predicţia a ceea ce adversarul va face într-o situaţie.
- Anticipare parţială: Predicţia a ceea ce adversarul nu va face.

Anticiparea parţială este foarte utilă deoarece prin reducerea diferitelor probabilităţi, jucătorul poate reacţiona mai rapid către minge.

2. TIPURILE ŞI CARACTERISTICILE ANTICIPĂRII

Există diferite tipuri de anticipare:

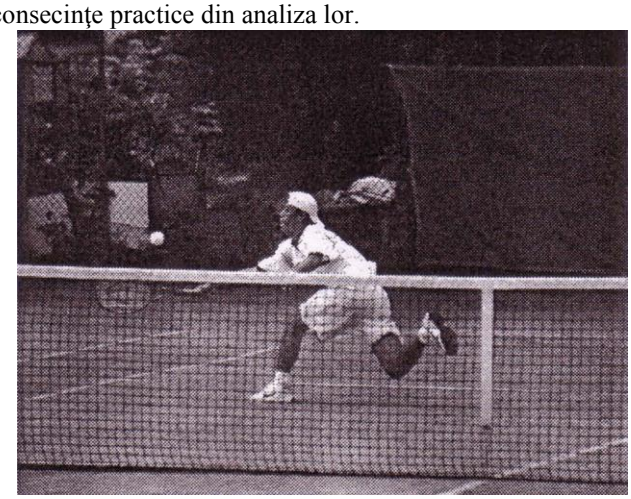
Tipuri	Caracteristici
Anticiparea prin urmărire şi percepţie	Aceasta implică citirea traiectoriei mingii după impactul adversarului. Abilitatea de a anticipa zborul mingii înainte şi după săritură. Citirea vitezei, înălţimii, direcţiei şi rotaţiei mingii care vine. Este important să se ia în considerare mediul, vântul, suprafaţa, etc. Acest tip de anticipare apare de obicei după impactul mingii.
Anticiparea din punct de vedere situaţional/tactic	Răspunsurile de rutină, tendinţele tactice şi tiparele jocului pe care jucătorii le folosesc în unele situaţii tactice înseamnă că jucătorii pot prezice ceea ce adversarul va face (totală) sau ceea ce nu va face (parţială). Cercetarea adversarilor ajută jucătorii să fie conştienţi de loviturile preferate ale adversarilor.
Anticiparea din punct de vedere situaţional/geometric	Citirea intenţiei adversarului urmare a poziţionării sale în teren. Aceasta implică anticiparea perceptuală, situaţională, tactică şi tehnică şi cunoştinţe asupra procentajelor referitoare la zonele şi unghiurile terenului. Această anticipare afectează acoperirea terenului (Lateral: poziţia bisectoarei unghiului format de traiectoriile loviturilor posibile. În faţă: închiderea la fileu pentru volee) şi jocul de picioare (pasul de rupere, primul pas, alergare, poziţionare, recuperare). Aceasta înseamnă un proces constant de percepţie-decizie-execuţie-feedback şi depinde de mult de experienţa jucătorului. Acest tip de anticipaţie de obicei apare înaintea impactului mingii.
Anticiparea tehnică sau a mişcării	Predicţia asupra a ceea ce jucătorul va face (totală) sau nu va face (parţială) prin citirea activităţilor tehnice ale adversarului cum ar fi: echilibrul, prizele, retragerea rachetei, mişcările sau poziţionarea corpului, jocul de picioare, poziţia corpului, aruncarea mingii, tipul producerii loviturii, etc. Acest tip de anticipaţie apare de obicei înaintea impactului mingii.

- Anticiparea este bazată pe:
    - Cunoştinţe despre cunoştinţele adversarului: adversari diferiţi pot avea obişnuinţe diferite.
    - Cunoştinţe despre reacţii la situaţii tipice.
    - Cunoştinţe despre alternative posibile, soluţii şi variaţii.

- Perioadele de timp din timpul jocului în meci care pot influenţa anticiparea sunt următoarele:
    - Mingea ajunge dintr-un capăt în celălalt al terenului într-un timp de 0,4 secunde.
    - Jucătorul are nevoie de un timp cuprins între 0,3 şi 0,5 secunde pentru a se mişca din poziţia sa către minge.
    - Cel care returnează are nevoie de 0,2 secunde pentru a anticipa mingea.
- Cercetările au arătat că jucătorii experimentaţi văd mingea când părăseşte corzile adversarului, apoi o pierd din vedere pe o distanţă de 1 până la 2 metri. Ei văd mingea din nou când este deasupra fileului şi o pierd când este la 1 până la 2 metri de ei. Acest lucru se întâmplă deoarece ochiul uman nu poate să urmărească mingea de-a lungul întregii sale traiectorii.
- O mulţime de fotografii ale jucătorilor luate în momentul impactului arată că aceşti jucători nu privesc de fapt mingea, ci ei privesc la 1 metru sau 2 în faţă. Chiar atunci când jucătorii execută voleu ei privesc de cealaltă parte a fileului.
- Cercetările efectuate noaptea pe un teren acoperit, acolo unde unele zone au fost întunecate, au arătat că jucătorii sunt capabili să „citească" traiectoria mingii şi ei pot lovi cu anumită precizie în concordanţă cu nivelul lor de îndemânare.

3. CUM SĂ ÎMBUNĂTĂŢEŞTI ANTICIPAREA

- La nivelul începătorului sau intermediarului, foloseşte comenzi sau cuvinte cheie pentru a ajuta la identificarea devreme a mingii care vine: rotaţie (lift, slice), viteză (mare, medie, mică), înălţime (înaltă, medie, joasă), direcţie (stânga, dreapta), lungime (lungă, medie, scurtă).
- Un jucător poate construi o bază de informaţii privind adversarul la alt meci (studierea lui), în timpul antrenamentului, în timpul încălzirii şi în timpul meciului.
- Cercetările au arătat că există două moduri de a privi mingea care sunt relaţionate cu nivelul jucătorului. Jucătorii începători privesc mingea când este în vârful traiectoriei sale, în timp ce jucătorii avansaţi privesc mingea în timpul primei părţi a zborului acesteia.
- Îmbunătăţirea anticipării poate fi făcută prin: antrenament specific pentru anticipare, creşterea cantităţii şi varietăţii jocului în meci, dezvoltarea unui stil de antrenament bazat pe abordarea şi rezolvarea chestiunilor tehnice, derularea de exerciţii foarte asemănătoare cu situaţiile de joc în meci.
- Este important ca jucătorul să dezvolte anumite tehnici de „citire" bazate pe:
    - Poziţia jucătorului în teren.
    - Priza şi poziţia adversarului.
    - Mingea (săritura înaltă/joasă).
    - Mişcarea de balans (lungă/scurtă, înaltă/lungită, etc.).
    - Punctul de contact (mult în spatele liniei de fund, în lateral, în interiorul liniei de fund, aproape/departe de corp, etc.).
    - Mişcările corpului adversarului: jucătorii de top spun că braţul adversarului este cel mai important ajutor în ce priveşte anticiparea.
    - Sunetul mingii la impact (de periere, clar).
- Ajută jucătorii să gândească pe teren şi să dezvolte consecinţe practice din analiza lor.
- Este de asemenea important să se ia în considerare influenţa „presiunii" mentale care apare în timpul jocului în meci asupra percepţiei şi abilităţilor de anticipare ale jucătorilor. Jucătorii devin adesea atât de emoţionaţi încât ei uită să observe, astfel că anticipează mai puţin.
- Foloseşte o serie de exerciţii de predicţie care să ajute la rutinarea loviturilor şi a situaţiilor realistice de joc.



Exerciţii de anticipare

- Coş cu mingi. Antrenorul lansează diferite tipuri

de lovituri către un jucător aflat la fileu. După 20 de lovituri jucătorul trebuie să explice aspectele relevante observate în procesul de lansare.

- Coş cu mingi. Antrenorul lansează diferite tipuri de lovituri de la fileu către un jucător aflat la linia de fund. După fiecare lansare antrenorul trebuie să se mişte către careul de serviciu din stânga sau din dreapta. Jucătorul trebuie să joace apoi trimiţând lovitura în direcţia opusă.
- Coş cu mingi. Ca mai sus, doar că antrenorul serveşte de la linia de serviciu 10 mingi pe dreapta jucătorului şi 10 mingi pe rever. După 20 de lovituri jucătorul trebuie să explice aspectele relevante observate în cele două tipuri de serviciu.

VI. Procentajul jocului pentru jucătorii de turneu

1. BAZELE PROCENTAJULUI JOCULUI

Ajutorul de bază al procentajului jocului este minimizarea numărului erorilor neforţate. Cele trei elemente majore implicate în procentajul jocului sunt:

- Constanţa: de ex. menţinerea mingii în joc, efectuarea primului serviciu, returnarea serviciului, primul voleu, etc.
- Mentalitatea agresivă/Atacul: folosirea oricând este posibil a loviturilor cele mai puternice şi cele mai sigure.
- Precizia/Controlul: trimiterea mingii în zone specifice ale terenului.

2. ASPECTELE TACTICE ALE PROCENTAJULUI JOCULUI

Aspect	Procentajul jocului
Stilul de joc	• Înseamnă să joci agresiv, dar constant. • Înseamnă să nu forţezi şi să nu încerci mereu prima sau a doua minge câştigătoare.
Erori	• Atacul făcut cu cât mai puţine erori neforţate. Jucătorii de top comit 1,5 până la 2,5 erori la fiecare punct câştigător. • Practicarea unui stil care determină adversarul să facă erori forţate menţinând în acelaşi timp numărul erorilor tale neforţate la minimum.
Geometria terenului	• Acoperirea terenului (foloseşte teoria unghiurilor). • Zonele terenului (foloseşte teoria celor 3 zone). • Jocul tactic de picioare (fii agresiv în jocul de picioare). • Direcţia loviturii (joacă în lung de linie pentru apropiere şi în cros la schimburi de mingi). Pentru siguranţă direcţionează mingea în spatele locului de unde vine.
Caracteristicile traiectoriei mingii	• Jucătorii ar trebui să încerce să lovească mingea lung şi cu viteză. • Nu ar trebui să se caute tuşele şi să scadă procentajul loviturilor. • Mai mult lift, mai mult cros, fără lovituri scurte, nu veni la fileu la loviturile scurte.
Serviciu	• Lovirea serviciului la o viteză de 70-80 la sută, mai degrabă decât să cauţi asul. • Pune primul serviciu în joc.
Loviturile de bază	• Loveşte mingea mult deasupra fileului (foloseşte topspin-ul). • Ţine mingea lung. • Foloseşte lovituri în cros pentru a obţine timp pentru recuperarea terenului.
Jocul la mijlocul terenului şi lovitura de apropiere	• Executarea unei lovituri de atac de apropiere şi venirea în faţă, mai degrabă decât o lovitură direct câştigătoare. • Adaptarea la înălţimea mingii care vine. • La mingi joase loveşte lung, jos şi efectuează o lovitură de construcţie.
Jocul la fileu	• La mingi joase, loveşte adânc şi joacă o lovitură de construcţie. • La mingi înalte, loveşte tare, joacă un punct câştigător controlat. • La mingi grele, rezolvă problema implicând un ritm mingii.

VII. Alţi factori care afectează strategia jocului de simplu (Higham, 1994; Kriese, 1988; Lawrence, 1995; Schonborg, 1993)

1. CURGEREA MECIULUI ŞI ELANUL

În orice meci de tenis există anumite puncte de turnură şi cruciale. Elanul este curgerea meciului care face ca un jucător să-şi domine adversarul. Este un factor crucial în deciderea rezultatului multor meciuri de tenis.

Jucătorii buni sunt capabili să controleze elanul când este împotriva lor şi să-şi însuşească avantajele lui când curgerea meciului este în favoarea lor. Cercetările au arătat că secvenţele câştigătoare ale punctelor ajută la crearea elanului şi că jucătorul care câştigă majoritatea seriilor de 3 sau mai multe puncte la rând va câştiga în final.

Antrenorii ar trebui să ajute jucătorii să-şi construiască elanul în timpul antrenamentului prin folosirea exerciţiilor cu puncte care decid meciul, unde „3 puncte la rând" fac un joc, „6 puncte la rând" fac un set, şi „9 puncte la rând" înseamnă meci câştigat.

Fiecare punct este important, oricum unele puncte au mai multă influenţă în dezvoltarea meciului (elanul, încrederea de sine) decât alte puncte. Uneori importanţa unui punct este recunoscută abia după ce punctul este jucat (de ex. punctul devine important doar datorită reacţiei jucătorului în cauză). Situaţia ideală ar fi acolo unde jucătorul joacă fiecare punct cu acelaşi efort şi intensitate şi nu este stresat de pierderea unui punct anume.

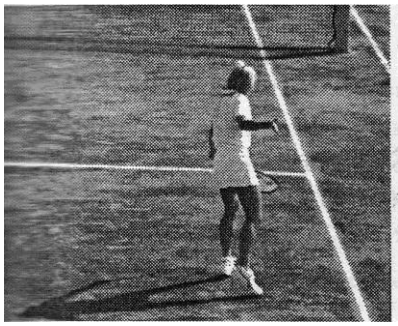
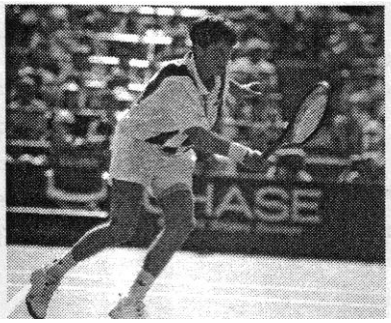
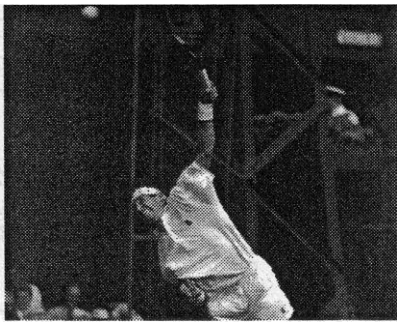
2. MEDIUL

Tipul suprafeţei: Caracteristicile de bază şi unele aspecte ale tipului de joc pe diferite tipuri de suprafeţe (Höhm, 1987; LTA, 1994; Trabert, 1990).

ASPECT SPECIFIC	LENT (zgură)	MEDIU (teren acoperit, dur)	RAPID (iarbă)
Trăsături ale suprafeţei	• Suprafaţă poroasă. • Multă frecare pe minge. Sărituri ale mingii înalte şi lente. • Zgură, argilă, bitum, beton poros, etc.	• Suprafaţă mai moale. • Frecare mai mică a mingii. • Săritură medie şi rapidă a mingii. • Vopsită pe suprafeţele în aer liber. • Sintetică pe teren acoperit.	• Suprafaţă foarte moale. • Frecare mică a mingii. • Săritură joasă şi rapidă. • Terenuri de iarbă şi sintetice acoperite.
Viteza săriturii	• Înceată, în funcţie de tipul de zgură.	• Mai degrabă rapidă, în funcţie de asperitate.	• Rapidă, depinzând de tipul şi lungimea ierbii şi de fermitatea solului.
Săritura mingii	• Relativ înaltă şi lentă.	• Viteza şi săritura sunt sporite.	• Săritură rapidă şi joasă.
Mişcare	• Suficient timp pentru a ajunge la minge. • Posibilitatea de a aluneca.	• Nu se alunecă.	• Sunt necesari paşi rapizi, scurţi şi siguri.
Balans înapoi	• Mişcare lungă, pregătire mai mare.	• Relativ lung.	• Este necesar scurtarea balansului înapoi.
Percepţie, reacţie, anticipare	• Suficient timp pentru percepere, reacţie şi anticipare	• Timpul este redus	• Reacţii rapide, este nevoie de reflexe bune.
Principii tactice de bază	• Joc pe tot terenul.	• Mai multă tendinţă de atac.	• Serviciu şi voleu.

Linii directoare de dezvoltare a tacticii pentru diferite suprafeţe (Gottfried, 1994; Kopsic & Segal, 1995; Trabert, 1990)

LENT (zgură)	MEDIU (teren acoperit, dur)	RAPID (iarbă)
• Aplică mai mult topspin loviturilor, jucând mingea foarte înalt peste fileu şi lung.	• Aplică tot felul de rotaţii, dar mai ales topspin şi semi-plat.	• Aplică lovituri tăiate şi plate, jucând mingea jos deasupra fileului.
• Pregăteşte-ţi mental jucătorul să accepte schimburi lungi de mingi. Să folosească timpul dintre puncte.	• Pregăteşte-ţi mental jucătorul să accepte schimburi de mingi de diferite lungimi.	• Pregăteşte-ţi mental jucătorul să accepte schimburi de mingi foarte scurte.
• Ajută-ţi jucătorul să folosească eficace mişcarea corpului pentru mai multă putere (moment unghiular).	• Ajută-ţi jucătorul să folosească eficace jocul de picioare.	• Ajută-ţi jucătorul să folosească flexibilitatea (întindere, îndoire şi pliere eficace).
• Trebuie să-ţi iei timp pentru a-ţi dezvolta strategia pe zgură.	• Sunt necesare diferite strategii împotriva diferiţilor adversari	• Principala strategie este foarte simplă: du-te la fileu!
• La serviciu foloseşte topspin-ul ori serveşte slab şi în unghi, mai degrabă decât să cauţi doar forţa.	• La serviciu foloseşte toate rotaţiile şi forţa.	• La serviciu foloseşte slice-ul şi unghiuri scurte, mai degrabă decât să cauţi doar forţa.
• Foloseşte combinaţii de lovituri înalte cu mult topspin, iar apoi lovituri semi-plate pentru a avansa către fileu.	• Foloseşte combinaţii de lovituri trimise cu diverse rotaţii şi înălţimi.	• Foloseşte combinaţii de lovituri înalte, cu un balans înapoi foarte scurt, iar apoi înaintează pentru a avansa către fileu.
• Nu ataca toate mingile scurte, ci caută avantaje în cazul acestora, loveşte în spatele adversarului şi foloseşte variaţiuni în defensivă.	• Atacă mingile scurte lovind în spatele adversarului şi aleargă să execuţi voleul înalt.	• Atacă toate mingile scurte, fii agresiv, înaintează şi închide punctul devreme.
• Foloseşte strategia de extenuare a adversarului din moment ce suprafaţa lentă permite jucătorului să ajungă majoritatea loviturilor.	• Foloseşte strategia jocului pe tot terenul şi efectuarea voleului pentru a deschide terenul.	• Foloseşte strategia prin care se lasă mingea să sară cât mai puţin posibil.
• Practică mişcările de alunecare în lateral şi înainte.	• Practică diferite tehnici de alergare; start sau pas înainte urmat de alergare.	• Exersează alergarea înainte şi niciodată înapoi.
• Învaţă să foloseşti lovitura scurtă ca armă ofensivă şi lovitură câştigătoare.	• Foloseşte lobul ofensiv (cu topspin sau plat).	• Execută voleu în cros pentru a deschide terenul şi foloseşte lovitura scurtă.
• Dezvoltă o pregătire fizică solidă (în afara terenului şi pe teren: ex. joacă meciuri de patru sau cinci seturi la antrenament).	• Asigură-te de o bună prevenire a posibilelor accidentări (pantofi bine căptuşiţi, pungi cu gheaţă, plasture, etc.).	• Exersează jocul doi contra unul pentru-ţi a scurta pregătirea şi a-ţi iuţi reflexele. Efectuează stretching înainte de joc pentru o mai bună îndoire (mingi joase).

Condiţiile de vreme (LTA, 1994)

Vânt	Soare	Ploaie	Altele
• **Venind din spatele jucătorului:** - Loveşte mingea mai jos peste fileu. - Loveşte mingea cu mult topspin. - Încearcă să faci voleul mai des. - Efectuează passing-shot-uri şi evită loburile. - Controlează loviturile cu rotaţie laterală şi slice. - Adaptează aruncarea mingii la serviciu.	• **La serviciu:** - Schimbă poziţia de servire. - Aruncă mingea în diferite poziţii. - Fă să intre primul serviciu.	• **Mingea e grea, astfel că:** - Efectuează o pregătire mai timpurie şi mai joasă. - Încheie lovitura mai lung. - Generează mai mult lift şi viteză mingii.	• **Acoperit/În aer liber:** - Pe teren acoperit mingea se mişcă mai repede decât pe terenul în aer liber.
• **Venind din faţa jucătorului:** - Loveşte mingea mult deasupra fileului. - Loveşte cu mai puţin topspin. - Loveşte mingea mai tare. - Efectuează devreme pregătirea loviturii. - Foloseşte lob cu topspin în loc de passing-shot-uri. - Foloseşte lovituri scurte. - Adaptează aruncarea mingii la serviciu.	• **La primire:** - Primeşte primul acolo unde nu bate soarele.	• **Iarba sau suprafeţele vopsite sunt alunecoase, astfel că:** - Menţine jocul de picioare şi echilibrul bune. - Schimbă pantofii dacă este posibil.	• **Altitudine:** - Altitudinea mare face ca mingea să se mişte mai repede. - Este solicitat mai mult control.
• **Pe teren:** - Ţinteşte linia laterală sau interiorul terenului în funcţie de direcţia vântului. - Foloseşte serviciul cu slice şi lovitura de apropiere cu rotaţie laterală imprimată mingii.	• **În timpul jocului:** - Joacă loburi. - Schimbă tacticile dacă soarele arată modificări în timpul meciului.	• **Suprafeţele cu zgură sau argilă sunt moi şi grele, astfel că:** - Menţine un bun joc de picioare. - Anticipează. - Fă modificări în tehnica de bază dacă este necesar.	• **Temperatura:** - Temperatura mare face mingea să se mişte mai repede. - Este necesar mai mult control
• **Condiţii de vânt variabil:** - Concentrează-te şi priveşte mingea. - Foloseşte jocul rapid de picioare. - Menţine balansul şi controlul. - Menţine o tehnică simplă şi compactă.	• **La Dublu:** - Cu un stângaci în echipă, nici unul din jucători nu ar trebui să servească către soare.		

VIII. Analiza tactică a meciului (Skorodumova, 1993; Van Fraayenhoven, 1990)

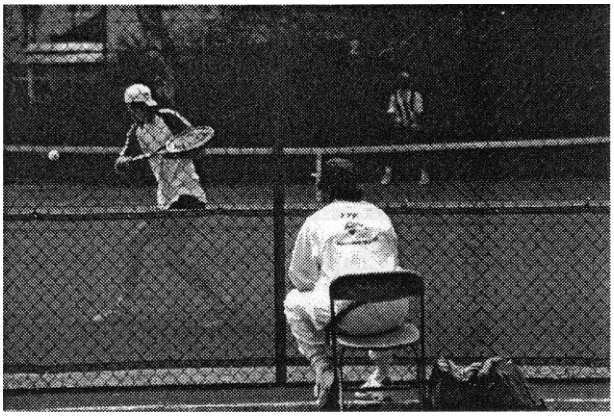
1. DEFINIŢIE ŞI OBIECTIVE

Analiza meciului este abilitatea de a studia un meci pentru a obţine informaţii valoroase care va ajuta jucătorul şi antrenorul să planifice antrenamentul în viitor. Obiectivele evaluării meciului includ:

- Formularea noilor obiective pentru antrenament.
- Evaluarea strategiei/tacticilor.
- Evaluarea abilităţilor mentale.
- De a avea date şi înregistrări despre viitorii adversari posibili.
- De a cunoaşte eficienţa tactică a jucătorului.
- De a îmbunătăţi jocul jucătorului.
- De a creşte încrederea de sine.

Ce ar putea să arate analiza meciului?

- Scorul şi chestiuni generale: primele puncte, serii de puncte, punctele importante.
- Statistici: erori (forţate/neforţate), puncte câştigătoare, toate loviturile folosite, procentajul primului şi celui de-al doilea serviciu, lovituri per punct, etc.



- Aspecte referitoare la timp: durata punctelor, durata pauzelor (după un punct câştigător sau un punct pierdut), timpul de joc total/real în procente.
- Intenţiile tactice ale loviturilor: câştigătoare, de construcţie, de prevenire, neutre.
- Comportamentul jucătorilor: răspuns fizic pozitiv, relaxare, pregătire, ritualuri, răspunsul la solicitări dăunătoare, distracţie, influenţa asupra scorului.
- Volumul acţiunilor tehnice: Tipul loviturilor performate (ex. dreapta, rever, serviciu, voleu, smeci, lob, etc.).
- Eficacitatea tehnicii: Rata aşilor, lovituri câştigătoare, etc. ca procent din totalul loviturilor jucate.
- Stabilitatea tehnicii: Rata cantităţii de lovituri jucate fără vreo eroare faţă de cantitatea totală de lovituri performate. Fiecare lovitură este măsurată separat.

Cum pot să înregistrez toate informaţiile?

- Foi de scor, calculatoare, şi alte note personale.
- Benzi video.
- Este important ca fiecare antrenor să-şi dezvolte propria metodă şi să o adapteze la diferite situaţii şi jucători, (vezi foaia diagramei meciului – Capitolul 15).

2. FAZELE ANALIZEI MECIULUI

Analiza jocului în meci ar trebui să aibă următoarele faze:

1. Planificare: Antrenorul decide care sunt obiectivele analizei.
2. Observare: Focalizarea directă asupra caracteristicilor meciului relevante pentru analiză.
3. Înregistrare: Consemnarea diagramei meciului.
4. Analiză: Studierea şi concluzii asupra diagramei meciului.

3. TIPURI DE LOVITURI TACTICE

Există diferite tipuri de lovituri tactice:
- Prevenire: Lovitura care încearcă să prevină ca adversarul să lovească câştigător.
- Neutră: Lovitura care nu are un scop în sine.
- Construcţie: Lovitura care încearcă să creeze condiţiile pentru a lovi câştigător.
- Câştigare: Lovitura care încearcă să termine direct punctul.

Tactica poate să aibă o intenţie fie pozitivă, fie negativă:
- Intenţie tactică pozitivă: Când decizia este corectă nu contează rezultatul.
- Intenţie tactică negativă: Când decizia este eronată nu contează rezultatul.

4. CONCLUZII

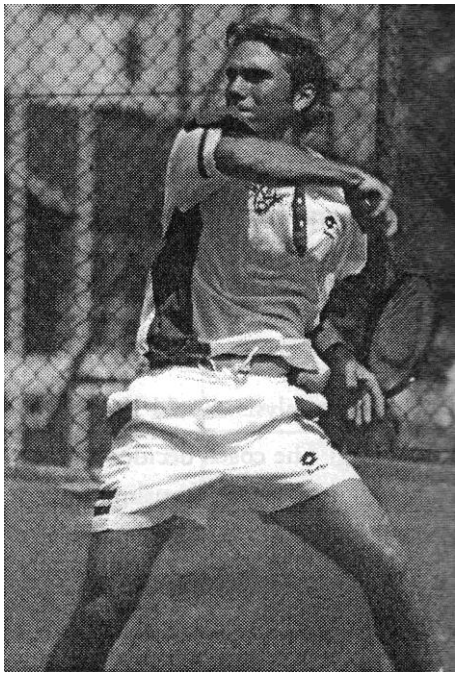
Discuţiile de evaluare a meciului pot fi mai eficace dacă antrenorul:
- Determină, înainte ca meciul să înceapă, ce ar fi potrivit să se evalueze.
- Ia note specifice asupra lucrurilor pe care le urmăreşte.
- Încearcă să organizeze notele observării înainte să înceapă discuţia.
- Gândeşte la obiectivele conversaţiei care urmează cu jucătorul.
- Îşi rezervă timp pentru a-şi stăpâni emoţiile şi frustrările după meci.
- Discută pe aceeaşi „frecvenţă” cu jucătorul.

- Se asigură de interactivitatea jucătorului.
- Încearcă să schiţeze concluzii clare din această evaluare a meciului.
- Nu se pripeşte a concluziona imediat ce meciul se termină.
- Încearcă să folosească mai mult de un meci de unde să tragă concluziile.
- Ar trebui să nu trebuiască să se repete el însuşi în diferite evaluări de meci ale aceluiaşi jucător. Dacă se întâmplă asta, înseamnă că antrenorul nu lucrează eficace în sesiunile de antrenament sau nu este eficient în comunicarea de după meci.

Notă: La sfârşitul Capitolului 15 este un exemplu de foaie a diagramei meciului.

IX. Antrenamentul tactic (Dent, 1995; Lamarche & Cayer, 1993; LTA, 1995; Reynolds, 1994; Schonborg, 1993; van Fraayenhoven, 1989; 1991; 1993)

1. OBIECTIVE GENERALE ŞI PRINCIPII PENTRU ANTRENAMENTUL TACTIC AL JUCĂTORILOR DE TURNEU



Ţintele sau obiectivele de bază ale antrenamentului tactic sunt următoarele:
- Stimularea gândirii tactice, prin intermediul exerciţiilor care solicită luare de decizie.
- Dezvoltarea abilităţii de a masca sau a regla în timp tactica.
- Asumarea riscurilor tactice.
- Creşterea afirmării tactice prin presiune planificată (ex. domină şi fructifică).
- Dezvoltarea unui nivel mare de tolerare a frustrării.
- Cunoaşterea de stratageme de succes sau greşite în situaţii date.
- Oferirea libertăţii de alegere jucătorului.

Antrenamentul tactic ar trebui să folosească imaginaţia şi intelectul jucătorului. Ar trebui să includă tipare de antrenament:
- Automatizarea răspunsului în situaţii specifice. Să ofere posibilităţi şi/sau reguli limitate în diferite situaţii: (ex. returnarea lateral în crosul terenului, slice cu reverul din alergare în crosul terenului, etc.).
- Practicarea secvenţelor de două lovituri: (ex. scurtă şi lob, lovitură în unghi şi lovitură lungă pe cealaltă parte, serviciu în lateral şi voleu în terenul lăsat liber, etc.).

Alte aspecte importante pentru antrenamentul tactic sunt următoarele:
- Determină jucătorii să practice opţiunile tactice: ex. „Dacă se întâmplă asta, voi face aşa”.
- Determină jucătorii să folosească 20% variaţii care să menţină incertitudinea pentru anticiparea tactică: ex. 2 servicii în lateral urmate de unul lung în mijloc. Apoi încă două servicii în lateral.
- Determină jucătorii să fie conştienţi de posibilităţile şi limitările lor.
- Accentuează varietatea şi precizia serviciului la antrenament.
- Foloseşte analiza video a jucătorilor şi observarea altor jucători.
- Foloseşte exerciţii cu situaţii de joc şi puncte condiţionate.
- Foloseşte varietatea în situaţii de joc.
- Antrenamentul tactic ar trebui să fie aproape exclusiv cu un partener de joc.
- Construieşte practici şi exerciţii relevante. Foloseşte antrenamentul tactic specific care implică faptul ca jucătorul să aibă mai mult decât o singură alegere.
- Alcătuieşte exerciţii de anticipare (ex. jucarea punctelor împotriva unui adversar, dar fără minge!) urmate de întrebări ale antrenorului.
- Construieşte exerciţii şi practici potrivite. Situaţii de joc în seturi competitive. Exersează o „situaţie de set”.

- Organizarea seturilor de antrenament împotriva a diferiţi adversari. Jocuri condiţionate (ex. scoruri diferite). Schimbă sistemul de scor pentru a recompensa o tactică anume.
- Foloseşte analiza video a meciurilor jucate şi metode de întocmire a diagramei.
- Lasă jucătorii să „exploreze" posibilităţile şi limitările terenului pe care joacă.
- Lasă jucătorii să „exploreze" posibilităţile şi limitările diferiţilor oponenţi.
- Lasă jucătorii să manifeste feedback după erori şi asigură-te că acest feedback este constructiv şi obiectiv (ce altceva puteai să faci?).
- Acordă atenţie procesului de percepţie.
- Combină diferitele obiective tactice ale loviturilor (construire, câştigare, prevenire) cu cinci situaţii de joc în meci (serviciu, retur, linia de fund, jocul de apropiere de fileu şi la fileu, jocul cu cel de la fileu).

2. SFATURI PENTRU ANTRENAMENTELE TACTICE (Brabenec, 1994; Schonborg, 1993)

Mare parte din antrenament ar trebui să includă situaţiile care se repet în meci: ex. serviciul şi returul de serviciu. Alte sfaturi importante includ:

- Iniţierea de exerciţii cu lovituri în 4 secvenţe:
    - Serviciu urmat de forţarea unei lovituri de bază (preferabil forhand).
    - Serviciu şi un prim voleu solid.
    - Retur şi passing-shot solid (sau lob).
    - Retur ofensiv şi voleu solid (sau smeci).
- Adaptează exerciţii tactice corespunzător cu suprafaţa: (exerciţii cu schimburi a 6 lovituri pe Hard şi a 8 lovituri pe Zgură).
- La exerciţiile în care se foloseşte coşul de mingi, odată cu mingile pe care le lansezi combină toate posibilele variaţii (înălţime, viteză şi rotaţie) şi acordă feedback rezultatelor loviturilor jucătorului.
- Joacă fiecare punct ca şi cum ar fi ultimul: concentrat la maximum, relaxat, făcând atac, fiind agresiv, activ. Străduieşte-te pentru cele mai înalte nivele de performanţă la toate schimburile de mingi.
- Foloseşte tactici care îţi dau cele mai multe şanse şi care s-au dovedit anterior de succes în situaţii similare.
- Ca o albină harnică, colectează fiecare punct posibil.
- Joacă agresiv, dar având control şi încearcă să forţezi adversarul să facă o eroare, în loc să încerci să câştigi fiecare punct cu o lovitură spectaculoasă.
- Încearcă să câştigi cel mai mare număr de puncte posibil: vei avea atunci probabilitate 100% de a câştiga meciul.
- Nu te lăsa iritat sau presat de puncte importante, aşa cum sunt ele apreciate, sau situaţii de joc.
- Să nu fii afectat de prejudecăţi sau mituri, de ex. nu este necesar să loveşti în lung de linie pentru apropiere.
- În turnee şi la antrenamente, să introduci propriile stratageme individuale, care nu privesc teoriile cunoscute, şi foloseşte-le cât de des posibil, cel puţin atâta vreme cât ai succes cu ele.
- Foloseşte la maximum pauza dintre schimburile de mingi şi la schimbările părţilor terenului pentru refacere.

3. EXERCIŢII TACTICE

Încurajează dezvoltarea sistemului de a rezolva probleme şi de a lua decizii:

- Joacă un meci unde dacă un jucător câştigă 3 puncte la rând, câştigă meciul.
- Dacă un jucător câştigă primul punct în joc, scorul este 30-0.
- Joc cu 11 puncte. Doi jucători joacă puncte. Servantul trebuie să câştige punctul din 11 lovituri. Dacă face asta, va servi din partea avantajului şi trebuie să câştige următorul punct în 10 lovituri. Dacă pierde punctul, serviciul merge la celălalt jucător care trebuie să câştige punctul înainte ca să se fi jucat 11 lovituri. Continuă până când jucătorul câştigă punct dintr-o lovitură, ex. un serviciu nereturnabil.
- Joacă puncte din afară, începând cu o lansare pentru a produce o situaţie tactică specifică.

Exerciţii pentru jocul de atac de calitate:

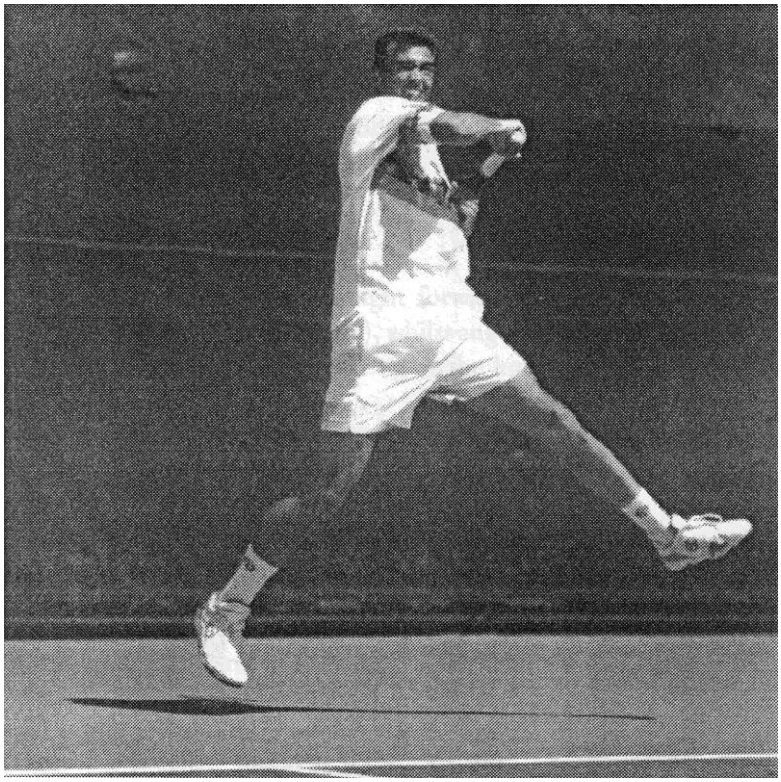
- Jucătorii joacă puncte. Terenul pentru antrenament este redus la jumătate din cel de dublu şi nu le este permis să se retragă dincolo de linia de fund.
- Jucătorii joacă puncte. Ei ar trebui să încerce să lovească în vârful săriturii.
- Jucătorii joacă puncte. Jucătorul A execută serviciu şi voleu, jucătorul B trebuie să returneze într-o zonă specificată.
- Jucătorii joacă puncte. Jucătorul A joacă „domină şi fructifică", trebuind să joace voleu la a doua lovitură a schimbului de mingi.
- Jucătorii efectuează schimburi de mingi. Ei trebuie să lovească fiecare lovitură succesivă mai tare decât cea anterioară până când se ajunge la punctul unde lipseşte controlul, apoi se începe din nou.
- Jucătorii efectuează schimburi de mingi. Ei pot folosi o scară proprie de evaluare, ex. de la 1 la 10 pentru a descrie ritmul cu care un jucător trebuie să lovească mingea.

Capitolul 4

Biomecanica tenisului

„Dacă ştii să-mi returnezi lovitura
Cu o stângă rapidă, sunt al tău.”

Marcus Valerius Martialis, poet roman



I. Introducere

II. Echilibrul

III. Inerţia

IV. Forţa de reacţie

V. Momentul

VI. Energia elastică

VII. Lanţul coordonării

VIII. Aplicaţii practice

I. Introducere (LTA 1995)

Pentru a fi capabili să analizeze şi să îmbunătăţească eficace tehnica, antrenorii de astăzi trebuie să aprofundeze înţelegerea biomecanicii.

Biomecanica este studiul mişcării umane. Determinând cele mai eficace tipuri de mişcări solicitate în producerea loviturii, un biomecanician din tenis poate apoi analiza eficienţa mişcării jucătorului şi poate încerca să determine dacă un jucător poate performa mai eficace.

O înţelegere adevărată a biomecanicii poate să te ajute să răspunzi la întrebarea:

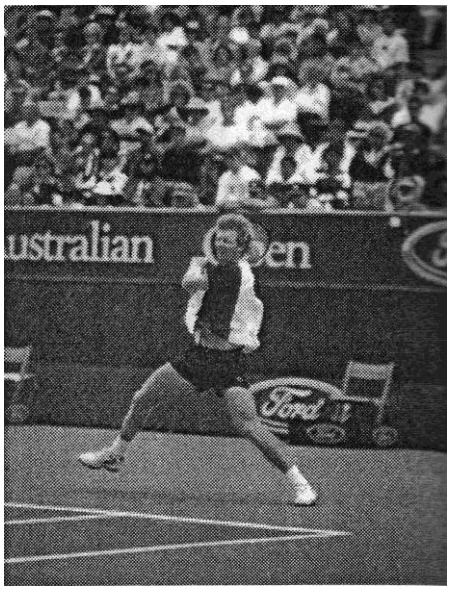
„Care este tehnica optimă"

Tehnica optimă poate fi definită ca fiind aceea care permite cea mai eficientă combinaţie de putere şi control atât în tehnica loviturii cât şi a mişcării minimizând în acelaşi timp riscul accidentării.

În diagnoza şi corecţia jucătorilor, o bună înţelegere a biomecanicii va ajuta antrenorii să evite focalizarea asupra modului cum arată sau nu este plăcută la vedere o lovitură (de ex. forma loviturii), dar în schimb îi va ajuta să se focalizeze pe eficienţa acesteia.

Principiile de bază a biomecanicii tenisului pot fi simplu reţinute după acronimul „BIOMEC". Acesta se referă la:

1. **Echilibrul**
2. **Inerţia**
3. **Forţa de reacţie**
4. **Momentul**
5. **Energia elastică**
6. **Lanţul coordonării**



Acestea sunt explicate mai jos:

II. Echilibrul

Echilibrul este „abilitatea de a menţine stabilitatea (o stare de permanenţă), fie dinamică sau statică". Cum tenisul este un sport al mişcării continue, este solicitat echilibrul dinamic. Este important pentru antrenor să observe dacă jucătorul menţine o linie dreaptă (axă verticală) de la cap la pământ care va permite transferul momentului liniar şi unghiular.

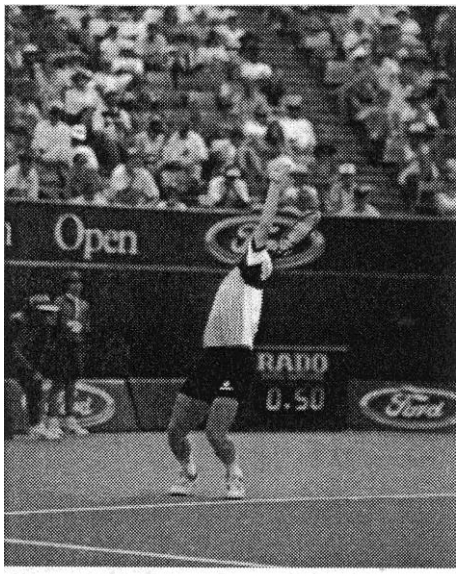
De exemplu când un jucător de top este în cea mai dificilă situaţie el încă are grijă să ţină drept capul şi partea superioară a corpului pentru a juca o lovitură eficace.

III. Inerţia

Legea inerţiei spune că „un corp va sta în repaus sau în mişcare până ce asupra lui va acţiona o forţă din afară". Cu alte cuvinte inerţia este rezistenţa pe care o opune corpul în a se mişca sau a se opri din mişcare. Cum de exemplu face un jucător de tenis care se mişcă rapid dintr-o poziţie staţionară, încetineşte şi apoi schimbă rapid direcţia.

De exemplu, când eşti în poziţia de aşteptare, corpul şi racheta nu sunt în mişcare şi de aceea au o anumită cantitate de inerţie de repaus. Când reacţionezi la lovitura adversarului, pentru a te mişca, trebuie să învingi inerţia de repaus folosind gravitatea şi creând suficientă forţă de reacţie cu pământul prin intermediul contracţiei musculare din picioare.

Când efectuăm o lovitură cu o îndoire uşoară a braţului, momentul de inerţie este mai mic decât atunci când braţul este drept. De aceea există o rezistenţă la rotaţie mai mică şi prin urmare creşte viteza capului rachetei.

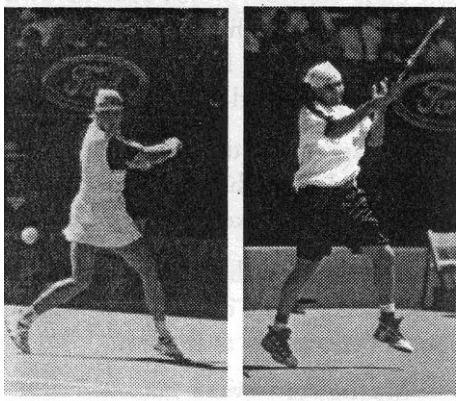


IV. Forţa opusă

„Oricărei acţiuni îi corespunde o reacţiune egală şi opusă". Iniţiem mişcarea şi lovitura printr-o tehnică de împingere a picioarelor contra pământului. Apoi pământul împinge înapoi cu o forţă de aceeaşi mărime. Forţa de **reacţie cu pământul** oferă elanul pentru o primă acţiune explozivă.

De exemplu, când Becker începe acţiunea la primul serviciu, mai întâi împinge în jos contra pământului (prin îndoirea genunchilor), iar această acţiune determină forţa serviciului său puternic.

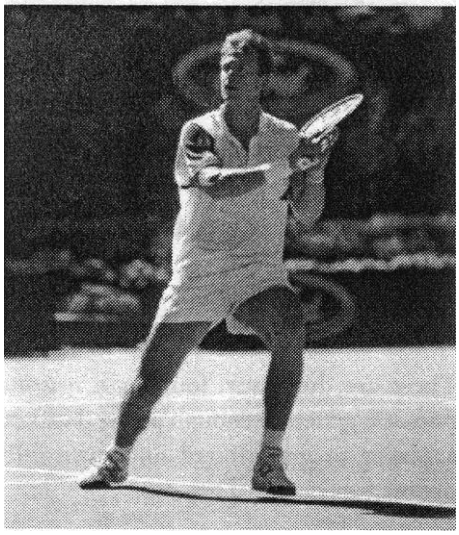
V. Momentul



Momentul este forţa generată de un corp, sau mai exact viteza masei. Sunt două tipuri de moment:
- Liniar, adică momentul este în linie dreaptă
- Unghiular, adică momentul este în mişcare circulară

Momentul liniar transferă simplu mişcarea corpului înainte în direcţia în care loveşti (ex. reverul slice al lui Graff), în vreme ce momentul unghiular este produs dintr-o rotaţie a corpului ce apare la nivelul şoldurilor şi trunchiului (ex. lovitura de dreapta a lui Agassi).

VI. Energia elastică



Energia elastică este „energia înmagazinată în muşchi şi tendoane ca rezultat al întinderii musculare".

În momentul în care se întind, muşchii şi tendoanele înmagazinează energie în acelaşi fel cum se întâmplă în cazul unei benzi elastice când este întinsă. De exemplu, când Edberg efectuează un pas de rupere după serviciu şi apropiere de fileu el înmagazinează energie în picioare astfel încât atunci când aterizează poate să utilizeze un prim pas exploziv înainte către minge. Jucătorii moderni folosesc de asemenea acest principiu pentru „încărcare" (pretensionare) în faza de pregătire a serviciului şi loviturilor de bază care ajută la generarea unei puteri mai mari.

VII. Lanţul coordonării

1. INTRODUCERE

Cuvinte ca „timing" şi „ritm" sunt frecvent folosite de către antrenori, dar ce înseamnă acestea de fapt şi cum putem învăţa jucătorii să-şi îmbunătăţească aceste calităţi fundamentale ale mecanicii loviturii? Răspunsul îl găsim în principiul lanţului coordonării corpului.

Lanţul coordonării implică „segmentele corpului care acţionează ca un sistem de verigi ale unui lanţ într-un aşa mod încât forţa generată de o verigă, ori parte a corpului, este transferată succesiv către veriga următoare" (Groppel, 1984).

Coordonarea optimă (timing-ul) a acestor segmente ale corpului va permite un transfer eficient de viteză prin corp în sus, de la un segment de corp către următorul.

Succesiunea segmentelor corpului:

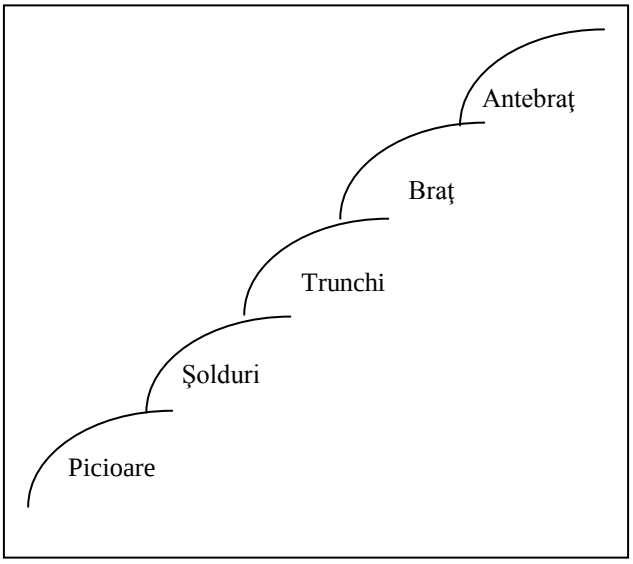
Parte a corpului	Biomecanică
Picioare	Genunchi (flexie şi extensie)
Şold	Rotaţia şoldului
Trunchi	Rotaţia trunchiului
Braţ/Umăr	Rotaţia braţului în jurul umărului
Cot	Extensia cotului – pronaţia antebraţului
Încheietură	Flexia încheieturii

Viteza părţii anterioare a corpului este adăugată următorului segment care îşi adaugă propria sa viteză totalului cumulativ. Acest lucru continuă până la partea finală a secvenţei astfel încât, în mod ideal, racheta accelerează către minge cu toate vitezele sumate.

În diagramă, observaţi modul cum toate segmentele corpului se adaugă una alteia într-un „efect de casă a scării" pentru a ajuta la dezvoltarea vitezei rachetei la impact.

Lanţul coordonării, cunoscut adesea ca sistemul de legături, este piatra de încercare a optimizării tehnicii care conduce eficient la:

- maximizarea puterii.
- creşterea controlului.
- întârzierea oboselii.
- prevenirea accidentărilor.

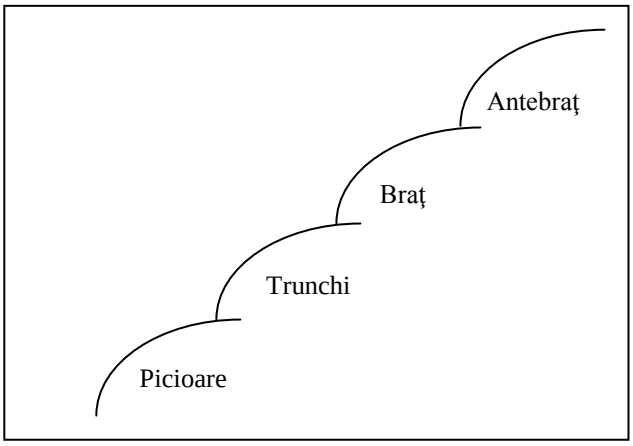


Analizând folosirea eficientă a lanţului coordonării antrenorii ar trebui să conştientizeze că:

- Mişcarea ar trebui să pornească din pământ.
- Mişcarea ar trebui să se desfăşoare de la segmentele mari către cele mici.
- Mişcarea ar trebui să fie sincronizată şi progresivă.

2. PROBLEME CE APAR ÎN LANŢUL COORDONĂRII

Există oricum patru motive principale pentru care o lovitură nu generează suficientă putere, este lipsită de control sau cauzează accidentarea jucătorului datorită problemelor ce apar în lanţul coordonării. Acestea sunt:

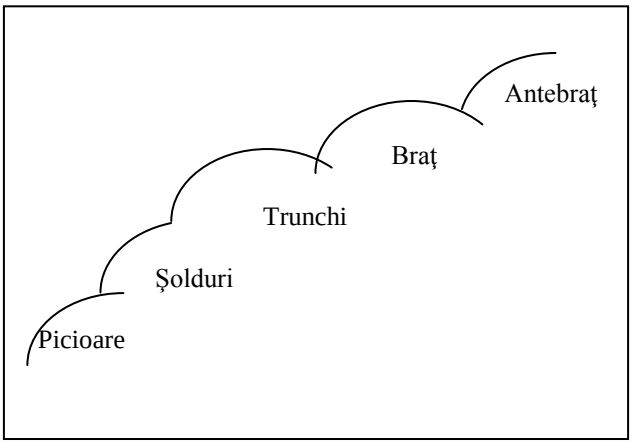


i. Este omisă o parte a corpului:

Dacă o anumită parte a corpului este omisă, puterea disponibilă pentru lovitură va fi redusă, iar şansa de accidentare va creşte. În cazul de faţă şoldurile nu sunt folosite pentru a performa lovitura.

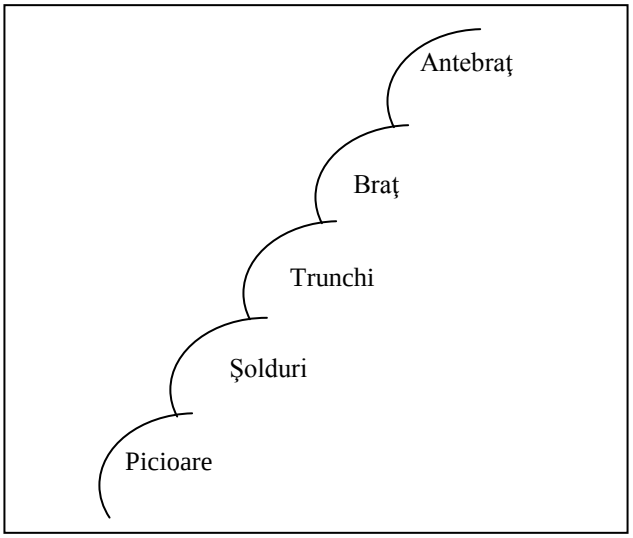
ii. Probleme legate de timing:

Timingul unei părţi a corpului ieşit din succesiune. Începe prea devreme sau se termină prea târziu. Rezultatul este atât o pierdere a puterii şi controlului cât şi o creştere a riscului accidentării.



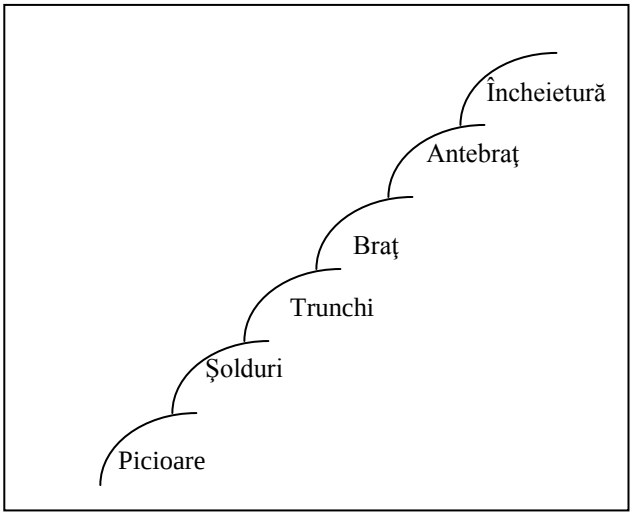
iii. Folosirea ineficientă a părţilor corpului:

Când toate părţile corpului sunt folosite, dar nu suficient de bine, rezultatul este lipsa puterii în lovitură.



iv. Folosirea unei părţi a corpului care nu este necesară:

Folosirea mai multor părţi ale corpului care nu sunt necesare conduce la un minus de control în lovitură. În acest exemplu al voleului de dreapta, poţi vedea cum încheietura a fost folosită la sfârşitul acţiunii.



3. ANALIZA DISFUNCŢIONALITĂŢII ÎN LANŢUL COORDONĂRII

La sfârşitul capitolului există o figură simplificată care te va ajuta să analizezi la un jucător orice problemă ce apare în lanţul coordonării.

VIII. Aplicaţii practice ale biomecanicii

Pentru a ajuta la o înţelegerea mai bună a aplicaţiilor practice ale biomecanicii în antrenamente, am relaţionat principiile biomecanicii la fazele fiecărei lovituri:

- Pregătire şi balans înapoi.
- Balans înainte şi contact.
- Încheierea loviturii.

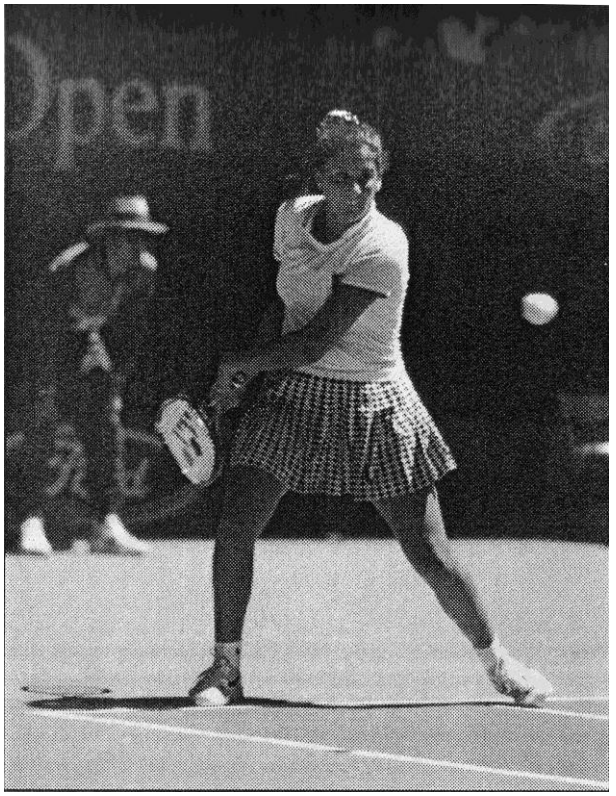
1. LOVITURILE DE BAZĂ

Pregătire şi balans înapoi (retragerea rachetei)

Părţile corpului	Acţiunea corpului	Consecinţe biomecanice	Idei practice
Cap şi umeri	• Capul rămâne drept, cu privirea în faţă. • Ochii privesc la nivelul umerilor. • Umerii sunt la acelaşi nivel.	• Mai uşor de anticipat lovitura adversarului şi de apreciat traiectoria mingii în zbor.	• Învaţă jucătorii să privească mingea şi să ţină bărbia sus.
Trunchi şi partea superioară a corpului	• Echilibrate static sau dinamic.	• O bună poziţie între lovituri acţionează ca o platformă pe care şi de la care porneşte mişcarea.	• Învaţă jucătorii să adopte o bună poziţie între lovituri. • Foloseşte exerciţii pentru coordonarea corpului pentru a o îmbunătăţi.
Şolduri	• Paralele cu fileul. Pe aceeaşi linie cu trunchiul şi partea superioară a corpului.	• Echilibru mai bun. • Controlul greutăţii.	• Învaţă jucătorii să ţină şoldurile echilibrate pe o linie dreaptă.
Picioare	• Depărtate lateral. Jucătorul trebuie să se simtă confortabil şi echilibrat. • Ajustare uşoară a paşilor. • Pas de rupere (săritură) când adversarul loveşte mingea.	• Balans mai bun.	• Învaţă jucătorii să se mişte mereu.

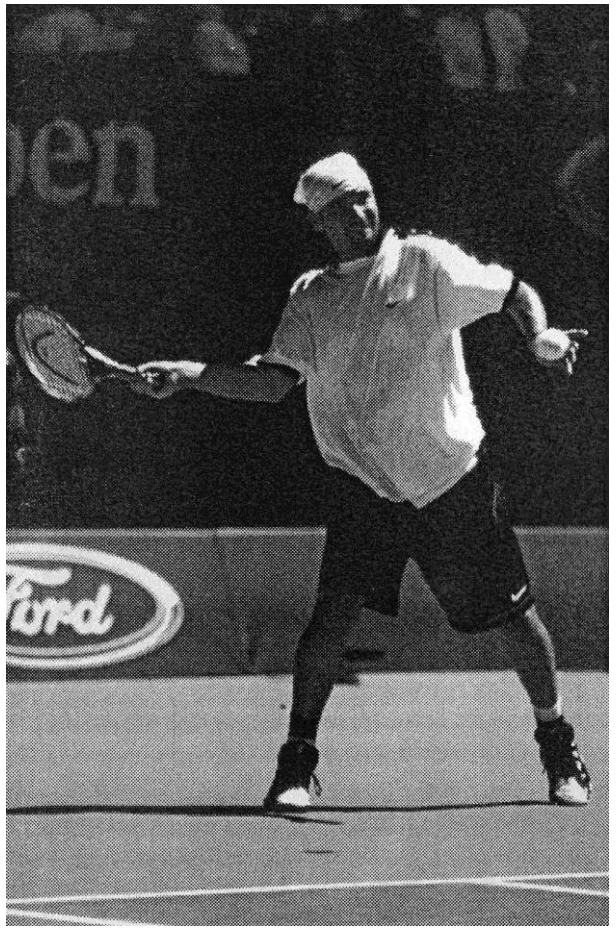
Pregătire şi balans înapoi (mişcarea către minge)

Părţile corpului	Acţiunea corpului	Consecinţe biomecanice	Idei practice
Cap şi umeri	• Umerii duc racheta în spate, nu numai braţele. • Capul ţine privirea către minge.	• Energie înmagazinată în articulaţiile umărului, cotului şi încheieturii. • Creşterea progresivă a puterii prin intermediul acestor părţi ale lanţului cinetic.	• Învaţă jucătorii să privească mingea în timp ce întorc umerii. • Menţine postura capului.
Trunchi şi partea superioară a corpului	• Pregătirea rachetei. • Braţele ajută umerii să ducă racheta în spate. • Pretensionarea unor grupe largi de muşchi ai coapselor, stomacului şi pieptului pentru a crea energie.	• Moment de inerţie. • Cu cât racheta şi braţele sunt mai aproape de corp, cu atât este mai uşor să le duci în spate. • Pretensionare şi energie elastică. Întinderea muşchiului duce la înmagazinare de energie.	• Încurajează jucătorii să pretensioneze muşchii părţii superioare a corpului.
Şolduri	• Urmează impulsul picioarelor.	• Conectează picioarele cu trunchiul şi partea superioară a corpului (parte a lanţului cinetic).	• Foloseşte exerciţii de agilitate pentru a creşte coordonarea picior-şold.
Picioare	• Depărtate lateral, jucătorul trebuie să se simtă confortabil şi echilibrat. • Împing în jos, în pământ. • Mişcare în linie dreaptă către minge.	• Depărtate lateral, jucătorul trebuie să se simtă confortabil şi echilibrat. • Presiune jos, în pământ. • Mişcare în linie dreaptă.	• Foloseşte exerciţii de putere şi pliometrice pentru a asigura o calitate sporită a muşchilor picioarelor.



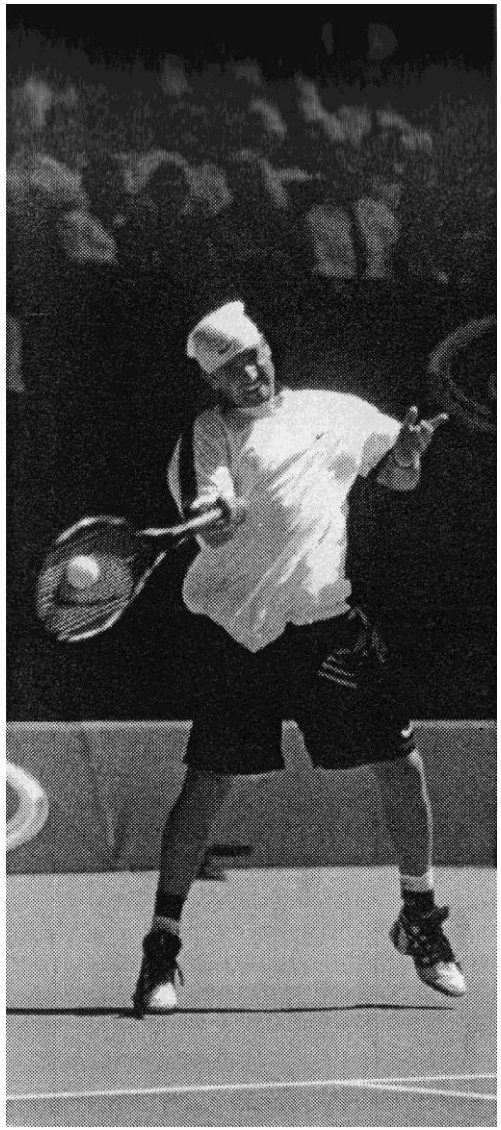
Balansul înainte

Părţile corpului	Acţiunea corpului	Consecinţe biomecanice	Idei practice
Cap şi umeri	• Rămân la acelaşi nivel relativ pe durata lovirii, prin urmare este mai uşor de menţinut echilibrul.	• Menţinerea flexibilităţii capului şi umărului este foarte importantă pentru echilibru.	• Învaţă jucătorul să privească mingea şi să ţină bărbia sus.
Trunchi şi partea superioară a corpului	• Corpul se mişcă înainte. • Distanţate între centrul de greutate şi marginea bazei.	• Cu cât este mai mare greutatea corpului cu atât jucătorul se simte mai stabil, dar îi este mai greu să se mişte sau să se oprească din mişcare. • Cu cât centrul de greutate este mai aproape de marginea bazei, cu atât jucătorii se simt mai neechilibraţi.	• Învăţarea mişcării părţii de sus a corpului este importantă pentru controlarea gradului de echilibru necesar.
Şolduri	• Se rotesc înainte. • Menţin echilibrul.	• Ajută la obţinerea momentului unghiular în timp ce se rotesc.	• Învaţă jucătorul să menţină echilibrul între linia şoldurilor şi umerilor.
Picioare	• Depărtate lateral. • Tălpile şi picioarele opresc mişcarea înainte, care apoi cauzează rotaţia părţii superioare a corpului, neputându-şi continua traiectoria înainte pe linie dreaptă. • Forţa este aplicată contra pământului.	• Cum baza devine mai largă, jucătorul devine mai balansat. • Momentul se schimbă din liniar în unghiular. Acest fapt generează puterea pe care apoi jucătorul poate să o folosească pentru a lovi mingea. • Forţa de reacţie cu pământul. Forţa este aplicată pentru a preîntâmpina inerţia naturală a corpului. Dacă acest lucru nu este făcut, corpul va continua să menţină mişcarea înainte.	• Suprafeţe diferite vor reacţiona aparte. Jucătorii trebuie să fie familiarizaţi cu suprafeţele acrilice, de zgură şi de iarbă.



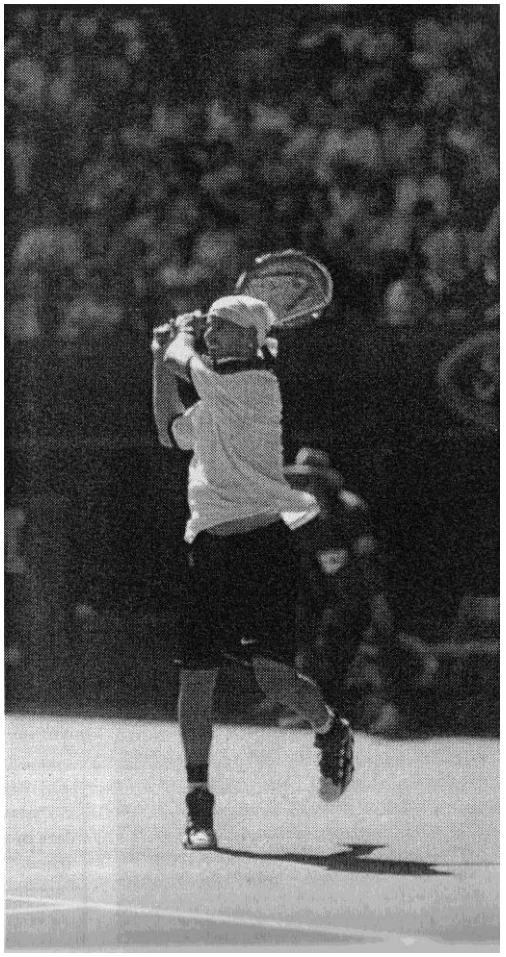
Contactul

Părţile corpului	Acţiunea corpului	Consecinţe biomecanice	Idei practice
Cap şi umeri	• Capul trebuie să fie pe linia umerilor pentru a menţine echilibrul. • Umerii ghidează mişcarea braţului.	• Capul şi umerii cooperează pentru a menţine echilibrul pe parcursul impactului.	• Învaţă jucătorii să „privească” mingea la impact şi să-şi ţină bărbia sus şi înainte.
Trunchi şi partea superioară a corpului	• Folosirea corectă a tuturor părţilor corpului. • Priza: cu cât priza este mai „vestică”, cu atât este mai strânsă arcuirea traiectoriei rachetei în punctul de contact. • Strângerea mânerului: strângerea este necesară pentru a contracara orice impact „în afara centrului” care creează torsiune. • Timing bun.	• Prin folosirea corectă a lanţului coordonării corpului este generată viteza capului rachetei, urmare a faptului că momentul unghiular este transferat de la părţile grele ale corpului (care se mişcă greu) (ex. bust) către părţile uşoare (încheietura) (care deci se vor mişca foarte repede) menţinându-se echilibrată formula greutate x viteză. • Priza vestică creează topspin exercitându-se torsiunea înspre minge. • Torsiunea depinde de momentul la impactul cu mingea şi de cât de depărtat este impactul faţă de centrul rachetei. • Controlarea lanţului coordonării şi părţile sale constituiente şi interpretarea traiectoriei mingii în zbor.	• Reţineţi că aceste prize extreme au dezavantaje referitoare la variaţia şi improvizaţia loviturilor. • Mingile lovite cu „zona confortabilă” a capului rachetei necesită o tensiune foarte mică. • Strângerea mânerului în timpul fazei de retragere a rachetei şi a balansului înapoi este contra-productivă. • Când urmărim creşterea vitezei capului rachetei este esenţial să ajutăm jucătorul să lovească cu ritm şi fluenţă. • Ajută jucătorul să lovească mingea corect mai degrabă decât să încerce doar să lovească tare.
Şolduri	• Acestea se menţin în linie cu umerii.	• Şoldurile, trunchiul şi umerii sunt elementele de bază în menţinerea echilibrului pe parcursul impactului.	• Învaţă jucătorii că pe parcursul impactului (0,004 secunde) echilibrul este extrem de important.
Picioare	• Acestea se pot desprinde de la pământ. Dacă nu, acestea continuă lanţul de putere creat ca mai sus.	• Contribuie la momentul unghiular.	• Părăsirea solului nu afectează balansul dacă lanţul cinetic lucrează corespunzător.



Încheierea loviturii

Părţile corpului	Acţiunea corpului	Consecinţe biomecanice	Idei practice
Cap şi umeri	• Ochii urmăresc traiectoria mingii. • Umerii încetinează. • Tensiune în muşchi se realxează.	• Cum tensiunea în muşchi se relaxează, energia este eliberată. Acest lucru creează torsiune, care provine de la orice forţă care generează rotaţie.	• Fără o întoarcere adecvată a umărului este foarte greu să generezi putere.
Trunchi şi partea superioară a corpului	• Balansul rachetei. • Racheta şi braţele sunt apropiate de corp. • Timing corect în folosirea tuturor părţilor corpului.	• Momentul unghiular este un produs al greutăţii corpului şi rachetei care se mişcă rotativ x viteza de rotaţie. • Cu cât racheta şi braţele sunt mai aproape de corp, cu atât mai uşor se realizează balansul. • Folosirea corectă a lanţului coordonării accelerează capul rachetei.	• Generarea momentului unghiular este fundamentală pentru dezvoltarea vitezei capului rachetei. • Însă jucătorii trebuie să fie coordonaţi ca acest lucru să se întâmple. • Oricum viteză sporită a capului rachetei este obţinută dacă racheta este retrasă mai mult. Mişcarea ideală variază de la individ la individ. • Abilitatea de coordonare este vitală pentru asigurarea progresului în tenis.
Şolduri	• Îşi finalizează rotaţia către înainte.	• Marchează finalmente momentul unghiular. • Şoldul din spate ia locul şoldului din faţă.	• Învaţă jucătorii să nu ţină şoldul din spate înapoi.
Picioare	• Piciorul din spate ia locul piciorului din faţă ori piciorul din faţă sare şi păşeşte înainte. • Frecarea între pantof şi suprafaţa de joc.	• Folosirea momentului unghiular sau liniar depinde de lovitură. • Frecarea transferă momentul liniar în moment unghiular.	• Învaţă jucătorii să transfere toată greutatea corpului în faţă. • Calitatea slabă a tălpii încălţămintei purtate inhibă acest proces.

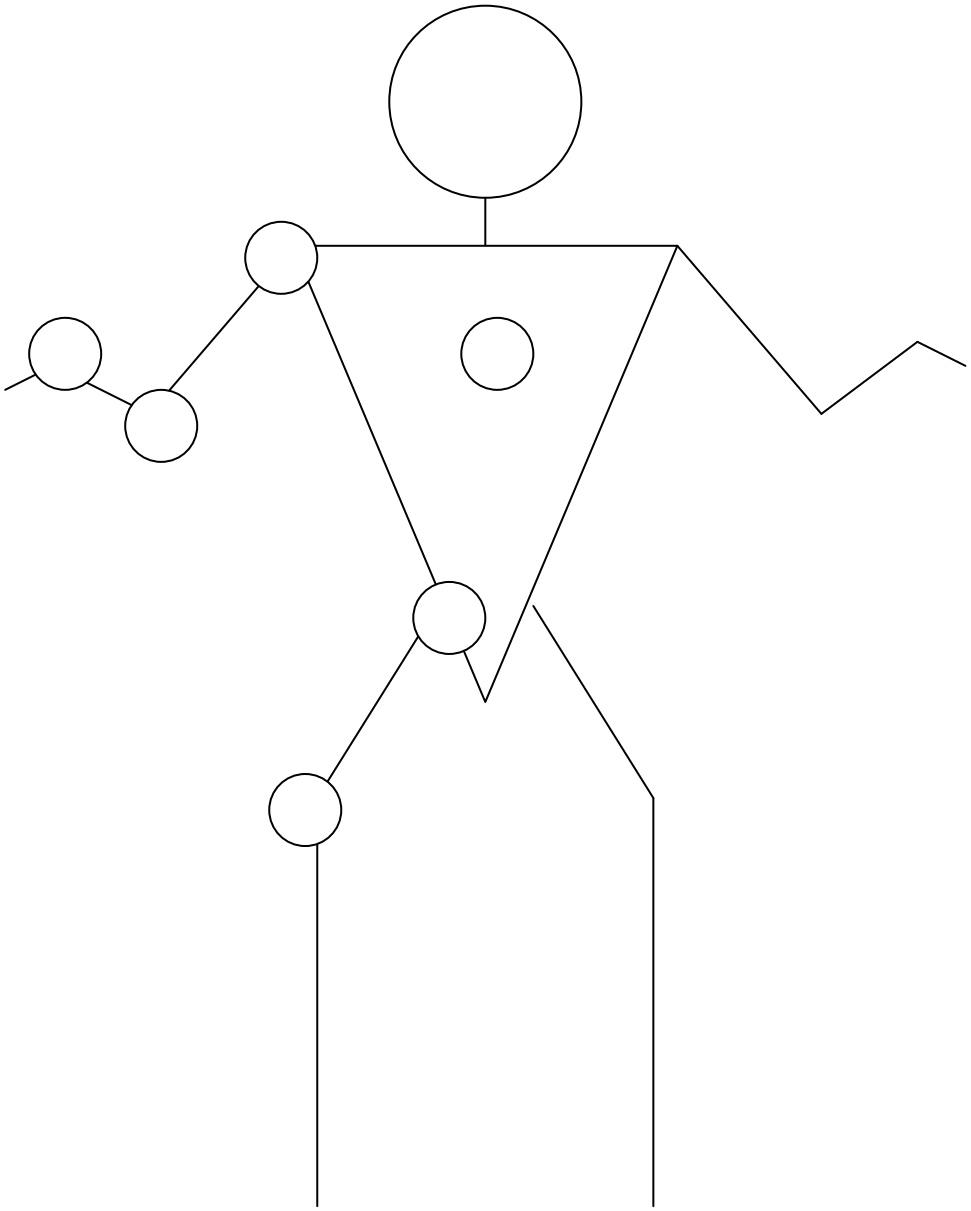


2. FIGURĂ BIOMEC

Figura simplificată te va ajuta să analizezi orice probleme care se desprind din lanţul coordonării. Când se observă un jucător, plasează simbolul potrivit în „cercul segmentului corpului" relevant pentru a însemna zona în cauză.

Probleme:

I. Partea corpului nu este folosită de loc în lanţ
II. Sincronizarea acestei părţi a corpului este incorectă
III. Această parte a corpului este folosită, dar nu suficient de eficace
IV. Această parte a corpului este folosită atunci când nu ar trebui



ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU BIOMECANICA TENISULUI

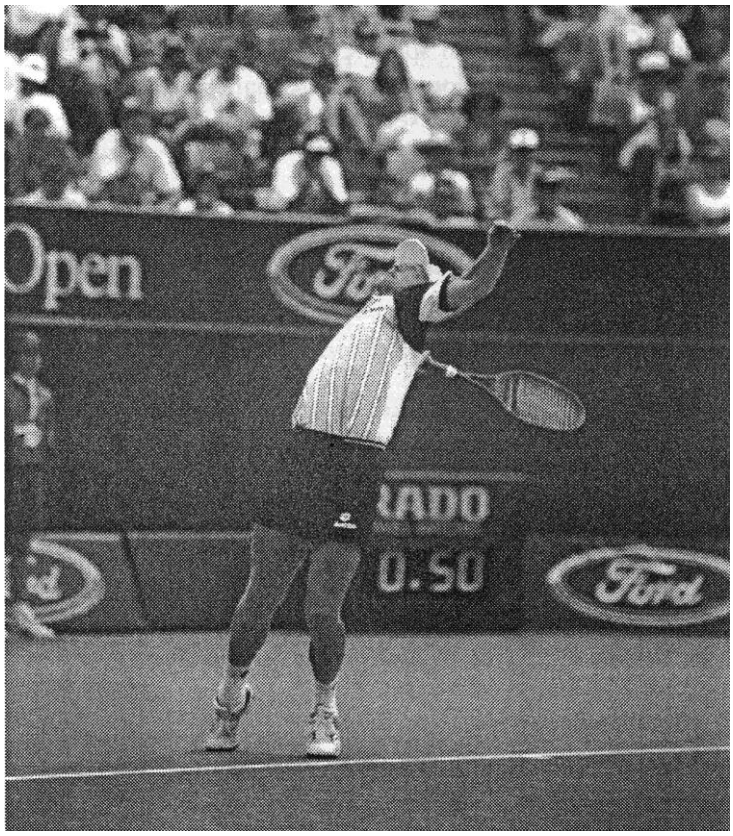
- Foloseşte principiile biomecanicii (BIOMEC) care să ajute la o mai bună înţelegere a tehnicii eficace, la diagnoza şi corectarea tehnicii jucătorului.
- Tenisul solicită echilibru dinamic – încearcă să te asiguri că în timpul loviturilor jucătorul îşi ţine drept capul şi partea superioară a corpului.
- Cum puterea tuturor loviturilor este iniţiată de picioare prin îndoirea genunchilor şi împingerea în pământ, asigură-te că jucătorii se folosesc eficient de îndoirea genunchilor.
- Ţine coatele aproape de corp în timpul pregătirii pentru mai multă putere la loviturile de bază.
- Menţine o bază largă şi ia o poziţie joasă pentru a menţine echilibrul şi a folosi legea inerţiei.
- Execută o săritură când adversarul este pe cale să lovească mingea.
- Mai multă putere poate fi obţinută prin aducerea jucătorului într-o pretensionare a muşchilor în faza de pregătire, anterior lovirii mingii. Nu pretensiona prea devreme sau un timp prea lung.
- Acordă atenţie folosirii eficiente a lanţului coordonării la loviturile jucătorului pentru a maximiza puterea, îmbunătăţi controlul, întârzia oboseala, preveni accidentările.
- Problemele lanţului de coordonare includ: omisiunea unei părţi a corpului, problema sincronizării, folosirea ineficientă a părţilor corpului şi folosirea unei părţi a corpului care nu este necesară.
- Observă părţile specifice ale corpului care sunt omise sau folosite ineficient în timpul loviturii (ex. umărul care se deschide prea devreme la serviciu).

Capitolul 5

Tehnica loviturilor avansate

„Deşi este foarte frumos să ai
un stil bun, este chiar mai bine
să câştigi punctul”

Billie Jean King



I. Introducere

II. Lovitura de dreapta

III. Lovitura de rever

IV. Serviciul

V. Voleul şi variantele sale

VI. Smeciul şi variantele sale

VII. Alte lovituri pentru jucătorii avansaţi

I. Introducere

Modul tradiţional de predare a tenisului de către un antrenor era acela de a se concentra asupra tehnicii producerii loviturilor. Modele precise ale loviturilor au fost folosite de către antrenori pentru a „arăta" jucătorului cum să joace. Odată ce jucătorul stăpânea „modelul" tehnic, antrenorul se concentra apoi asupra tacticii (adică implementarea tehnicii într-o situaţie de joc).

În modul de predare de astăzi, tenisul este văzut ca o abilitate sportivă deschisă, în care fiecare lovitură este executată distinct. Jucătorul nu va juca aceeaşi lovitură de două ori! Fiecare lovitură solicită jucătorul să parcurgă următorul proces: **Percepţie ⟶ Decizie ⟶ Acţiune ⟶ Feedback.**

În tenisul de astăzi, tehnica (acţiunea) ar trebui să fie văzută ca o funcţie a principiilor biomecanice subliniate în capitolul anterior şi ca un procedeu de a implementa tactica mai eficient. Tehnica loviturii unui jucător ar trebui întotdeauna să depindă de intenţia sa tactică. Simplu spus, forma (tehnica) ar trebui să urmeze funcţia (tactica).

Există multe moduri diferite de a juca loviturile moderne. În acest capitol, în scopul simplificării şi pentru a ajuta la progresul învăţării am încercat să explicăm în detaliu tehnica loviturilor moderne şi să prezentăm câteva modele ale jucătorilor care performează eficace loviturile. Oricum, antrenorii ar trebui să nu uite că acestea sunt exemple de lovituri jucate în situaţii specifice. Sunt multe moduri distincte de a juca în situaţii diferite. De aceea atunci când ajungi să predai tehnica, încearcă să te focalizezi pe intenţiile tactice şi pe biomecanică şi să vezi tehnica drept un procedeu de a performa mai eficace tactica.

II. Lovitura de dreapta (Elliot şi alţii, 1988; 1989; Tennis Australia, 1993):

1. INTRODUCERE

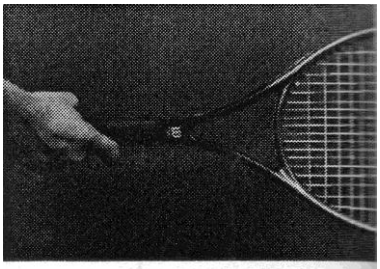
Lovitura de dreapta este una din cele mai importante lovituri în tenis. În jocul modern de astăzi, în timpul schimburilor de la linia de fund lovitura de dreapta este în mod curent performată de jucătorii avansaţi.

O lovitură de dreapta bună poate fi dezvoltată într-o armă puternică de către toate tipurile de jucători. Această lovitură este deseori folosită pentru a pune adversarul sub presiune şi pentru a domina punctul.

2. PRIZE

Următoarele prize sunt folosite pentru a juca lovitura de dreapta în tenisul modern.

i. Priza estică (ex. Stich, Novotna):

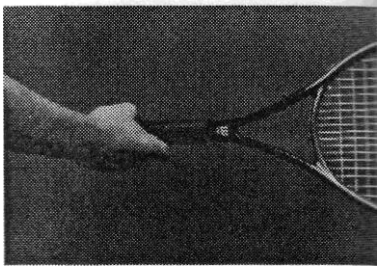


Priza estică este cea mai clasică priză de dreapta. Folosind priza estică dreapta poate fi lovită adoptând orice poziţie între cea semi-închisă şi cea complet deschisă. Punctul de contact este mai jos şi mai depărtat în faţa corpului decât în cazul folosirii prizei semi-vestice sau vestice.

Această priză încurajează loviturile plate sau uşor liftate.

Lovitura de dreapta cu priza estică va fi abordată mai târziu.

ii. Priza semi-vestică (ex. Hingis, Medvedev):



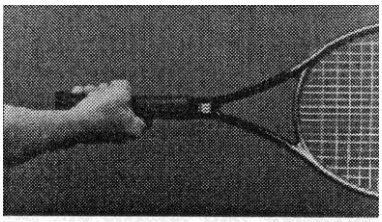
Această priză are două caracteristici importante:

1. O îndoire pe spate a încheieturii şi
2. O închidere a feţei rachetei atât la balansul înapoi cât şi înainte.

Este jucată de obicei cu o poziţie între cea semi-deschisă şi cea complet deschisă.

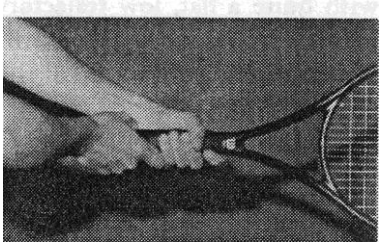
Lovitura de dreapta cu priza semi-vestică va fi abordată mai târziu.

iii. Priza vestică (ex. Berasategui, Huber):



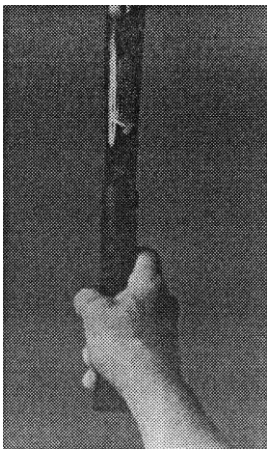
Această priză conduce la un topspin accentuat. Este ideală pentru abordarea mingilor înalte (deasupra umărului), dar jucătorii care folosesc această priză întâmpină dificultăţi la mingile joase. De aceea priza este mai potrivită returului mai lent.

iv. Priza cu două mâini (ex. Seles, Black):



Succesul unor jucători ca Seles în jocul feminin şi Byron Black în cel masculin a făcut ca dreapta cu două mâini să fie acceptată ca lovitură modernă, în special pentru jucătorii suficient de rapizi pentru a recupera orice lipsă în aşezare asociată loviturii. La dreapta cu două mâini, mâna dominantă este plasată la capătul mânerului având priza estică sau semi-vestică.

v. Priza continentală (ex. Edberg):



Această priză este mai mult folosită la serviciu, voleu şi smeci pentru că nu este necesar a se schimba priza între dreapta şi rever (la volee), permite flexia maximă a încheieturii şi produce tăierea mingii (serviciu şi smeci). Poate fi de asemenea folosită în orice alte lovituri care sunt variante ale loviturii de bază, de ex. scurte, volee-stop, volee joase, etc.

Priza continentală nu este foarte obişnuită la lovitura de bază de dreapta pentru că este dificil de folosit în cazul loviturilor înalte. Cu această priză mingea este de obicei lovită uşor „liniar", ceea ce cauzează o lipsă de putere.

Această priză poate fi folosită la slice-ul de dreapta, jucat de obicei pe iarbă şi pentru returul de dreapta blocat.

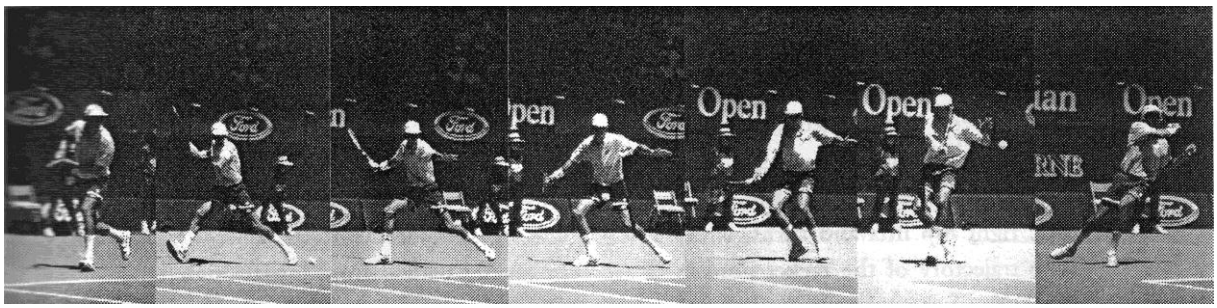
vi. Concluzie:

De departe cea mai folosită şi eficace priză de dreapta la jucătorii de top este cea semi-vestică. Însă este important ca antrenorii să realizeze că sunt multe modalităţi diferite de a ţine racheta la lovitura de dreapta şi ei trebuie să gândească mai mult la eficacitatea loviturii decât la felul cum arată.

Să analizăm caracteristicile principale ale loviturii de dreapta cu priză estică şi semi-vestică.

3. LOVITURA DE DREAPTA CU PRIZA ESTICĂ

i. Pregătire şi balans înapoi:



1 2 3 4 5 6 7

Având mânerul poziţionat în spatele rachetei, faţa acesteia este ţinută mai confortabil în sus şi permite astfel o retragere în buclă, capul rachetei descriind forma. Transferul de greutate poate descris că se face clar către piciorul din spate (figurile 1, 2, 3).

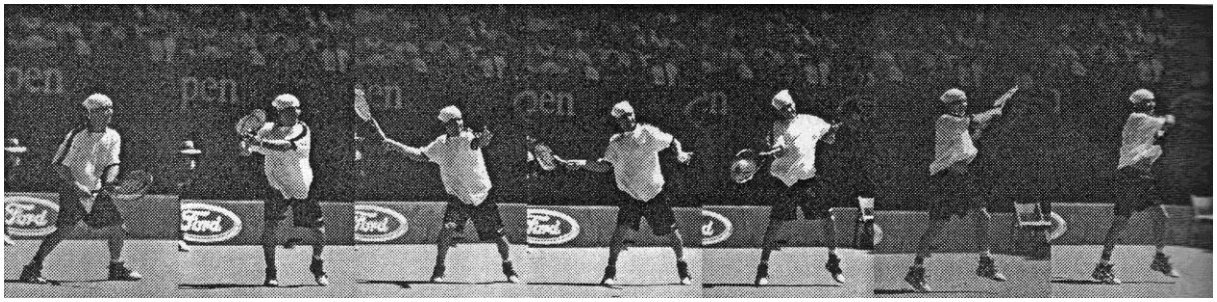
ii. Balansul înainte şi contactul:

Balansul se efectuează natural din spate către înainte, propulsând mingea pe o traiectorie destul de plată, joasă la contact. Unghiul corpului la contact este mai degrabă semi-închis. Puterea suplimentară este generată prin transferarea greutăţii către înainte pe piciorul din faţă. Deoarece balansul necesită spaţiu, contactul cu mingea este în laterala corpului şi în faţa piciorului din faţă (figurile 4, 5, 6).

iii. Încheierea loviturii:

Cum forţele generate sunt direcţionate în lungul terenului, jucătorul va ajunge cu partea laterală către fileu, capul rachetei iese de pe direcţia mingii înainte de a se plia în jurul umărului (fig. 7).

4. LOVITURA DE DREAPTA CU PRIZA SEMI-VESTICĂ



1 2 3 4 5 6 7

i. Pregătire şi balans înapoi:

Pregătirea pentru lovitura de dreapta cu priza semi-vestică este de obicei iniţiată de cot. În general, când mingea este lovită de către adversar, piciorul care este mai apropiat de minge pivotează, iar acest lucru este urmat de o ridicare a cotului (mişcare înapoi) şi de rotirea sincronizată a umerilor. Pentru a ajuta la balansul înapoi şi rotirea umerilor, mâna stângă poate fi folosită pentru a împinge racheta în spate (figurile 1, 2, 3).

În toate cazurile capul rachetei ar trebui să fie într-o poziţie mai ridicată decât umărul anterior începerii balansului înainte a rachetei.

ii. Balansul înainte şi contactul:

Balansul înainte are multe caracteristici importante (figurile 4, 5).

- Când mingea cade în prima parte a balansului înainte, genunchii, care fuseseră îndoiţi, încep să se extindă ajutând la tipul de balans de jos în sus.
- Cotul (sau antebraţul) este ţinut aproape de corp pentru stabilizarea loviturii în fazele timpurii ale balansului înainte.
- Viteza cotului este crescută anterior impactului.
- Trunchiul este rotit.
- Cotul este extins devreme astfel încât balansul înainte este aplanat.
- Şoldul drept se ridică şi se răsuceşte, ridicând astfel umărul care loveşte.
- Traiectoria capului rachetei la balansul înainte urmează calea de jos în sus.
- Din cauza prizei, pe parcursul balansului înainte faţa rachetei va rămâne închisă până la poziţia impactului.
- Imediat înaintea impactului, traiectoria rachetei urcă. Calea parcursă este determinată în principal de flexia articulaţiei cotului.

Impactul are multe caracteristici importante:
- Din cauza prizei încheietura este lăsată în spate la impact.
- Capul este drept, iar ochii sunt focalizaţi pe zona de lovire.
- La impact picioarele sunt de obicei plasate în poziţie deschisă. Cercetările au arătat că în 90% din cazuri jucătorii de top (bărbaţi şi femei) folosesc poziţia deschisă la lovitura de dreapta.
- Extensia genunchilor, împreună cu rotirea şoldului drept determină ca greutatea să fie transferată de-a lungul traiectoriei capului rachetei în timpul balansului, înainte şi după impact.
- Capul rachetei poate fi uşor dedesubtul încheieturii la impact. Acest lucru este acceptabil.
- În cazul în care capul rachetei este substanţial mai jos decât încheietura poate să rezulte o priză slabă şi reducerea controlului.

i. Încheierea loviturii:

Balansul în faţă este de sub minge în sus către poziţia de lovire şi continuă în sus şi în afară prin minge (figurile 6 şi 7).

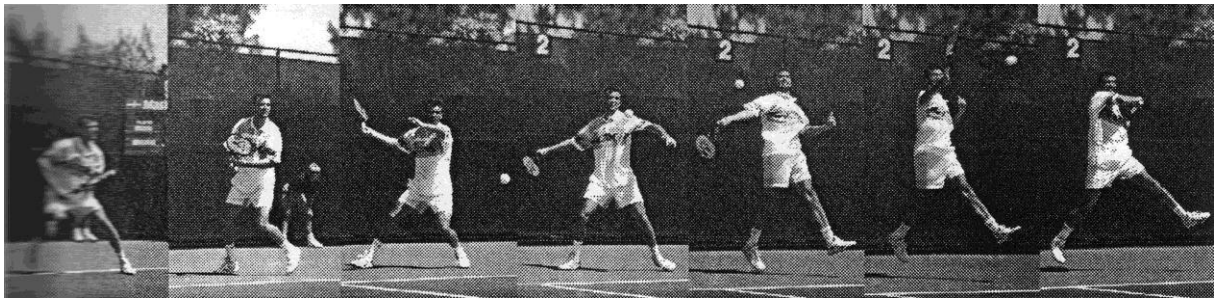
Drept verificare a faptului că încheierea loviturii se face către afară şi prin minge este că braţul dintre cot şi umăr este paralel cu pământul.

Există o mare individualitate în ce priveşte stagiile finale ale încheierii loviturii. Oricum, pentru a preveni accidentările, piciorul drept de obicei pivotează şi ajunge la acelaşi nivel cu piciorul stâng.

O caracteristică importantă a acţiunii de încheiere a loviturii care face ca viteza capului rachetei să fie maximă la impact şi să se reducă accidentările este ridicarea cotului la înălţimea umărului după impact în timp ce trunchiul se roteşte. Aceasta permite ca braţul de lovire să încetinească în spaţiu redus fără să cauzeze accidentări. Dacă se face corect, faţa rachetei care loveşte mingea se va aşeza faţă de teren pe direcţia în care a fost lovită mingea.

Componentele importante ale tehnicii sunt:
- Viteza capului rachetei.
- Îndoirea cotului pentru putere şi stabilitate.
- Flexia iniţială, apoi extensia genunchilor, la fel ca şi rotaţia şoldului şi trunchiului (folosirea eficientă a lanţului de coordonare).
- Poziţia la impact.
- Tipul de balans înainte şi încheierea loviturii (lovirea prin minge).

5. LOVITURA DE DREAPTA CU PRIZA VESTICĂ



1 2 3 4 5 6 7

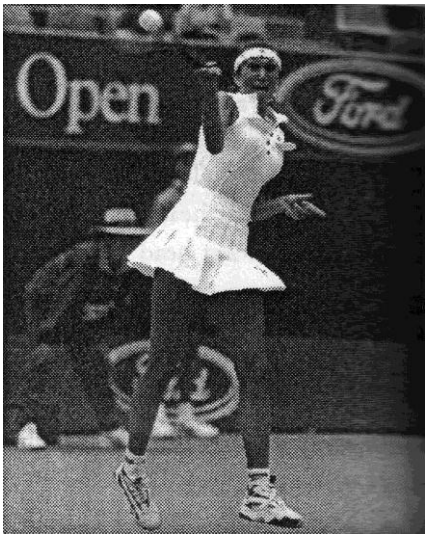
Priza vestică solicită o traiectorie a rachetei foarte abruptă (figurile 5, 6). Viteza rachetei este foarte mare la punctul de contact (fig. 6). Lovitura este executată din poziţie complet deschisă. Punctul de contact este mai înalt şi mai închis faţă de corp ca în cazul prizei estice sau semi-vestice (fig. 6). Încheierea loviturii este mai pronunţată către lateral şi mai jos la sfârşit (fig. 7).

7. SLICE-UL DE DREAPTA

Slice-ul de dreapta poate fi lovit cu priză continentală sau estică. Racheta se mişcă în sus şi în spate deasupra nivelului mingii care se apropie având faţa uşor deschisă înainte de a se mişca într-o acţiune de sus în jos către impact pentru a imprima mingii rotaţie înapoi. Contactul cu mingea se face de obicei dintr-o poziţie mai închisă către laterala corpului şi peste piciorul din faţă.

La încheierea loviturii racheta se mişcă pe o traiectorie înainte şi în jos şi apoi de obicei se termină la nivelul umerilor.

7. VARIAŢII ÎN LOVITURA DE DREAPTA



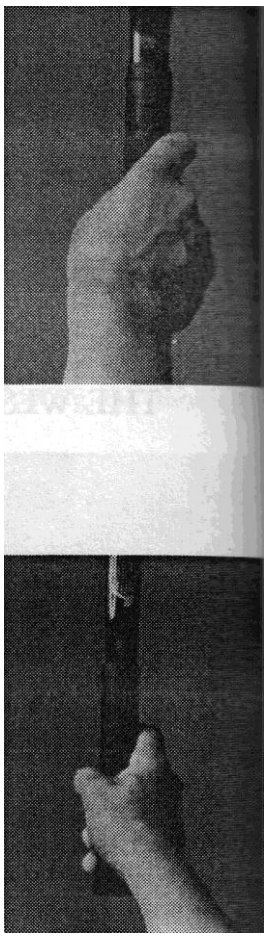
Oricare priză ar folosi un jucător la lovitura de dreapta, devine din ce în ce mai important în jocul de astăzi ca jucătorul să aibă abilitatea să alerge în zona reverului şi să atace cu dreapta, lucru care creează oportunităţi sau determină câştigarea directă a punctului.

Pe măsură ce jucătorul progresează, el îşi va dezvolta o zonă proprie de atac (de ex. zonele de teren ale reverului unde simte că poate să alerge şi să lovească atacând cu dreapta). Jucătorii vor fi nevoiţi de asemenea să-şi dezvolte un joc de picioare specific care să le permită să performeze această variaţie.

Antrenorii ar trebui să înceapă să lucreze cu jucătorul această variaţie de la vârste timpurii (adică 10-11 ani).

III. Lovitura de rever (Elliot şi alţii, 1989; 93; Groppel, 1983; Tennis Australia,1994)

1. PRIZE



i. Priza estică (ex. Sampras, Novotna):

Aceasta este cea mai populară priză pentru reverul cu o mână la jucătorii de top. Această priză, în care articulaţia primului deget este către vârful rachetei face ca faţa rachetei să fie verticală la impact lăsând încheietura într-o poziţie confortabilă şi solidă.

ii. Încheietura în spatele locului de prindere a mânerului / Priza extremă de rever (ex. Korda, Muster):

Avantajele prizei având încheietura în spatele locului de prindere a mânerului includ capacitatea de a:

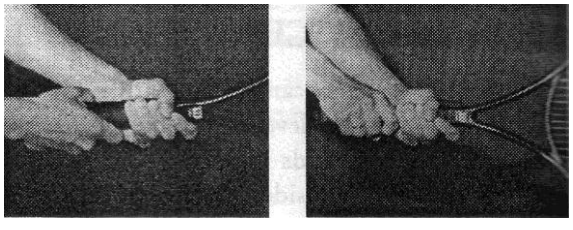
- Lovi mingea la nivelul pieptului sau mai sus.
- Lovi mingea în urcare.
- Lovi mingea care sare la o înălţime normală.

Dezavantajele apar la mingile joase şi la retururile de serviciu pe terenuri rapide.
Tehnica reverului cu o mână este descrisă mai târziu.

iii. Priza continentală:

Priza continentală a fost folosită în trecut de jucători de top (ex. McEnroe, Mandlikova) şi include conducerea rachetei cu încheietura pentru a duce racheta la impact având faţa verticală şi care să permită tipul recomandat de balans.
Folosind această priză pentru a lovi plat sau cu topspin, jucătorul trebuie să aibă încheieturi foarte puternice şi de asemenea o excelentă coordonare. Această priză este rareori folosită în zilele noastre pentru a lovi liftat reverul cu o mână.

iv. Priza cu două mâini:



1. Două prize estice de dreapta (mâna stângă dominantă) (ex. Sánchez Vicario).
2. Priză convenţională de rever pentru mâna de jos şi estică de dreapta pentru cea de sus (mâna dreaptă dominantă (ex. Agassi, Hingis).

Deşi prizele sunt foarte individualizate la jucătorii cu două mâini, este recomandat la un jucător dreptaci ca mâna dreaptă să aibă priza estică de rever sau continentală, iar mâna stângă să fie plasată aproape de mâna dreaptă şi confortabil având o priză estică de dreapta sau semi-vestică de dreapta. Astfel de priză permite mai multă flexibilitate pentru lovituri variate, în special slice-ul de rever cu o mână, pe partea reverului.

2. REVERUL CU O MÂNĂ LIFTAT

i. Introducere

Reverul liftat a devenit o armă în jocul modern. Poate fi folosit pentru:

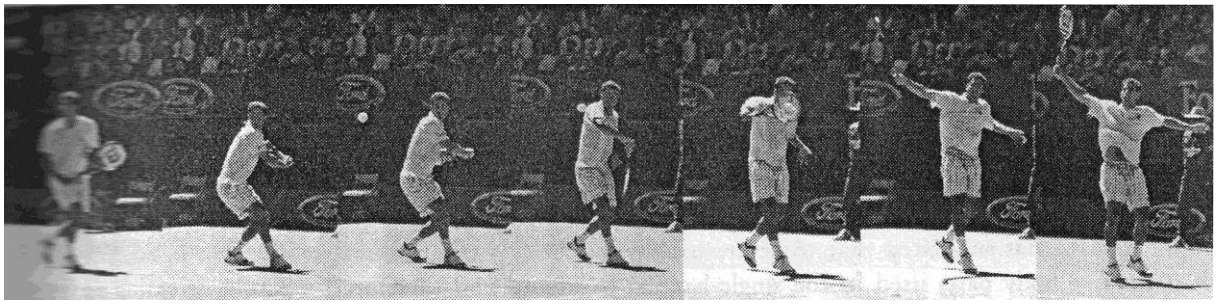
- a lovi cu un topspin accentuat făcând ca mingea să sară înalt în spatele adversarului în timpul schimbului de mingi.
- a creşte puterea, consistenţa, în timpul unui schimb de mingi.
- a pasa adversarul care atacă la fileu.
- a lovi passing shot – uri puternice în lung de linie.
- a lovi crosuri extreme în unghi scurt (create de topspin).

Reverul liftat poate fi de asemenea folosit pentru a lovi un lob liftat. Pentru a masca lobul, retragerea rachetei ar trebui să fie similară cu cea a reverului liftat.

Pentru că multe turnee de tenis sunt jucate pe zgură şi pe suprafeţe sintetice tip hard, reverul liftat a devenit o parte integrală a arsenalului de arme ale unui jucător avansat.

ii. Priza:

Oricare ar fi jucătorii unei vaste majorităţi care folosesc priza fie estică, semi-vestică sau vestică, o schimbare a prizei este necesară pentru reverul cu o singură mână.



Priza este schimbată de mâna care nu poartă racheta când aceasta este dusă la spate. Există trei tipuri de prize care pot fi folosite la reverul cu o mână: estică, extremă de rever şi continentală.

iii. Pregătire şi balans înapoi:

Din poziţia de start, umerii şi mâna (cu racheta) se întorc ca un bloc comun pe măsură ce mingea se apropie (fig. 1).

Când se predă etapa finală a balansului înapoi sunt două metode principale în care mâna care poartă racheta este ridicată la aproximativ înălţimea umărului, ajungându-se cu capul rachetei la înălţimea capului sau mai sus, ex. întoarce umărul, du racheta înapoi şi apoi lifteaz-o către poziţie (similar cu o **jumătate de U**) sau întoarce umărul şi imediat ridică racheta în poziţie pentru a avea o buclă la retragere.

iv. Balans înainte şi contact:

Traiectoria de bază a balansului înainte rezultă când jucătorul păşeşte cu piciorul drept către minge, iar racheta rămâne în jos sub înălţimea mingii care vine (şi sub încheietură) (figurile 2, 3).

Îndoirea genunchilor ajută capul rachetei să vină de sub minge fără să fie nevoie să coboare capul rachetei excesiv de mult.

Imediat anterior impactului traiectoria rachetei urcă imprimând astfel rotaţie mingii (topspin). Şoldul este extins, ridicând şoldul care loveşte, lucru care ajută la tipul de balans în sus a rachetei (figurile 4, 5).

La impact mingea este lovită în faţa piciorului din faţă. Faţa rachetei este verticală, iar racheta este paralelă cu pământul (fig. 5). O rachetă având capul coborât la impact va slăbi priza.

Observaţi de asemenea că articulaţia cotului este de obicei extinsă astfel că braţul este aproximativ drept la impact, crescând astfel viteza rachetei. De asemenea, antebraţul este la o distanţă confortabilă de corp la impact.

v. Încheierea loviturii

Racheta continuă să se mişte pe o traiectorie ascendentă după impact. Este important pentru jucător să-şi ţină capul drept (şi astfel corpul echilibrat) imediat după impact (fig. 6).

Încheierea loviturii se încheie cu racheta mult în afara şi în faţa corpului în timp ce capul rachetei încheie deasupra încheieturii (fig. 7).

Corpul şi racheta trebuie să încetinească uşor astfel încât să se evite accidentările. În cele mai multe cazuri acest lucru poate fi făcut de piciorul din spate care vine din urmă după porţiunile iniţiale ale încheierii loviturii (figurile 6, 7) şi de mâna care loveşte împreună cu racheta care continuă terminând jos la nivelul taliei.

3. REVERUL CU DOUĂ MÂINI

i. Introducere:

Reverul cu două mâini are multe caracteristici pozitive, unele din aceste caracteristici includ:

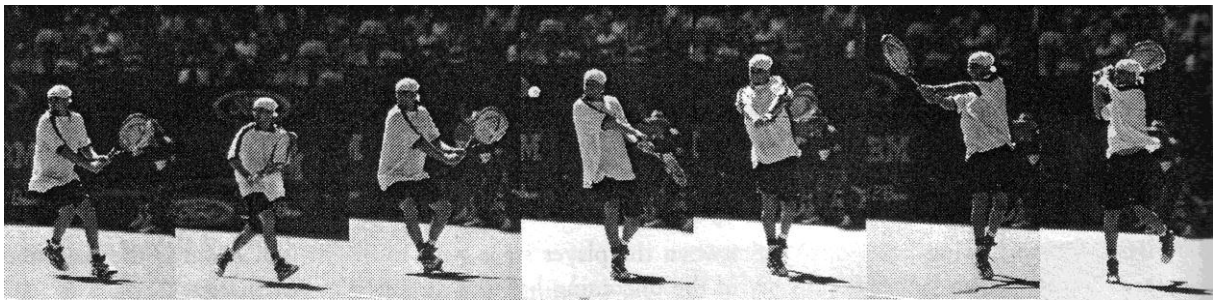
- Folosirea uşoară a prizei, prin folosirea a două mâini.
- Nu există un dezavantaj în ce priveşte raza de acţiune, admiţând că slice-ul de rever cu o mână este folosit atunci când este necesar (ex. în situaţii de urgenţă).
- Este necesară o solicitare musculară mai mică (în comparaţie cu reverul cu o mână).
- Mingile înalte pot fi lovite agresiv.
- Abilitatea de a face o buclă pe mingea în urcare.
- La impact, două mâini absorb şocul în loc de una.
- Mai multă mascare decât la reverul liftat cu o mână datorită punctului de contact puţin mai întârziat.

Unele cercetări au sugerat că sunt de obicei mai puţine părţi ale corpului implicate în reverul cu două mâini decât cele cinci părţi implicate la reverul cu o mână şi de aceea lovitura este mai uşor de învăţat.

ii. Priza:

Prizele pentru două mâini sunt:

1. Două prize estice de dreapta (mâna stângă dominantă).
2. Priza convenţională de rever pentru mâna de jos şi priza estică de dreapta pentru cea de sus (mâna dreaptă dominantă).



1 2 3 4 5 6 7

iii. Pregătire şi balans înapoi (figurile 1, 2, 3):

- Cum racheta este retrasă cu două mâini, umerii se întorc automat.
- Imediat anterior pasului înainte şoldurile şi trunchiul se rotesc înapoi.

- Jucătorul păşeşte înainte, astfel transferându-şi momentul liniar.
- Racheta este liftată în buclă din spatele corpului.
- Şoldurile încep să se rotească.

iv. Balans înainte şi contact (figurile 4, 5, 6):

Secvenţele de mai sus arată următoarele caracteristici:

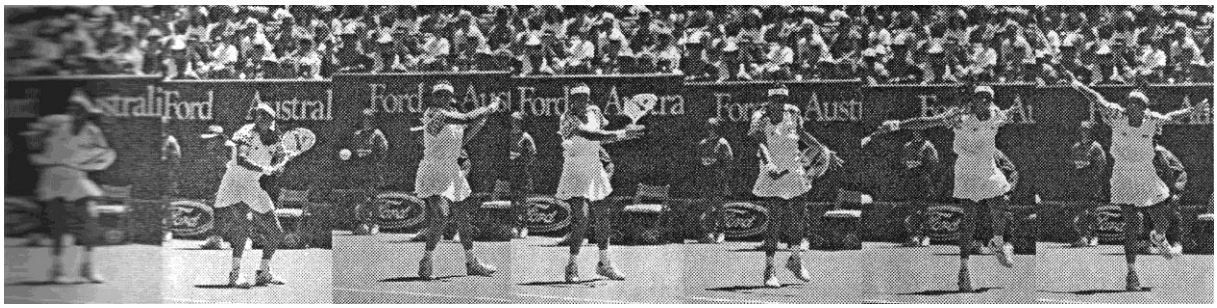
- Şoldurile determină trunchiul să se rotească.
- Amândouă braţe se rotesc împreună cu trunchiul în timp ce o mişcare foarte mică a coatelor sau încheieturii apare până la impact.
- Mingea este lovită în faţa piciorului din faţă. Se observă capul rachetei vertical şi racheta paralelă cu pământul.

v. Încheierea loviturii (fig. 7):

Încheierea loviturii este individualizată, dar este obişnuit pentru jucător să plieze braţul şi racheta peste umăr. Dezavantajul major pentru reverul cu două mâini este raza de acţiune în situaţii de urgenţă. Acesta poate fi depăşit prin a ne asigura că jucătorul cu două mâini învaţă devreme în dezvoltarea sa să joace slice-ul de rever cu o mână care poate fi folosit nu numai în situaţii de urgenţă ci de asemenea ca o variantă (lovitură de apropiere, schimbare de ritm, unghiuri scurte, etc). Învăţarea slice-ului cu o mână va facilita de asemenea dezvoltarea jucătorului pentru voleul de rever cu o mână.

4. SLICE-UL DE REVER CU O MÂNĂ

i. Priza:



1 2 3 4 5 6 7

Prizele care pot fi folosite la slice-ul de rever cu o mână sunt:

1. Priza estică de rever.
2. Priza continentală.

i. Pregătire şi balans înapoi:

Secvenţele de mai sus arată următoarele caracteristici (figurile 1, 2):

- Partea superioară a corpului se roteşte, racheta se mişcă înapoi şi în sus.
- Mâna care nu loveşte este ţinută pe gâtul rachetei pentru a stabiliza acţiunea şi pentru a întoarce partea superioară a corpului mai mult înapoi.
- Greutatea corpului este mutată dinspre înapoi spre înainte.
- La sfârşitul balansului înapoi cotul este flexat şi faţa rachetei este aproape paralelă cu pământul şi localizată la înălţimea umărului.

iii. Balans înainte şi contact:

Secvenţele de mai sus arată următoarele caracteristici (figurile 3, 4, 5):

- Faţa rachetei este dreaptă, din spate sus până în faţă jos.
- Mâna care nu loveşte eliberează racheta şi greutatea corpului este mutată înainte şi în jos.
- Umărul se extinde, încheietura este fermă şi faţa rachetei este uşor deschisă la impact (maximum 5^{o}).
- Braţul care nu loveşte se deplasează înapoi în baza principiului acţiune-reacţiune şi ajută la menţinerea echilibrului.

iv. Încheierea loviturii:

Încheierea loviturii este individuală, dar este uzual ca jucătorul să continue pe mai departe în jos şi în faţă, înaintea încheierii mişcării aducând racheta şi braţul la nivelul umărului (figurile 6, 7).

IV. Serviciul (Anderson, 1979; Elliot, 1988; Elliot şi alţii, 1986; 1995; Van Gheluwe şi alţii, 1985; 1986)

1. INTRODUCERE: TEHNICA

În fazele timpurii ale dezvoltării unui bun serviciu, elementele importante sunt:

- Acţiune simplă.
- Acţiune continuă.
- Echilibru bun şi plasarea mingii.
- Priză rezonabil de corectă (începând cu o priză estică de dreapta şi progresând gradual către cea continentală).

Evident, ritmul la serviciu este un criteriu important pentru a asigura o acţiune fluidă la serviciu. În fazele timpurii ale dezvoltării serviciului ar trebui să fie predate priza şi poziţia corectă, împreună cu un model de balans ritmic de obicei asociat cu instrucţiunea „amândouă împreună în jos, amândouă împreună în sus".

O astfel de instrucţiune înseamnă că ambele braţe (braţul cu racheta şi braţul cu mingea) se mişcă sincron. O altă idee importantă care să fie transmisă elevului este aceea de control al plasării mingii şi de asemenea transferul eficient al greutăţii în direcţia în care se loveşte.

Pe măsură ce jucătorul se dezvoltă, alte elemente sunt de obicei introduse la serviciu:

- O schimbare a prizei către cea continentală.
- Folosirea încheieturii pentru controlul plasamentului.
- Este adăugată rotaţie, atât slice cât şi topspin.
- Este încurajat un serviciu puternic şi plat.

Oricum, este importantă înţelegerea biomecanicii serviciului, pot fi folosite avantajele tehnicii serviciului astfel încât **serviciul să devină o armă puternică.**

Părţile corpului acţionează ca un sistem de verigi ale unui lanţ prin care energia (sau forţa) generată de o verigă (sau parte a corpului) este transferată succesiv către următoarea verigă. Acest sistem legat a fost explicat în capitolul anterior. Aplicaţiile sale la serviciu sunt următoarele:

PARTE A CORPULUI	FORŢA CREATĂ
Direcţionarea piciorului.	Creşte viteza şoldului.
Rotaţia trunchiului şi a umărului.	Creşte viteza umărului.
Ridicarea antebraţului.	Creşte viteza cotului.
Extensia antebraţului şi pronaţia.	Aliniază racheta la impact şi creşte viteza încheieturii.
Flexia palmei.	Creşte viteza rachetei.

Este important a se înţelege că puterea (forţa) nu este dezvoltată de trunchi sau braţ. Sursa primară a puterii (forţei) este generată de pământ în forma **forţei de reacţie cu pământul**. „Fiecărei acţiuni îi corespunde o reacţiune egală şi de sens opus" – Legea a treia a lui Newton.

Astfel, sursa primară a puterii pentru un servant avansat se găseşte în acţiunea picioarelor (flexia-îndoirea genunchilor şi extensia lor). Apoi această acţiune care este sursa puterii este transferată prin sistemul înlănţuit. Transferul eficient al acestei puteri este explicat în paginile următoare.

2. PRIZA

Priza normală la serviciu pentru jucătorii de azi este cea continentală. Oricum, în ultimii câţiva ani s-a observat la mai mulţi jucători de top că folosesc o priză situată între cea estică de dreapta şi cea continentală pentru a le conferi mai multă putere (ex. Becker).

1 2 3 4 5 6 7

3. DEZVOLTAREA FORŢEI PRIMARE LA SERVICIU

Dacă împingerea în pământ constituie modul de a dezvolta forţa (şi astfel puterea), atunci îndoirea genunchilor (flexia şi extensia) este un element important de însuşire a tehnicii.

Îndoirea optimă a genunchilor este un element foarte individualizat, depinzând de puterea şi coordonarea servantului. Sunt două probleme care sunt asociate cu folosirea incorectă a genunchilor:

- Îndoire insuficientă sau exagerată a genunchilor.
- Pentru ca sistemul înlănţuit să fie eficient este necesară o bună coordonare. Dacă îndoirea şi împingerea (flexia şi extensia) genunchilor nu este coordonată cu restul verigilor din mişcarea de la serviciu, atunci puterea serviciului va fi impedimentată.

Din punct de vedere al predării, există câteva puncte care sunt importante:

- Când mâna care loveşte porneşte în sus, mâna stângă şi genunchiul drept ar trebui să fie coordonate într-o mişcare ritmică (figurile 3, 4).
- Servantul ar trebui să ţină mâna stângă arătând în sus până **după** ce mingea este plasată pe poziţie. Greutatea servantului poate apoi să fie transferată eficient în jos (flexia genunchilor) (fig. 4).
- Observaţi că propriul corp al servantului se ridică de la pământ, nu prin săritură intenţionată, ci ca rezultat al direcţionării în sus către minge.

4. ROTAŢIA ŞOLDURILOR

A doua parte a legăturii în lanţ este folosirea şoldurilor. Jucătorul avansat va transfera puterea generată de genunchi către trunchi prin intermediul şoldurilor.

Rotaţia şoldurilor apare după îndoirea genunchilor, şi apoi îndreptarea mijlocului. O astfel de acţiune de ridicare va direcţiona umărul în sus şi în afară, lucru ce va forţa racheta în jos şi în spatele servantului. Acest fenomen este numit dislocare şi solicită o excelentă coordonare (fig. 5).

5. ROTAŢIA TRUNCHIULUI

Odată ce forţa a fost transferată de la pământ, prin picioare la şolduri, iar şoldurile ajung la o viteză de rotaţie maximă, atunci trunchiul este rotit. Cei mai mulţi dintre servanţii buni au o rotaţie considerabilă a trunchiului (fig. 6).

Observaţi că atunci când trunchiul se roteşte braţul stâng este pliat în faţă şi pe deasupra corpului. Această acţiune a braţului acţionează pentru încetinirea rotaţiei trunchiului permiţând astfel braţului să accelereze în afară către ţintă (fig. 5).

6. ROTAŢIA BRAŢULUI ÎN JURUL UMĂRULUI (BUCLA DE FORŢĂ)

În urma rotaţiei trunchiului, următoarea verigă în sistem este rotaţia braţului în jurul umărului. Când braţul este la capătul balansului înapoi în dosul spatelui, se ajunge la rotaţia externă a umărului. Pe parcursul balansului în

sus şi înainte, antebraţul se roteşte intern cu o viteză foarte mare (figurile 5, 6).

7. EXTENSIA COTULUI – PRONAŢIA ANTEBRAŢULUI

Următoarea parte a lanţului include cotul în două moduri:

- Cotul se extinde din poziţia în care racheta este în dosul spatelui (în bucla de putere), şi
- Apare pronaţia (rotirea spre înafară) a antebraţului şi mâinii în jurul cotului (fig. 6).

Viteza acestor două acţiuni este foarte mare şi ar trebui luată în calcul în vederea evitării accidentărilor.

8. FLEXIA ÎNCHEIETURII

La balansul înapoi (în dosul spatelui) şi în faza timpurie a balansului înainte încheietura mâinii este superextinsă (mâna se îndoaie pe spate din încheietură). Când capul rachetei accelerează către punctul de impact, mâna flexează din încheietură până când, la impact, este relativ pe direcţia antebraţului, iar apoi capul rachetei continuă mişcarea cu viteză mare încât încheietura flexează (fig. 7).

Acţiunea încheieturii, dintr-o poziţie superextinsă, trecând printr-o poziţie dreaptă (la impact) şi apoi flexată (după impact) constituie stagiul final în lanţul de legături care produce un serviciu în deplină forţă.

9. ÎNCHEIEREA LOVITURII ŞI PICIORUL DE ATERIZARE

La încheierea transferului de greutate către înainte corpul intră în teren. Faţa rachetei se roteşte către înafară, ceea ce conduce la o reducere a tensiunii la articulaţia umărului.

Racheta se mişcă de-a lungul corpului şi încetineşte. Corpul începe să-şi recupereze echilibrul pentru următoarea lovitură.

Este recunoscut în general de către antrenori că un serviciu de putere este asociat cu un pas încrucişat, situaţie în care piciorul din spate este primul care aterizează în teren după impact. Cercetările ne-au arătat că nici una din tehnici (adică aterizarea pe piciorul din faţă ori pe cel din spate) nu este mai probabilă a fi asociată cu un serviciu de viteză mai mare.

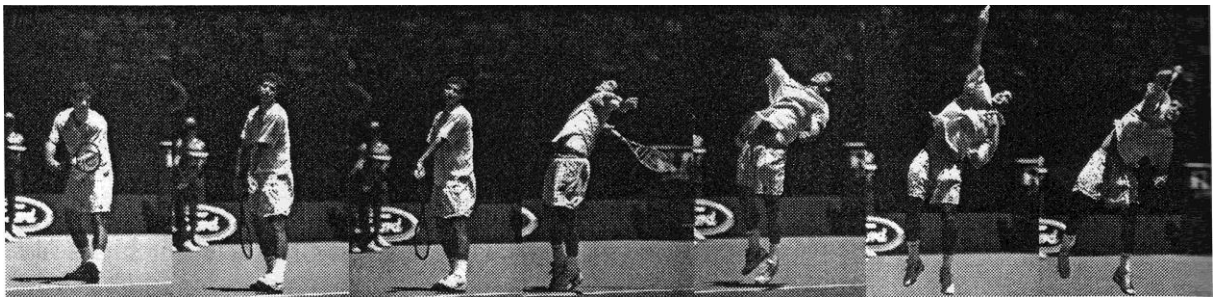
Preferinţa personală a jucătorului ar trebui de aceea să dicteze care tehnică să fie folosită.

10. SERVICIUL CU TOPSPIN

i. Introducere:

Cercetările au arătat că jucătorii avansaţi lovesc rar un serviciu plat. Ei întrebuinţează de obicei un serviciu rapid cu o acţiune în sus şi înafară imediat anterioară şi posterioară impactului (adică există o rotaţie distribuită).

Serviciul cu topspin conferă jucătorului o toleranţă mai convenabilă la erori pentru că acesta depăşeşte fileul pe o traiectorie mai înaltă şi sare mai înalt după ce loveşte terenul. Cu cât suprafaţa este mai aspră, cu atât săritura este mai înaltă. De aceea este folosit eficient pe terenurile de zgură.



1 2 3 4 5 6 7

ii. Pregătire şi balans

Amândouă din secvenţele de mai sus arată următoarele caracteristici (figurile 1, 2, 3, 4):

- În cazul serviciului cu topspin mingea este aruncată uzual deasupra sau în spatele capului şi deasupra umărului stâng (pentru un jucător dreptaci). Oricum, pentru jucătorii avansaţi aruncarea va fi în mare aceeaşi la toate serviciile pentru a facilita mascarea.
- Partea superioară a corpului este întoarsă uşor spre lateral şi se arcuieşte pe spate.
- Partea superioară a corpului se înclină progresiv pe spate.

iii. Contactul:

Secvenţa de mai sus arată următoarele caracteristici (figurile 4, 5, 6):

- Corpul se roteşte în sus şi în faţă în direcţia loviturii.
- Mingea este lovită din spate şi în stânga capului servantului, iar traiectoria capului rachetei este în sus pe diagonală şi deasupra mingii.
- Racheta este dusă către punctul de impact pe un unghi către în sus.
- Piciorul drept se mişcă relaţionat la direcţia loviturii.
- Mingea este întâlnită puţin mai spre stânga decât în serviciul de bază.

iv. Încheierea loviturii:

Secvenţa de mai sus arată următoarele caracteristici (fig. 7):

- Prima parte a încheierii loviturii este direcţionată mai mult spre dreapta.
- Racheta continuă iniţial spre înafară şi spre dreapta.
- Partea superioară a corpului se apleacă uşor spre stânga şi apoi se întoarce în direcţia loviturii.
- Piciorul stâng este cel care aterizează şi preia greutatea corpului, în timp ce piciorul drept pleacă în sus în baza principiului acţiunii şi reacţiunii.

10. SERVICIUL CU SLICE

i. Introducere:

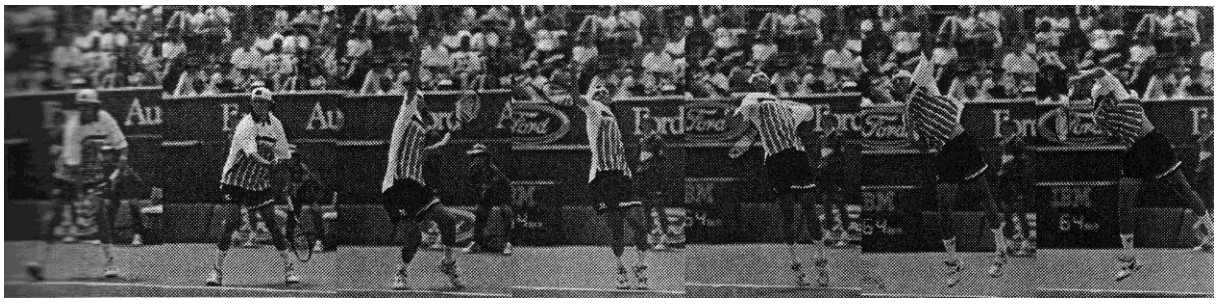
Serviciul cu slice dă jucătorului posibilitatea tragerii adversarului în afara terenului pentru că depăşeşte fileul şi sare în lateral după ce loveşte terenul. Cu cât suprafaţa este mai netedă cu atât mingea va avea un efect de slice mai pronunţat. De aceea se foloseşte pe terenurile acoperite sau pe iarbă.

La serviciul cu slice, racheta pleacă pe o traiectorie plată cauzând mai mult efect lateral decât înainte.

ii. Pregătire şi balans:

Secvenţa de mai jos arată principalele caracteristici (figurile 1, 2, 3, 4):

- La serviciul cu slice mingea este în mod obişnuit aruncată în faţă şi uşor spre dreapta (pentru un jucător dreptaci). Oricum, pentru jucătorii avansaţi aruncarea este în mare aceeaşi pentru a facilita mascarea.
- Partea superioară a corpului este rotită uşor în lateral şi în spate.
- Partea superioară a corpului se înclină progresiv pe spate.



1 2 3 4 5 6 7

iii. Contact:

Secvenţa de mai sus arată următoarele caracteristici (figurile 5, 6):

- Mingea este lovită lângă centrul ei şi în spate, iar racheta se mişcă în sus de-a lungul mingii.
- Corpul se roteşte în sus şi în faţă în direcţia loviturii.
- Partea superioară a corpului se roteşte brusc înainte.
- Racheta este adusă la punctul de impact pe un unghi în lateral.
- Mingea este întâlnită puţin mai spre dreapta decât în serviciul de bază.

iv. Încheierea loviturii:

Secvenţa de mai sus arată următoarele caracteristici (fig. 7):

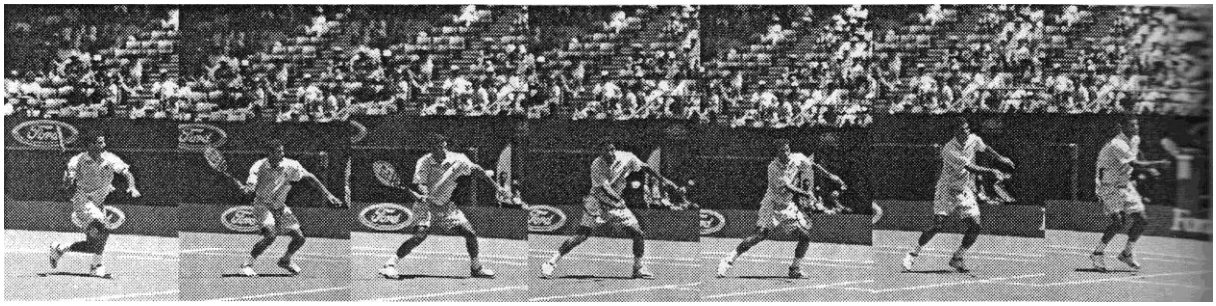
- Partea superioară a corpului urmează traiectoria mingii în direcţia loviturii.
- Piciorul drept este cel care aterizează şi preia greutatea corpului jucătorului.

Notă: Secvenţa de mai sus arată serviciul unui stângaci.

V. Voleul şi variantele sale (Elliott, 1994)

1. PRIZA

Jucătorii de nivel înalt folosesc de obicei priza continentală la ambele volee. Totuşi sunt unii jucători care folosesc prizele estice pentru ambele volee când au timp să se pregătească pentru lovitură. Cercetările au arătat că există suficient timp pentru a schimba prizele la voleele de dreapta şi rever.



1 2 3 4 5 6 7

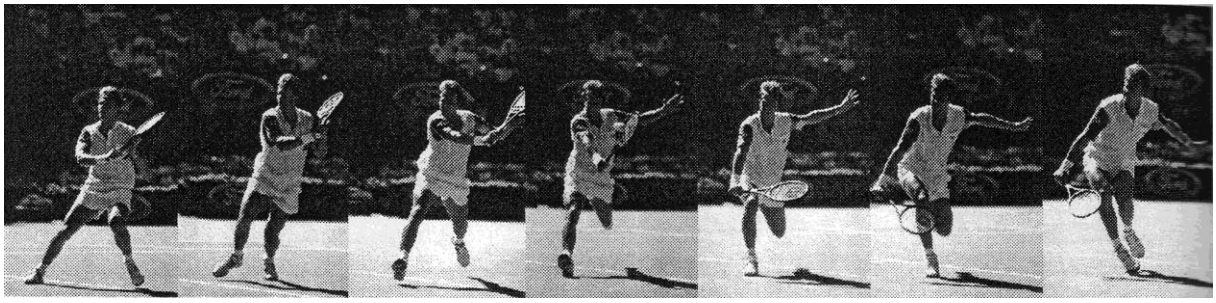
2. PREGĂTIRE ŞI BALANS ÎNAPOI

Toţi bunii voleiori folosesc o săritură aproximativ atunci când adversarul loveşte mingea, ca parte a pregătirii. Săritura are diferite caracteristici (fig. 8):

- Jucătorii sar într-o poziţie în care picioarele sunt depărtate la nivelul umerilor.
- Picioarele sunt de obicei aliniate cu fileul.
- Jucătorii formează o bază de la care poate fi iniţiată o mişcare rapidă.

Săritura are următoarele avantaje:

- Echilibrează jucătorul.
- Favorizează posibilitatea mişcării în toate direcţiile.
- Pretensionarea muşchilor piciorului la aterizare duce la înmagazinarea energiei elastice care permite mişcarea explozivă.
- Creşte potenţialul pentru mişcarea rapidă către minge.
- Trimite corpul pieziş în faţă.



8 9 10 11 12 13 14

Un balans înapoi redus la voleu în comparaţie cu o lovitură de bază este invocat în multe studii de specialitate, la fel ca un accent anume care se pune pe acurateţea şi controlul voleului.

Oricum, un studiu condus în Australia, oferă date care arată în mod clar că multe din studiile de specialitate trebuie să se modifice când este vorba de cazul particular al jucătorilor avansaţi. În acest studiu racheta era dusă în mod cert dincolo de umăr atât pentru voleul de dreapta cât şi pentru cel de rever lovite la linia de serviciu (figurile 2, 9, 10). Racheta a fost aproape perpendicular pe suprafaţa terenului la sfârşitul balansului înapoi în

cadrul voleului de dreapta. Pe partea reverului, articulaţiile membrului superior aşează racheta mai deschis pe suprafaţa terenului.

Concluzie: În timp ce antrenorii pot continua să accentueze că racheta NU se retrage în spatele umărului dinapoi la începători, juniorii avansaţi TREBUIE să permită creşterea arcului retragerii înapoi, în particular când lovesc un prim voleu care urmează serviciului. Toţi voleiorii de înalt nivel din acest studiu (chiar dacă au retras racheta în spatele umărului la toate voleele mai puţin voleul scurt la fileu) au fost capabili să lovească mingea în faţa corpului aşa cum se accentuează în literatura de specialitate.

3. BALANS ÎNAINTE ŞI IMPACT

La voleul de dreapta, racheta se mişcă în jos şi înainte. În timpul acestei mişcări, piciorul din faţă păşeşte către mingea care vine creând o poziţie semi-deschisă. Umerii de asemenea se rotesc înainte, cotul se extinde şi faţa rachetei este uşor deschisă imprimând rotaţie înapoi mingii (figurile 3, 4, 5, 10, 11, 12).

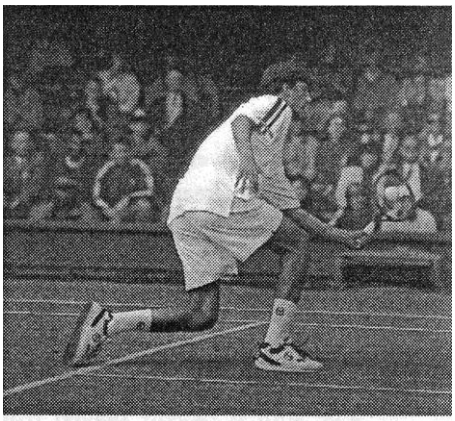
La voleul de rever există caracteristici asemănătoare, doar rotaţia trunchiului este foarte mică. Punctul de impact este mai în faţă decât la voleul de dreapta. Coordonarea tuturor segmentelor corpului este necesară pentru ambele tipuri de volee şi toate încheieturile ar trebui să fie relativ stabile la impact (fig. 11).

4. TERMINAREA LOVITURII

Traiectoria rachetei este către înainte şi în jos. Segmentele corpului îşi reduc gradual viteza. Terminarea loviturii este foarte scurtă, dar este important pentru jucători să împingă mingea ţinând racheta într-o poziţie aproape paralelă cu fileul în faza timpurie a terminării loviturii (figurile 6, 7, 12, 13, 14).

5. VARIANTELE DE VOLEU (Applewhaite & Moss, 1987; Schonborn, 1983)

i. Voleul de jos:



Voleul de jos este una din cele mai dificile lovituri din zona fileului. Jucătorul trebuie să lovească mingea foarte aproape de pământ şi de fileu şi să o trimită peste acesta. Este o lovitură defensivă dar poate fi transformată în una ofensivă dacă este lovită foarte jos şi aproape de linia de fund. Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt următoarele:

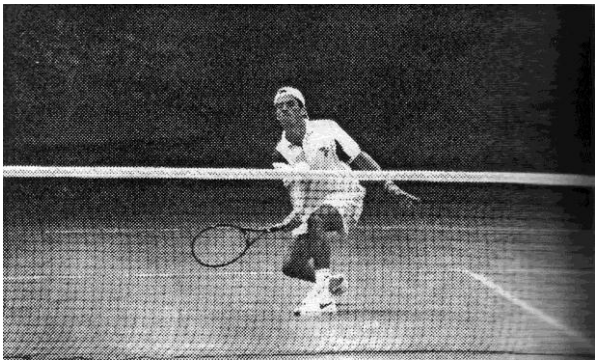
- Jucătorul trebuie să folosească aceleaşi prize ca la volee şi trebuie să facă un balans înapoi mic.
- Este uzual să se lovească cu genunchii mult îndoiţi, iar partea superioară a corpului să se încline în faţă.
- Balansul înainte este o mişcare de sus în jos. Faţa rachetei este uşor deschisă la impact, iar încheietura este fermă, dar flexibilă. Lovitura are în mod obişnuit un uşor efect de slice şi solicită o atingere fină, control şi simţ.
- Încheierea loviturii este scurtă, cu o mişcare de jos în sus urmărind traiectoria mingii, iar jucătorul menţinându-şi echilibrul.

ii. Voleul de sus:

Voleul de sus este mai mult decât o schimbare a înălţimii de lovire pentru un voleior. Jucătorul trebuie să lovească mingea de obicei din mijlocul terenului la o înălţime intermediară (între voleu şi smeci). Este o lovitură defensivă, dar poate fi transformată în una ofensivă dacă este puternică, foarte piezişă şi închisă către linii. Caracteristicile specifice ale acestei variante de voleu sunt următoarele:

- Jucătorul trebuie să folosească aceleaşi prize ca la volee şi trebuie să facă un balans înapoi aproape complet.
- Balansul înainte este o mişcare uşor de sus în jos. Faţa rachetei este paralelă cu fileul la impact, iar încheietura este fermă, dar flexibilă.

Lovitura va avea un efect uşor lateral. Solicită o atingere fină, control şi simţ, dar de asemenea şi putere.



- Terminarea loviturii este lungă, cu o mişcare de sus în jos urmărind traiectoria mingii.

iii. Voleul stop:

Voleul stop este o combinaţie de voleu şi lovitură scurtă. Caracteristicile specifice ale acestei lovituri sunt următoarele:

- Racheta se mişcă uşor către impact.
- Faţa rachetei este uşor deschisă la impact.
- Acţiunea de blocare este produsă prin relaxarea antebraţului şi încheieturii la impact.
- Faţa rachetei se mişcă înapoi şi în jos după impact. Încheierea loviturii este foarte scurtă.

iv. Demi-voleul:

Executarea avansată a unui demivoleu include nu numai varianta defensivă (de ex. când demi-voleul este lovit din zona liniei de serviciu) dar de asemenea cea ofensivă (de ex. când lovitura este lovită aproape de linia de fund pentru a surprinde adversarul prin schimbarea tempoului schimbului de mingi). Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt următoarele:

- Racheta se mişcă înapoi şi în jos cu o reducere a balansului înapoi în vreme ce partea superioară a corpului se roteşte.
- Piciorul din urmă se îndoaie adânc, racheta se mişcă înainte cu o traiectorie aproape paralelă cu pământul.
- Zona de impact este aproape la nivelul gleznei, în faţa piciorului din faţă.
- Greutatea corpului este transferată înainte şi uşor în sus pentru a menţine echilibrul.
- Terminarea loviturii este o mişcare uşor de jos în sus.

v. Voleul liftat:

Voleul liftat este o combinaţie de lovitură de bază înaltă şi voleu, de obicei o lovitură de dreapta. Este un voleu foarte agresiv şi este de obicei jucat cu topspin. Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt următoarele:

- Lovitura este de obicei jucată din mijlocul terenului lovind o minge la nivelul umărului cu o buclă uşoară.
- Jucătorul ar trebui să folosească aceleaşi prize ca la loviturile de bază şi ar trebui să execute un balans înapoi complet.
- Balansul înainte este o lovitură liftată sau o lovitură „rafală de vânt". Mingea este lovită în alergare şi zona de impact este deasupra înălţimii fileului. Viteza rachetei este considerabilă.
- Terminarea loviturii este completă şi jucătorul îşi continuă apropierea de fileu.

vi. Voleul lob:

Voleul lob este o combinaţie de lob şi voleu. Poate fi agresiv sau defensiv în funcţie de poziţiile jucătorului şi adversarului şi de înălţimea şi adâncimea loviturii jucate. Caracteristicile specifice ale acestei variante sunt după cum urmează:

- Jucătorul ar trebui să folosească aceleaşi prize ca la loviturile de bază sau volee, trebuind să execute un balans înapoi scurt.
- Se execută uzual cu genunchii îndoiţi şi partea superioară a corpului îndoită înainte.
- Balansul înainte este o mişcare de jos în sus. Faţa rachetei este deschisă la impact şi încheietura este fermă. De obicei lovitura imprimă un uşor efect de rotaţie înapoi.
- Terminarea loviturii este scurtă, cu o mişcare de jos în sus urmărind traiectoria mingii.

VI. Smeciul şi variantele sale (DTB, 1988)

1. INTRODUCERE

Jucătorii avansaţi ar trebui să încerce să dezvolte din vreme un smeci puternic. Caracteristicile de bază ale tehnicii avansate ale acestei lovituri includ aprecierea traiectoriei mingii, poziţionarea, plasamentul şi forţa.

Mişcarea de la un smeci este foarte asemănătoare serviciului. Oricum unele caracteristici ale loviturii sunt complet diferite. Când loveşte un smeci jucătorul nu are control asupra traiectoriei mingii şi astfel trebuie să se mişte pentru a găsi cea mai bună poziţie pentru a executa lovitura. Sincronizarea este prin urmare crucială. Din acest motiv, smeciul este jucat cu ½ din acţiunea de la serviciu în care braţele sunt duse direct în poziţia de pregătire cu un balans înapoi redus în locul acţiunii „amândouă în jos – amândouă în sus" de la serviciu.

1 2 3 4 5 6

2. PRIZA

Jucătorii ar trebui să folosească pentru smeci priza continentală sau priza de dreapta estică.

3. PREGĂTIRE ŞI BALANS ÎNAPOI

Pregătirea şi balansul înapoi solicită următoarele elemente (figurile 1, 2, 3):

- Jucătorul se întoarce spre lateral şi urmăreşte mingea ajustându-şi poziţia cu paşi mărunţi.
- Partea superioară a corpului se înclină pe spate şi toată greutatea corpului este transferată pe piciorul din spate.
- În acelaşi timp racheta are o pregătire simplificată (un balans înapoi scurtat, nu balansează ca la serviciu).
- La sfârşitul balansului înapoi cotul este îndoit la nivelul umărului şi faţa rachetei este plasată în spatele capului jucătorului, dar deasupra înălţimii capului.
- Braţul care nu loveşte se întinde în sus pentru echilibru şi coordonare. În mod ideal poate fi trasată o linie dreaptă de la vârful palmei braţului care nu loveşte şi care indică spre zborul mingii şi până la cotul flexat al braţului cu racheta.
- Faţa rachetei se mişcă în jos înapoia spatelui jucătorului (bucla de putere).
- Dacă jucătorul este poziţionat corect, mingea ar trebui să bată deasupra braţului întins.

4. BALANS ÎNAINTE ŞI IMPACT

Balansul înainte şi contactul au următoarele caracteristici (figurile 4, 5):

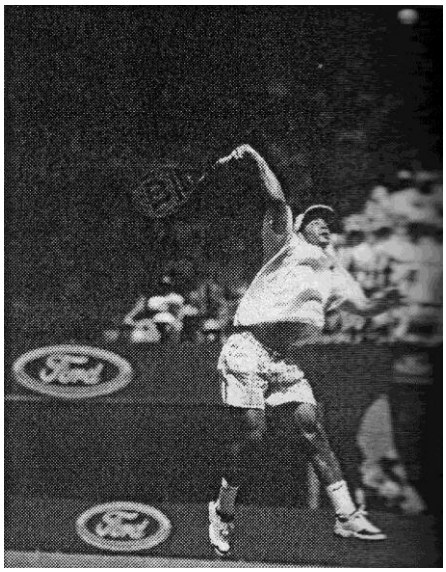
- Capul rachetei este accelerat în sus şi înainte datorită forţei create de lanţul cinetic.
- Partea superioară a corpului se întoarce înainte şi umărul din spate se mişcă mai sus decât cel din faţă.
- Greutatea corpului este transferată pe piciorul din faţă şi călcâiul piciorului din spate este ridicat.
- Antebraţul şi cotul sunt complet extinse la impact.
- Antebraţul efectuează o pronaţie pentru a permite un impact plat.
- Racheta întâlneşte mingea oriunde este posibil în faţa capului jucătorului.
- Faţa rachetei este paralelă cu fileul şi perpendiculară pe direcţia loviturii.
- Braţul care nu loveşte porneşte într-o mişcare în jos ca o consecinţă a principiului acţiunii-reacţiunii.

5. TERMINAREA LOVITURII

Terminarea loviturii are următoarele caracteristici (fig. 6):

- Antebraţul este întors în afară (continuarea pronaţiei).
- Partea superioară a corpului urmează traiectoria mingii şi se îndoaie mai departe în faţă.
- Braţul care nu loveşte vine cruciş sub braţul care loveşte pentru a menţine echilibrul.
- Greutatea corpului este transferată pe piciorul din faţă.
- Jucătorul se mişcă în faţă, pregătindu-se pentru următoarea lovitură.

6. VARIANTELE DE SMECI



i. Smeciul din săritură:

Smeciul din săritură este necesar împotriva unui lob trimis foarte bine în adâncime. Chestiunile tehnice de bază ale acestei variante sunt următoarele:

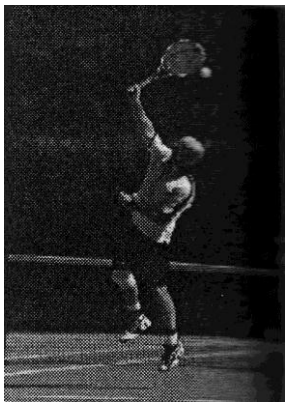
- Mişcarea rapidă în poziţie laterală odată cu păşirea simultană în lateral şi înapoi pentru a ajunge în spatele mingii.
- Un pas final lung pentru a ajunge în poziţie şi desprinderea de la pământ a piciorului din spate.
- Amândouă picioarele fac o contrabalansare printr-o mişcare de forfecare în aer (adică piciorul din spate ia locul piciorului din faţă şi viceversa).
- Partea superioară a corpului se întoarce, impactul apare în aer.
- Braţul care nu joacă se mişcă în jos.
- Jucătorul aterizează pe piciorul din spate, iar piciorul din faţă este îndreptat către înainte.
- Braţele nu se încrucişează şi partea superioară a corpului se înclină înainte.
- Jucătorul împinge în jos cu piciorul de aterizare pentru a ajunge în poziţie pentru următoarea lovitură.

ii. Smeciul după săritură:

Smeciul după săritură este eficace când este jucat împotriva unui lob vertical foarte înalt. Chestiunile tehnice de bază ale acestei variante sunt următoarele:

- Jucătorul se mişcă înapoi şi lasă mingea să cadă.
- Îşi ajustează paşii deoparte pentru a ajunge în spatele mingii.
- Îşi lărgeşte baza de suport pentru a avea un echilibru mai bun.
- Întâlneşte mingea la impact având ambele picioare în contact cu pământul.

iii. Smeciul de rever:



La nivel avansat majoritatea jucătorilor încearcă să plaseze lobul deasupra părţii mai slabe a adversarului (reverul). Deşi este mai bine să abordezi aceste loburi cu smeci cu lovitura de dreapta (adică să alergi în partea reverului pentru a te aşeza cu dreapta), uneori jucătorul de la fileu trebuie să folosească smeciul de rever. Chestiunile tehnice de bază ale acestei variante sunt următoarele:

- Folosirea prizei de rever sau continentale.
- Rotirea în lateral către rever şi pas lateral înapoi dedesubtul mingii.
- Aducerea rachetei înapoi, cu faţa la nivelul taliei şi mai jos de cot.
- Întoarcerea umerilor, înclinarea părţii superioare a corpului pe spate şi transferul greutăţii totale a corpului pe piciorul din spate.
- Folosirea segmentelor părţii superioare a corpului (umăr, cot şi încheietură) extinzându-le pe toate pentru a accelera racheta în sus către punctul de contact.
- Contactul cu mingea se face deasupra şi uşor în faţa corpului având capul rachetei uşor înainte.
- După impact, braţul continuă mişcarea în direcţia loviturii, încheietura este îndoită, spatele este înspre fileu şi jucătorul aterizează pe piciorul din spate.

VII. Alte lovituri pentru jucătorii avansaţi (DTB, 1988)

1. LOBUL ŞI VARIANTELE SALE (DTB, 1986)

i. Priza:

Prizele sunt aceleaşi ca la loviturile de bază.

ii. Lobul de bază:

Pregătire şi balans înapoi:

- Pregătirea este asemănătoare cu cea a loviturilor principale.
- Balansul înapoi ar trebui să fie uşor mai scurt.
- Racheta se deplasează în jos, iar faţa rachetei se deschide.
- Genunchii ambelor picioare sunt flexaţi pentru a potrivi zona de impact, iar greutatea corpului este transferată pe piciorul din spate.

Balans înainte şi contact:

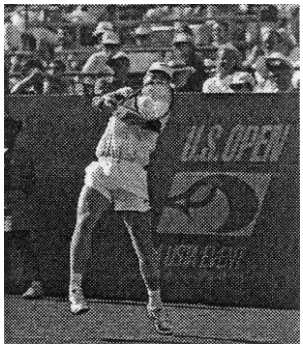
- Faţa rachetei este deschisă şi se mişcă dintr-o poziţie foarte joasă într-o poziţie foarte înaltă, cu un balans lin, încet şi controlat.
- Genunchii sunt extinşi progresiv când greutatea corpului este transferată în faţă şi în sus.
- Faţa rachetei este deschisă, iar încheietura este fermă la impact.

Terminarea loviturii:

- Mişcarea rachetei urmăreşte traiectoria mingii.
- Este o mişcare foarte înaltă cu racheta terminând deasupra înălţimii capului, tot corpul menţinându-şi echilibrul.

Folosirea avansată a lobului include nu numai folosirea lobului plat ca mai sus, ci de asemenea şi a loburilor cu topspin şi slice. Loburile de pe ambele părţi urmăresc acelaşi tipar ca al loviturilor de bază şi pot fi folosite fie în mod ofensiv, fie defensiv.

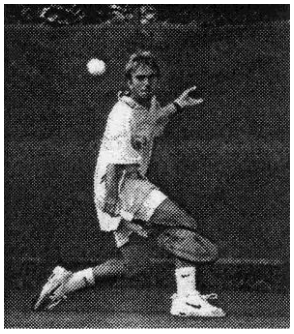
iii. Lobul cu topspin:



Acest tip de lob este foarte agresiv. Odată ce depăşeşte adversarul, rotaţia puternică face ca mingea să coboare rapid. După ce aterizează, mingea sare rapid departe de adversar. Aspectele tehnice specifice acestei variante sunt următoarele:

- Priza şi pregătirea sunt asemănătoare cu cele folosite la lovitura de bază liftată.
- La sfârşitul balansului înapoi racheta este aproape la nivelul gleznei, cu faţa închisă.
- Genunchii sunt bine îndoiţi, iar greutatea corpului este transferată pe piciorul din spate.
- În mişcarea spre înainte, jucătorul trebuie să împingă în sus cu piciorul din spate, să rotească partea superioară a corpului în sus şi să conducă vârful rachetei într-o acţiune de periere rapidă şi abruptă în sus.
- La contact, faţa rachetei este paralelă cu fileul, iar încheietura este degajată şi relaxată, ceea ce permite o viteză mare a rachetei.
- Terminarea loviturii se face continuând pe o traiectorie în sus, înainte şi abrupt de jos în sus. La sfârşitul mişcării racheta este mult deasupra capului, corpul menţinându-şi în tot acest timp echilibrul.

iv. Lobul slice:

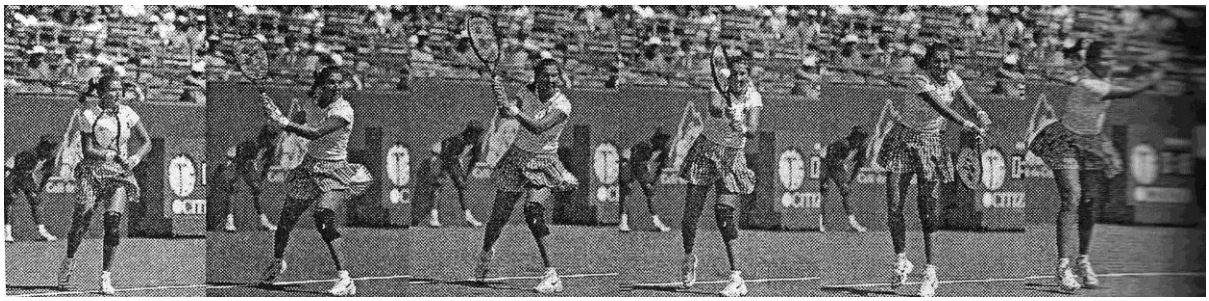


Acest lob are o folosinţă defensivă deoarece ridică mingea foarte sus oferind jucătorului timp pentru recuperarea terenului. Necesită precizie în plasamentul mingii. Aspectele tehnice specifice ale acestei variante sunt următoarele:

- Priza şi pregătirea sunt asemănătoare cu cele folosite la loviturile de bază tăiate.
- La sfârşitul balansului înapoi racheta este aproape la nivelul gleznei, având faţa deschisă.

- Genunchii sunt bine îndoiţi, iar greutatea corpului este transferată pe piciorul din spate.
- În mişcarea către înainte, jucătorul trebuie să împingă în sus cu piciorul din spate, să rotească partea superioară a corpului în sus şi să conducă plat vârful rachetei către înainte şi în sus.
- La contact, faţa rachetei este deschisă şi încheietura este fermă.
- Terminarea loviturii se face continuând pe o traiectorie în sus şi înainte, pe o traiectorie de foarte de jos în sus. La sfârşitul mişcării racheta este mult deasupra capului, iar corpul şi braţul care nu loveşte menţin în tot acest timp echilibrul.

2. LOVITURA SCURTĂ (Höhm, 1987)



1 2 3 4 5 6

i. Inroducere:

Jucătorii avansaţi folosesc de obicei lovitura scurtă pe zgură sau pe suprafeţe lente, acolo unde este foarte eficace. Este de asemenea eficace pe iarbă, în special în jocul feminin. Ei ar trebui să dezvolte această lovitură ca parte necesară a jocului.

ii. Priza:

Este folosită aceeaşi priză ca la loviturile de dreapta şi rever pentru a masca, deşi poate fi folosită de asemenea priza estică sau continentală.

iii. Pregătire şi balans înapoi:

Caracteristicile principale ale acestei faze sunt următoarele (figurile 1, 2):

- Jucătorul ar trebui să fie în interiorul terenului atunci când joacă lovitura, astfel ca mingea să aibă de parcurs o distanţă mică.
- Poziţia jucătorului ar trebui să fie aceeaşi ca pentru o lovitură de bază regulată pentru a surprinde adversarul.
- Balansul înapoi ar trebui să fie asemănător cu cel folosit la o loviturile de bază regulate (liftate sau tăiate) pentru a permite mascarea.
- O traiectorie înaltă verticală este necesară pentru a ajuta mingea să „moară" atunci când aterizează.

iv. Balans înainte şi contact:

Caracteristicile principale ale acestei faze sunt următoarele (figurile 3, 4):

- Când racheta este la sfârşitul balansului înapoi, având faţa deasupra mânerului aceasta începe o mişcare în jos către punctul de contact.
- Această mişcare este asemănătoare cu cea folosită la lovitura de bază tăiată. Viteza capului rachetei este redusă, iar controlul ei este extrem de important.
- Faţa rachetei este deschisă la contact, încheietura este degajată, iar traiectoria rachetei este către în jos la impact, imprimând mingii o rotaţie înapoi.
- Lovitura necesită o atingere şi un simţ foarte delicate astfel ca jucătorul să fie capabil să impună ritmul mingii.

v. Încheierea loviturii:

Caracteristicile principale ale acestei faze sunt următoarele (figurile 5, 6):

- Încheierea loviturii este foarte scurtă şi se finalizează aproximativ la înălţimea taliei:
- Faţa rachetei este deschisă la sfârşitul mişcării.
- Corpul menţine echilibrul.
- Recuperarea terenului ar trebui să implice jucătorul să se mişte înainte către fileu pentru următoarea lovitură, îngustând astfel unghiul pentru adversar.

3. LOVITURA DE APROPIERE (Elliot şi Marsh, 1989)

i. Introducere:

Lovitura de apropiere este una din cele mai eficiente în tenisul modern de astăzi. Această lovitură vizează apropierea de fileu şi este executată de obicei din mişcare. Echilibrul dinamic (capul şi umerii drepţi) este crucial pentru performarea acestei lovituri. Lovitura de apropiere de dreapta este executată de obicei plat sau liftat. Totuşi, pe suprafeţe precum iarba, unde săritura este joasă şi rapidă poate fi de asemenea folosit slice-ul. Lovitura de apropiere executată cu reverul cu o mână poate de asemenea să aibă cele trei caracteristici ale rotaţiei: plat, tăiat, liftat.

Lovitura de apropiere executată cu reverul cu două mâini este de obicei plată sau liftată. Oricum, este recomandat pentru jucătorul cu două mâini să dezvolte lovitura de apropiere executată cu o mână pentru a avea mai multă varietate.

Jucătorul trebuie să fie conştient că lovitura de apropiere, deşi poate fi câştigătoare, de obicei este începutul unui schimb de mingi care conduce la un voleu câştigător.

ii. Prize:

Jucătorii folosesc deseori prizele estică sau semi-vestică pentru a juca lovitura de apropiere atât cu dreapta cât şi cu reverul. Pentru majoritatea loviturilor de apropiere pot fi de asemenea folosite prizele continentală sau estică.

iii. Pregătire şi balans înapoi:

Caracteristicile principale ale acestei faze sunt următoarele:
- Umerii se rotesc şi trunchiul este întors către fileu.
- Balansul înapoi este o mişcare continuă în buclă în cazul loviturii liftate şi liniară în cazul loviturii tăiate.
- Balansul înapoi este mai compact pentru lovitura liftată decât pentru cea tăiată.
- Partea superioară a corpului este într-o poziţie asemănătoare pentru ambele lovituri.
- Racheta este rotită la o distanţă mai mare pentru lovitura liftată decât pentru cea tăiată, dar această mişcare este totuşi mai scurtă decât cea folosită la loviturile principale.

iv. Balans înainte şi contact:

Caracteristicile principale ale acestei faze sunt următoarele:
- Ambele picioare sunt poziţionate aproximativ perpendicular pe fileu.
- Corpul continuă să se mişte către fileu.
- Corpul are o poziţie mai extinsă pentru lovitura liftată decât pentru cea tăiată (corpul rămâne jos mai mult pentru lovitura tăiată).
- Zona de contact pentru lovitura tăiată este mai depărtată de corp comparativ cu lovitura liftată, dar mingea este lovită mai mult în faţa gleznei de dinainte în cazul loviturii liftate comparativ cu cea tăiată.
- Viteza rachetei la impact este mai mare pentru lovitura liftată faţă de cea tăiată.
- Traiectoria rachetei este de jos în sus pentru lovitura liftată şi de sus în jos pentru cea tăiată.
- La impact, faţa rachetei este uşor închisă în cazul loviturii liftate şi uşor deschisă în cazul loviturii tăiate.
- La impact, vârful rachetei este mai jos decât încheietura în cazul loviturii liftate, în timp ce în cazul loviturii tăiate este deasupra încheieturii.

v. Încheierea loviturii:

Caracteristicile principale ale acestei faze sunt următoarele:
- Viteza rachetei descreşte gradual.
- Traiectoria rachetei se continuă mai întâi în jos şi apoi în sus pentru lovitura tăiată şi în sus pentru cea liftată.
- Jucătorul se deplasează înainte fiind gata să joace un voleu.

4. RETURUL (Applewhaite & Moss, 1987)

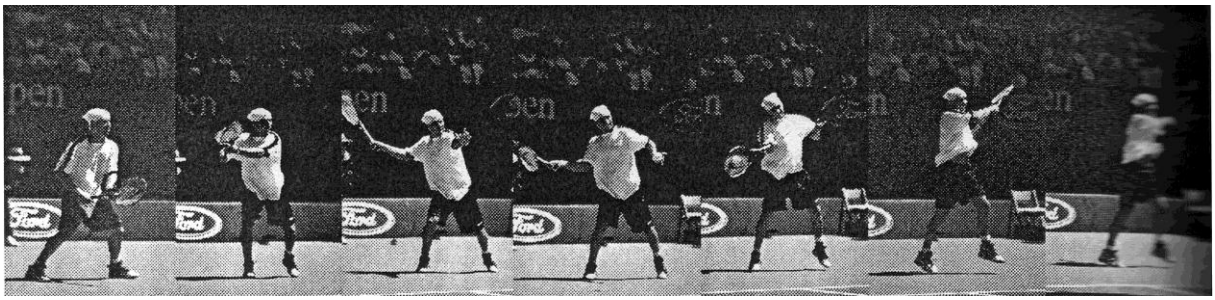
i. Introducere:

Returul de serviciu este una din cele mai importante lovituri în tenisul modern de astăzi, dacă nu cea mai importantă. Pentru un jucător de tenis, aproximativ jumătate din punctele din timpul unui meci încep cu returul de serviciu.

Deşi mişcarea de bază este foarte asemănătoare cu cea a loviturilor de bază regulate, situaţia de joc este complet diferită din moment ce adversarul, care serveşte, are oportunitatea să pună mai multă presiune pe primitor.

Sunt două tipuri de bază de retururi de serviciu: returul **ofensiv** şi cel **defensiv**. Ţinta principală a returului ofensiv este să pună presiune pe servant. Este folosit de obicei contra primului serviciu slab sau contra celui de-al doilea serviciu. Când se loveşte un retur ofensiv, jucătorul avansat de obicei aleargă în zona reverului său şi loveşte o dreaptă inversă sau plată către partea mai slabă a adversarului.

Ţelul principal al returului defensiv este de a pune mingea în joc. Este de obicei folosit împotriva primului serviciu foarte puternic sau împotriva celui de-al doilea serviciu în unghi. Când loveşte un retur defensiv, adesea



1 2 3 4 5 6 7

jucătorul avansat blochează mingea, schimbându-i ritmul. Returul defensiv poate fi o lovitură înaltă şi lungă dacă adversarul stă în spate ori un lob lung şi înalt dacă adversarul serveşte şi vine în faţă.

Poziţia şi jocul de picioare sunt cruciale pentru ambele tipuri de retur. Jucătorul ar trebui să stabilească o poziţie de pregătire solidă astfel încât să poată repede să răspundă oricărui tip de serviciu şi ar trebui să fie complet focalizată pe aruncarea servantului.

Este important să facă o săritură înainte când servantul loveşte mingea şi să încerce să mişte toată greutatea corpului înainte la impact pentru a folosi momentul liniar în lovitură.

O apariţie obişnuită în tenisul la nivel de top de astăzi este ca jucătorul să facă un pas înapoi la retur pentru a-şi oferi timp şi spaţiu în vederea atacării celui de-al doilea serviciu.

i. Pregătire şi balans înapoi (figurile 1, 2, 3):

Când loveşte un retur ofensiv, jucătorul ar trebui să folosească priza corespunzătoare fiecărei părţi (adică semi-vestică sau estică). Balansul înapoi ar trebui să fie asemănător cu cel folosit pentru loviturile de bază regulate, deşi poate fi mai scurt depinzând de viteza mingii. Cu cât mai dificil este serviciul care vine la jucător, cu atât ar trebui să fie mai scurt balansul înapoi. Este importantă mişcarea devreme în diagonală şi înainte în lovitură pentru a tăia unghiul şi a reduce timpul de răspuns al servantului.

Când loveşte un retur defensiv, jucătorul poate că trebuie să folosească o priză între cele două (adică priza continentală) dacă nu are timp să reacţioneze la mingea care vine. Oricum, dacă jucătorul este suficient de rapid, ori serviciul nu este atât de dificil, este mai bine să se folosească priza corespunzătoare pentru fiecare parte. Balansul înapoi ar trebui să fie asemănător cu cel folosit la voleu sau lovitura de bază liniară, deşi poate fi mai scurt, în funcţie de viteza mingii (ex. returul blocat).

iii. Balans înainte şi contact (figurile 4, 5):

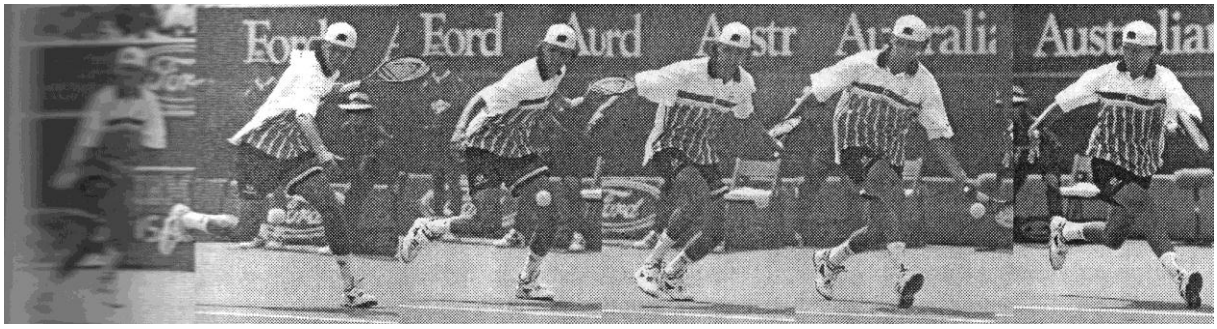
Balansul înainte pentru returul ofensiv se aseamănă de obicei cu traiectoria rachetei la o lovitură de bază liftată (de jos în sus). Zona de impact este de obicei mai înaltă şi mai în faţă decât la lovitura de bază regulată liftată din cauza săriturii mai înalte în urma serviciului (ex. serviciul al doilea cu topspin). Când jucătorul păşeşte în lovitură el imprimă viteză mingii folosind toate părţile corpului din lanţ. Dar în acelaşi timp trebuie să încerce să menţină echilibrul dinamic al acestor părţi, în special capul şi partea superioară a corpului.

Balansul înainte pentru returul defensiv se aseamănă de obicei cu traiectoria rachetei la voleu (de sus în jos) sau la lovitura de bază liniară (din spate în faţă). Zona de impact este de obicei mai în faţă decât la voleele precise în cazul serviciilor în unghi sau mai închisă către corp decât în cazul voleelor normale. Jucătorul ar trebui să încerce să contacteze mingea după un balans scurt şi cu o priză fermă care să schimbe ritmul mingii.

iv. Încheierea loviturii (figurile 6, 7):

Încheierea loviturii în cazul returului ofensiv este asemănătoare cu cea folosită la o lovitură de bază liftată, în afară de cazul în care jucătorul vine în faţă după retur. În această situaţie jucătorul va folosi o lovitură liftată de tip „rafală de vânt" şi va începe să se deplaseze înainte apropiindu-se de fileu în lovitură.

Încheierea loviturii în cazul returului defensiv este asemănătoare cu cea folosită la un voleu precis sau blocat (balans înainte scurt la impact), în funcţie de puterea serviciului. În această situaţie jucătorul va încerca de obicei să ţină mingea în joc şi să încerce să recupereze terenul cât mai rapid cu putinţă pentru a aborda următoarea lovitură.



1 2 3 4 5 6

5. PASSING-SHOT-ul (MacCurdy & Tully, 1988)

i. Introducere:

Passing-shot-ul are aceeaşi acţiune de lovire ca la loviturile de bază regulate. Dar există o mare diferenţă: adversarul este la fileu şi lovitura trebuie să-l depăşească. Unul din punctele cheie pentru un passing-shot bun este lovirea joasă peste fileu. Mascarea este de asemenea importantă.

ii. Pregătire şi balans înapoi (figurile 1, 2, 3):

Pregătirea şi balansul înapoi depind de tipul loviturii (adică lovitura de dreapta sau de rever) şi de rotaţia imprimată mingii (efect de tăiere, efect lateral sau liftat). Loviturile liftate sunt mai bune pentru passing din moment ce ele ţin mingea jos şi lung, ceea ce face dificil pentru adversar să o ajungă la fileu.

Dacă este posibil, este mai bine să se pregătească devreme lovitura, iar lungimea balansului înapoi să fie adaptată la mingea care vine. Jucătorul ar trebui să încerce să aibă o poziţie echilibrată, însă uneori passing-shot-ul trebuie să fie lovit din mişcare. În această situaţie, jucătorul ar trebui să încerce să menţină un bun echilibru dinamic al capului şi părţii superioare a corpului.

iii. Balans înainte şi contact (figurile 4, 5):

Balansul înainte şi contactul depind de rotaţia imprimată mingii şi de direcţia loviturii (în lung de linie sau în cros scurt). Traiectoria rachetei în timpul balansului înainte şi poziţia feţei rachetei la contact sunt similare cu cele ale loviturilor de bază. Jucătorul avansat ştie cum să lovească, fie în lung de linie ori în cros scurt dintr-o poziţie. Când loveşte în cros scurt zona de contact este mai mult în faţa corpului decât când loveşte în lung de linie.

iv. Încheierea loviturii (fig. 6):

Încheierea loviturii depinde de rotaţia imprimată mingii şi de direcţia loviturii. Traiectoria rachetei în timpul încheierii loviturii este asemănătoare cu cele de la loviturile de bază. Când se loveşte un cros scurt, racheta se mişcă pe o traiectorie bruscă în direcţia loviturii, iar când se loveşte un lung de linie mişcarea rachetei este mai fermă.

6. LOVITURILE DE URGENŢĂ (DTB, 1988)

i. Introducere:

Jucătorii la nivel de top trebuie să fie capabili să performeze anumite lovituri în situaţii de urgenţă. Exemple de aceste tipuri de lovituri includ următoarele:

ii. Jocul înapoi printre picioare:

Jucătorul se plasează într-o poziţie astfel ca mingea să fie între picioare. În faza de pregătire racheta este deasupra capului, apoi coboară în zona de impact într-o mişcare de pendulare. Jucătorul trebuie să lovească mingea la nivelul gleznei înainte să sară a doua oară. Încheietura trebuie să fie foarte degajată, iar încheierea loviturii este o mişcare foarte scurtă în sus printre picioare. De obicei va sări în sus la punctul de impact.

iii. Jocul înapoi în laterala corpului:

Jucătorul se plasează într-o poziţie astfel ca mingea să fie în partea dinspre forehand. În faza de pregătire racheta este deasupra capului, apoi coboară în zona de impact într-o mişcare de pendulare. Jucătorul trebuie să lovească mingea la nivelul genunchiului înainte să sară a doua oară. Încheietura trebuie să fie foarte degajată, iar încheierea loviturii este o mişcare foarte scurtă în sus în laterala corespunzătoare loviturii.

iv. Jocul înapoi peste umăr:

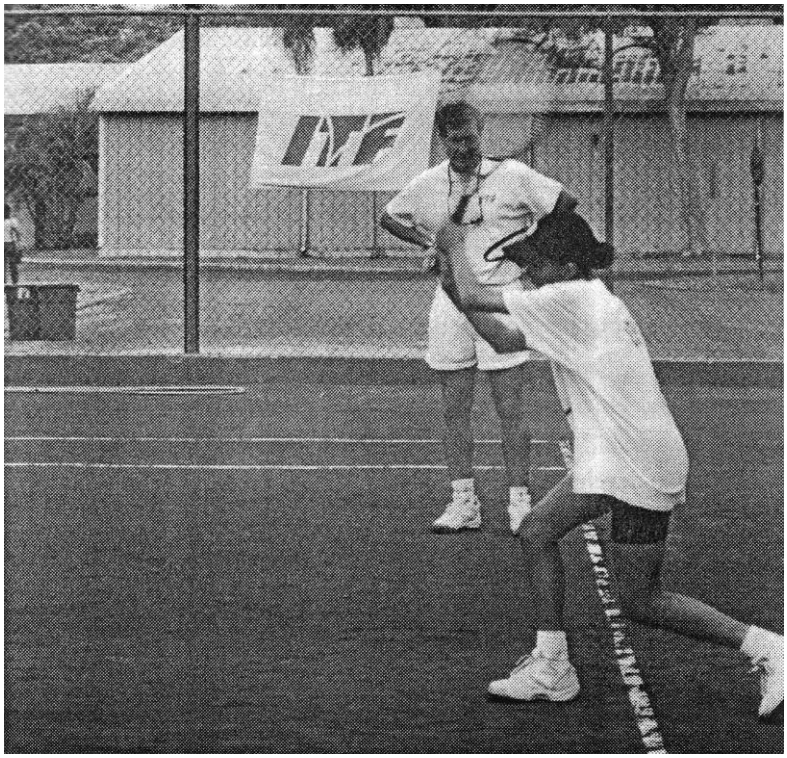
Jucătorul se plasează într-o poziţie astfel ca mingea să fie pe umărul părţii de rever. În faza de pregătire racheta este la nivelul taliei, apoi se deplasează în sus către zona de impact. Jucătorul trebuie să lovească mingea la nivelul capului sau chiar mai sus înainte să sară a doua oară. Încheietura trebuie să fie foarte degajată, iar încheierea loviturii este o mişcare foarte scurtă în jos în laterala corespunzătoare loviturii.

Capitolul 6

Diagnoza tehnică şi corecţie
(analiză şi dezvoltare/îmbunătăţire)

„Poţi să obţii mult mai multă plăcere
dacă joci corect şi te antrenezi
având un obiectiv”

Martina Navratilova



I. Introducere

II. Cum să corectezi jucătorii de turneu

III. Lista problemelor tehnice pentru jucătorii de turneu

I. Introducere (Colette, 1991; LTA, 1995; Tennis Canada, 1988)

1. ASUMAREA UNEI ABORDĂRI POZITIVE

Terminologia „Diagnoză şi corecţie" a fost folosită de mulţi ani pentru antrenamentul în tenis. Oricum, „diagnoza şi corecţia" tinde să implice impresia că antrenorul rezolvă ceva negativ (adică o slăbiciune). Astăzi este acceptat faptul că antrenorul trebuie să abordeze acest domeniu într-un mod mai pozitiv şi să conceapă mai bine metodele de analiză pentru diagnoză şi pentru dezvoltarea / îmbunătăţirea corecţiei (lucruri valabile de asemenea şi la pregătirea fizică). Acest tip de abordare poate avea un impact mare asupra încrederii de sine a jucătorului, ceea ce este un lucru important în dezvoltarea unui jucător de nivel înalt.

Pentru motivele de mai sus, în timp ce vom continua să folosim pe parcursul acestui capitol terminologia acceptată de „diagnoză şi corecţie", ne-am dori să vă focalizaţi pe aspectele pozitive ale „analizei şi progresului / dezvoltării" jucătorului în cauză.

2. CONFORMITATEA FAŢĂ ÎN FAŢĂ CU EFICACITATEA

Conformitatea şi eficacitatea sunt elementele de bază ale unei tehnici bune. Tehnica bună poate fi identificată pentru că are corectitudine (pentru că este eficientă) şi eficacitate (pentru că este consistentă).

Conformitatea tehnicii este gradul de asemănare al acestei abilităţi cu cea care este prezentată ca model. Asta înseamnă că elementele fundamentale ale loviturii se prezintă bine, jucătorul este bine echilibrat şi există coordonare între rachetă şi corp.

Eficacitatea tehnicii este gradul de îndeplinire al ţelurilor practice ale abilităţii în relaţie cu obiectivul final. Depinde de pregătirea jucătorului (percepţie, joc de picioare, pregătirea rachetei şi corpului) în vederea execuţiei cu succes a fazei de lovire (joc de picioare, acţiunea corpului şi rachetei, contactul cu mingea).

Conformitatea este relaţionată la modelul biomecanic prezentat de antrenor, în vreme ce eficacitatea este relaţionată la obiectivul îndeplinit.

Dacă elementele tehnicii se prezintă bine în ce priveşte conformitatea şi eficacitatea, atunci jucătorul are baza dezvoltării tehnicii ca îndemânare. Antrenorul ar trebui să studieze biomecanica şi tehnica tipului de mişcare în lovitura de tenis pentru a-şi forma un ochi pătrunzător care să detecteze relaţia dintre conformitate şi eficacitate.

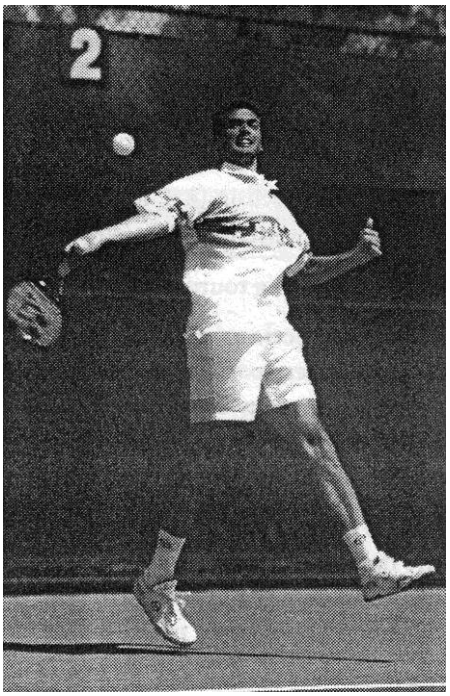
3. GRADUL DE TOLERANŢĂ / MARJA DE ACCEPTABILITATE

Gradul de toleranţă vizează marja de acceptabilitate a tehnicii folosite pentru o anumită abilitate. Dacă abilitatea este performată în cadrul criteriilor care definesc marja de acceptabilitate, atunci poate fi tolerată de către antrenor ca fiind una bună şi de aceea nu ar trebui să fie corectată.

Dacă deficienţa tehnică merge către limită, atunci pentru dezvoltarea jucătorului pe termen lung, în cazul în care acea lovitură iese din marja de acceptabilitate, se impune o corecţie. Dacă abilitatea este performată în afara criteriilor care definesc marja de acceptabilitate atunci nu ar trebui să fie tolerată de către antrenor ca fiind bună. Antrenorul trebuie să cunoască toate aspectele care definesc abilitatea jucătorului de a se corecta pentru a decide gradul de toleranţă pentru un aspect dat din prestaţia jucătorului.

Antrenorul ar trebui să fie un expert în observarea mişcării şi ar trebui să înţeleagă înlănţuirea părţilor corpului, jocul de picioare şi aşezarea corpului la fiecare lovitură. Este important de avut „un model" în minte pentru a observa dacă există o discrepanţă în ce priveşte modul cum performează jucătorul, în relaţie cu modelul. Acest model ar trebui să se bazeze pe principiile biomecanice aplicate în tenis.

4. EVALUAREA, DIAGNOZA ŞI CORECŢIA JUCĂTORILOR DE TURNEU (Applewhaite, 1989; Crespo, 1993)



Evaluarea, diagnoza şi corecţia jucătorilor de turneu sunt lucruri importante din activitatea antrenorului. Este important ca antrenorul să aibă o abordare pozitivă când evaluează, diagnostichează şi corectează jucătorii de turneu. Ar trebui să se concentreze asupra lucrurilor care pot fi îmbunătăţite.

Aceste aspecte valabile la jucătorii de turneu se schimbă atunci când este vorba de începători. Cei care antrenează începătorii ar trebui să se concentreze asupra tehnicii, în vreme ce antrenorii care se ocupă de jucătorii de turneu ar trebui să se concentreze asupra obiectivelor. Când se ocupă de jucătorii de turneu, antrenorii ar trebui să lucreze mai individualizat decât atunci când lucrează cu începători.

Jucătorii de turneu au un stil de joc mai definit. Ei au mai multă putere, viteză, ritm şi varietate a jocului. De aceea când se evaluează, diagnostichează şi corectează, procesul ar trebui să fie adaptat la caracteristicile individuale.

Atunci când jucătorii de turneu concurează, ei trebuie să rezolve multe situaţii de urgenţă. De aceea este o mare greşeală dacă antrenorul se ocupă în mod izolat de lovitură, fără să o relaţioneze la situaţia de joc în meci. Când corectează jucătorii de turneu, antrenorul ar trebui să ia în consideraţie programul de competiţii a jucătorului şi să adapteze procesul de corecţie la acest program (ex. nu sunt recomandate corecţiile în timpul sau înaintea începerii competiţiilor).

Antrenorii ar trebui să aibă cunoştinţe vaste pentru a corecta jucătorii de turneu deoarece uneori erorile sunt dificil de observat şi de corectat. Când se face corecţie la jucătorii de turneu tehnica se suprapune cu tactica, pregătirea fizică şi abilităţile mentale. Unele erori tehnice ale jucătorilor de turneu pot avea origini tactice, fizice sau mentale şi viceversa. Antrenorul ar trebui să încerce să descopere şi să se focalizeze asupra cauzei, nu asupra simptomului.

4. FACTORII CARE INFLUENŢEAZĂ EVALUAREA, DIAGNOZA ŞI CORECŢIA JUCĂTORULUI (Applewhaite, 1989)

Tabelul arată unii din factorii care influenţează acest proces:

Caracteristici	Factori
Cadru general	• Vârstă, experienţă, alte sporturi implicate.
Jocul în meci	• Metodă de joc: stil de joc. • Tipare tactice, poziţionare, variaţii, selecţia loviturii, etc.
Tehnic	• Prize, producerea loviturii.
Fizic	• Formă, mobilitate, abilităţi de recuperare, condiţie fizică generală.
Mental	• Motivaţie, ţinte şi obiective. • Atitudine generală asupra competiţiei, presiune, practică, învăţare, etc.
Altele	• Implicarea familiei şi apropiaţilor.

6. TIPURI DE CORECŢII LA JUCĂTORII DE TURNEU (Crespo, 1993; Miley, 1995)

Tipurile generale de corecţii pot include următoarele:
- Situaţionale (ex. lovirea cu reverul peste gard pentru a obţine mai multă rotaţie a umărului).
- Folosirea unui ajutor pentru predare (ex. un penny în mână pentru a opri alunecare mânerului).
- Cuvinte cheie (ex. parte/vârf pentru schimbarea prizei).
- Analogii (ex. voleul este ca o prindere).
- Senzaţie / simţire (ex. îndeamnă-l să audă sunetul topspin-ului când execută serviciul).
- Imitaţie / imaginaţie (ex. imaginează-ţi că eşti Michael Chang, încearcă să recuperezi terenul cum o face el).

Când se corectează jucătorii de turneu, antrenorul trebuie să distingă între corecţii majore şi schimbări subtile.

Corecţiile majore se referă la aspecte importante ale caracteristicilor tehnice (stilul) sau ale caracteristicilor tactice (tiparul) jucătorului. Exemple de astfel de tipuri de corecţii sau schimbări sunt următoarele: Schimbări tehnice – stilul traiectoriei balansului, poziţia şi mişcările principale ale corpului, folosirea unor noi părţi ale corpului (schimbarea de la o mână la două mâini şi viceversa), etc. Schimbări tactice – schimbări fundamentale în cele cinci situaţii de joc, schimbarea stilului de joc, etc.

Schimbările subtile şi ajustările se referă la aspecte mai puţin importante ale caracteristicilor tehnice (stilul) sau tactice (tipare) ale jucătorului. Exemple de astfel de tipuri de corecţii sau schimbări sunt următoarele: Schimbări tehnice principale în: sincronizarea traiectoriei balansului, poziţia principală a picioarelor şi adaptarea poziţiei corpului la diferite mingi, diferenţieri uşoare ale folosirii părţilor corpului, etc. Schimbări tactice minore în: selecţia loviturii, repere de anticipare, analiza tactică a procentajelor jocului, luarea deciziei, etc.

7. CÂND SĂ CORECTEZI (Crespo, 1993; Melville, 1989)

Tabelul listează perioadele tenisului şi oportunitatea corecţiei în fiecare.

Perioade	Când se încep corecţiile tehnice
Antrenament/ Pregătire	• Faza de pregătire este cea mai bună perioadă pentru a planifica corecţiile tehnice. • În timpul perioadelor de antrenament jucătorul nu are stresul competiţiei, există suficient timp pentru a lucra şi pentru a programa meciuri de pregătire şi modele de pregătire. • Se planifică exerciţiile de corectare la începutul sesiunii, când jucătorii sunt mai puţin obosiţi. • Se planifică un obiectiv de corectare pe săptămână sau odată la două săptămâni. • Se planifică corecţiile tehnice în perioada de pregătire (generală sau specifică), iar cele tactice în perioada de pregătire specifică sau în perioada precompetiţională. • Se lucrează întâi la corecţiile tehnice şi apoi se trece la cele tactice. • Este posibil să se combine corecţiile tehnice cu învăţarea altor abilităţi dacă există asigurarea că nu există interferenţe între cele două. • Se obişnuieşte antrenament sau turnee pregătitoare pentru a evalua şi testa corecţia. • Imediat ce se încheie un sezon poate fi un moment excelent pentru a iniţia corecţii: nu există presiune a meciului, mintea se reîmprospătează.
Competiţională/ Precompetiţională	• Acestea sunt cele mai proaste perioade pentru corecţia jucătorilor de turneu, din moment ce ei concurează şi au nevoia să-şi menţină încrederea de sine pentru a obţine o bună performanţă. • Dacă se vrea corecţia jucătorului trebuie să existe siguranţa că acesta nu va concura mai devreme de minimum două săptămâni, în funcţie de importanţa corecţiei. • Aceasta este o perioadă critică pentru a iniţia corecţii: presiunile meciului, constrângeri de timp, etc.
Tranziţie / Pauză	• Nu sunt recomandate corecţiile în perioada de tranziţie pentru că jucătorul trebuie să se refacă, să practice alte sporturi sau pur şi simplu să se odihnească. • Nu este în mod normal o perioadă bună pentru a iniţia corecţii pentru că antrenorul nu este disponibil pentru un feedback instrucţional.
Meciuri oficiale	• Nu este recomandat a se face corecţii tehnice sau chiar comentarii tactice către un jucător în timpul unui meci. • Se fac referiri doar la aspecte tactice admiţând că acestea au fost introduse anterior şi au fost exersate bine.

II. Cum să corectezi jucătorii de turneu

(Applewhite, 1989; Brody, 1989; Collete, 1991; Crespo, 1993; Groppel, 1991)

1. PROCESUL DE COREŢIE: FAZELE

Când planifică să facă o corecţie, un antrenor ar trebui să treacă printr-o serie de faze:

Faza	Caracteristici
Observarea abilităţii, repere şi tehnici de observare	• Priveşte jucătorul într-un număr mare de ocazii. • Priveşte jucătorul din diferite unghiuri. • Priveşte jucătorul în diferite situaţii: antrenament, jocul în meci, etc. • Fii sistematic, ţine o ordine. • Foloseşte ochiul „clinic". • Întrebuinţează regulat imaginile video: foloseşte un videorecorder care permite reluarea mişcării la o viteză scăzută, variabilă şi cu posibilitatea opririi imaginii. • Întreabă-te: Ce văd?, Ce nu văd?, De ce nu? • Evaluează gradul de succes al jucătorului (măiestrie, aproape, de loc).
Analiza problemei: argumente pro şi contra.	• Constituie acest aspect o problemă în dezvoltarea jucătorului? • Este tehnica folosită în mod curent mai puţin eficace decât o alta pe care jucătorul ar putea-o învăţa? • Care este importanţa problemei? • Ce fel de problemă este?: tehnică, tactică, fizică, mentală, etc. • Care sunt cauzele problemei? De ce apare problema? • Care sunt consecinţele problemei? • Când apare problema? • Sunt capabil să corectez problema? • Poate jucătorul să-şi permită să accepte o inevitabilă scădere a performanţei pe termen scurt? • Pot să conving pe deplin jucătorul că este necesară o schimbare în ciuda unei perioade de tranziţie dificilă?
Decizii asupra oportunităţii corecţiei şi metodologiei folosite	• După toate cele de mai sus, ar trebui să corectez problema? • Ce metode sau mijloace am pentru a corecta-o? • Care este cea mai potrivită procedură metodologică? • Cât timp va lua efectuarea corecţiei? • Voi avea nevoie de ceva ajutor de la colegi sau experţi pentru a corecta jucătorul? • Ce obiective ar trebui fixate pentru procesul de corecţie?
Procesul practic al corecţiei: metodologia de corecţie a tehnicii	• Faza iniţială (înţelegere): faza cognitivă. • Faza închisă (antrenament): faza asociativă. • Faza deschisă (se introduce luarea deciziei): faza autonomă. • Jocul în meci (se introduce luarea deciziei): Faza autonomă. • Alte aspecte progresive: vezi tabelul de mai jos pentru mai multe detalii.
Evaluarea procesului	• Analiză finală: ce este corect?, ce nu merge bine?, cum să îmbunătăţim data viitoare? • Aplicaţii pe teren: rezultatul şi ce simte jucătorul. Fixarea obiectivelor de performanţă pentru meci. • Feedback-ul către jucător: aspecte pozitive.

2. METODOLOGIA ŞI TEHNICILE DE CORECŢIE

Progresia metodologică ideală este expusă în tabelul următor:

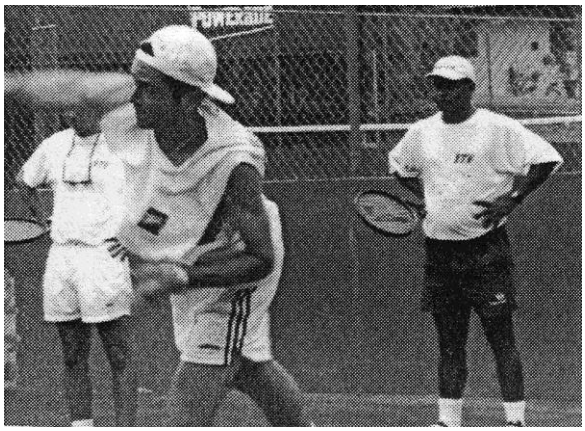
Faze	Caracteristici
Faza iniţială	Jucătorul trebuie să-şi înţeleagă eroarea: • Faptul de a recunoaşte erorile comise constituie punctul de plecare al corecţiei unei lovituri. • Utilizarea exerciţiilor separate, a imaginilor în mişcare şi a statisticilor meciului. • Compararea elevului cu un model (jucătorul pe care îl ia ca exemplu). • Utilizarea unui model fotografic secvenţial şi efectuarea unei serii de „fotografii mentale" în diferite etape ale secvenţei loviturii jucătorului, cum ar fi de exemplu: - poziţia de aşteptare - finalul pregătirii - poziţia de lovire - încheierea loviturii • Discutarea diferenţelor existente şi aspectelor specifice de ameliorat. • Informarea jucătorului despre deosebirea care există între maniera sa de a executa o lovitură şi cea a modelului (informarea jucătorului despre existenţa deosebirii). • Jucătorul trebuie să afle motivul acestei deosebiri şi maniera de a o reduce (informarea jucătorului despre eroare). • Pentru analiză şi corecţie, informaţia dată jucătorului nu va fi aceeaşi cu cea utilizată pentru prevenirea existenţei deosebirii. • Trebuie continuată informarea jucătorului asupra deosebirii până ce execuţia corespunde cu cea a modelului.
Faza închisă	• Utilizarea tehnicii de „oprire pe imagine" (solicitaţi jucătorului să-şi oprească mişcarea la un moment particular din lovitura sa). • Determinaţi jucătorul să facă exerciţii separate (cu/fără minge si rachetă, exerciţii cu mingi din coş cu execuţia unei singure lovituri, etc.). • Profitarea de posibilităţile imaginilor video de a fi oferite cu încetinitorul. • Varierea modului de trimitere a mingii şi a manierei de a o lovi, crescând gradul de dificultate. • Utilizarea exerciţiilor cu mingile din coş pentru a începe procesul de corecţie, a exerciţiilor bazate pe secvenţe pregătitoare (exerciţii cu mingi din coş cu efectuarea a câte 2/3 lovituri).
Faza deschisă	• Efectuarea de schimburi de mingi cu antrenorul sau cu un alt jucător, jucarea punctelor, abordarea situaţiilor de joc şi a modelelor de antrenament (în care loviturile sunt prestabilite).
Practica jocului în meci	• Efectuarea antrenamentului prin jocul în meci, variind situaţiile de joc şi scorul pentru a pune la încercare încrederea jucătorului în aceeaşi manieră ca cea din competiţie, simularea turneului.
Alte aspecte ale progresiei	• Nu este nevoie de preocuparea asupra rachetei sau mingii (atenţia trebuie să se pună exclusiv pe corp). • Nu trebuie să se ţină seama de fileu sau de distanţa în raport cu fileul (jocul se desfăşoară mai aproape de acesta). • Nu trebuie să se ţină seama de linii sau de limitele terenului (atenţia trebuie să se pună exclusiv pe lovitură). • Nu trebuie să se ţină seama de adversar (atenţia trebuie să se pună exclusiv pe traiectoria mingii). • Nu este necesară nici o deplasare către minge (mingea se trimite la jucător).

Sfaturi pentru filmarea jucătorului

În cazul în care antrenorul doreşte să utilizeze imagini video pentru a-l ajuta să stabilească diagnosticul şi să corecteze jucătorul câteva sfaturi care urmează ar putea să-i fie utile:

- Filmarea loviturilor să se facă din cel puţin două unghiuri diferite.
- Alcătuirea planurilor în principal asupra membrelor inferioare pentru a observa jocul picioarelor.
- Alcătuirea planurilor în principal asupra membrelor superioare pentru a observa rotaţia umerilor.
- Descompunerea corectă a mişcărilor şi compararea cu cele ale jucătorului: vedeţi mai jos pentru mai multe detalii.
- Utilizarea de liste de verificare, adiţional secvenţelor video.
- Solicitarea jucătorilor să-şi evalueze performanţele pe imagini video.

3. TIPURILE DE CORECŢIE



Când antrenorii efectuează corecţii la jucătorii avansaţi, ei ar trebui să poarte în minte următoarele aspecte:

i. Se are în vedere problema, nu simptomele:

Încercaţi să găsiţi cauza problemei şi nu vă focalizaţi doar asupra simptomului. De exemplu când un jucător loveşte târziu cu dreapta, contactul târziu este doar simptomul – cauza este pregătirea târzie / balansul înapoi excesiv / mişcare slabă etc.

ii. Trebuie avută atenţie la schimbările majore:

Fiţi suficient de precauţi în efectuarea oricărei corecţii majore (ex. schimbarea prizei).

iii. Încercaţi să implicaţi jucătorul în rezolvarea/corectarea tehnicii:

Multor antrenori le place să le expună jucătorilor problema prin indicarea soluţiei (ex. „Loveşti târziu una după alta – loveşte mai în faţă!"). În loc să expună jucătorului problema indicând răspunsul, este mai bine să implice jucătorul în procesul de corecţie. Acest lucru va ajuta jucătorul să devină mai puţin dependent de antrenor. Metodele implicării jucătorului includ:

- Chestionare eficace / descoperire ghidată.
- Folosirea reperelor/comenzilor verbale.
- Determinarea jucătorului să-şi măsoare performanţa tehnicii (note până la 10).

iv. Este importantă lansarea adecvată a mingilor:

Antrenorul ar trebui să încerce să plaseze mingea în locul care să-i permită jucătorului să repete şi să exerseze acţiunea. Lansarea ar trebui să fie pe o traiectorie şi cu o forţă adecvată nivelului jucătorului. Antrenorul ar trebui să se poziţioneze pe sine sau să poziţioneze jucătorul la mijlocul terenului (chiar şi pentru jucătorii avansaţi) pentru a-i determina să se focalizeze asupra abilităţii, a le permite să ajungă mai multe mingi sau pentru a lansa mai eficace în timp ce privesc şi corectează.

v. Informaţia dată este simplă şi precisă.

vi. Relaţionarea instruirii/corectării tehnicii la tipurile de învăţare (Învaţă prin privire şi imitare, prin ascultare sau prin intermediul simţurilor?).

vii. Relaţionarea instruirii/corectării tehnicii la stagiile de învăţare (cognitiv/asociativ/autonom) ale elevului pentru acţiunea implicată

viii. Observarea relaţiei dintre priză, poziţie, punctul de contact şi traiectoria balansului:

Antrenorii ar trebui să se asigure că relaţiile de mai sus nu sunt discordante. Exemple de tipuri de probleme care pot să apară includ:

- Un jucător care foloseşte la lovitura de dreapta priza vestică şi care loveşte din poziţie semi-închisă în loc de poziţie deschisă.
- Un jucător care foloseşte la lovitura de dreapta priza semi-vestică având punctul de contact specific prizei continentale (mai jos de înălţimea taliei, uşor întârziat) în loc să fie un punct de contact aproape de nivelul umărului şi în faţă.
- Un jucător care foloseşte la lovitura de dreapta priza vestică şi care are o traiectorie a balansului specific prizei estice (balans gradual de jos în sus în loc de balans abrupt de jos în sus).

ix. Eliberarea stresului:

Când se efectuează corecţii este important a se încerca eliberarea stresului jucătorului. Modalităţile pentru a face acest lucru sunt următoarele:

- Predarea a ceva nou în loc de distrugerea loviturii existente.
- Reducerea luării deciziei (situaţie închisă).
- Învăţarea unui singur lucru la un moment dat.
- Folosirea sandvişului pozitiv.

- Asigurarea succesului (provocare optimă).

x. De ce nu poate jucătorul să performeze instrucţiunea/corectarea:

Când un jucător nu poate să performeze o abilitate, antrenorul ar trebui să se întrebe de ce? Deseori antrenorul învinuieşte jucătorul. Totuşi, de obicei, persoana care ar trebui învinuită este antrenorul însuşi - nu elevul. Când un jucător nu poate performa o schimbare antrenorul ar trebui să ia în considerare următoarele:

- A înţeles jucătorul instrucţiunea? De exemplu, pot ei să performeze acţiunea fără minge (imitarea acţiunii)? Dacă ei nu înţeleg, atunci explică din nou, poate folosind un tip diferit de instrucţiune sau corecţie (vizual, verbal sau kinestezic). Dacă ei înţeleg, atunci întreabă:
- Este sarcina prea dificilă? Poate este necesar să faci sarcina mai uşoară (lansare mai comodă = luarea deciziei mai uşoară etc).

Dacă eşti încântat că jucătorul înţelege şi sarcina are un nivel de dificultate adecvat, atunci probabil că jucătorul are nevoie de mai mult timp! Unii indivizi au pur şi simplu nevoie de mai mult timp pentru a performa o sarcină/corecţie – ai răbdare.

xi. Foloseşte ranforsarea pozitivă oricând este posibil:

Când un jucător încearcă să corecteze o lovitură, încearcă să eviţi oprirea lansărilor şi comunicarea instrucţiunilor de fiecare dată când ei ratează (ranforsare negativă). În schimb, aşteaptă până când jucătorul performează lovitura bine şi apoi opreşte exerciţiul şi premiază-l (ranforsare pozitivă).

xii. Închiderea exerciţiului şi deschiderea lui gradată pe măsură ce jucătorul devine mai priceput:

Când se învaţă o abilitate nouă sau se corectează o acţiune existentă, este de obicei mai bine ca în fazele timpurii să se limiteze luarea deciziei aşteptată de la elev. De exemplu când se predă reverul tăiat, în primul rând jucătorul ar trebui doar să fie solicitat să lovească reveruri tăiate. Pe măsură ce devine mai priceput, ar putea fi solicitat să alterneze un rever tăiat cu un rever liftat.

Ar putea apoi să progreseze lovind reverul tăiat când mingea este joasă ori foarte înaltă sau lovind liftat când mingea este la nivelul taliei (jucătorul decide). În final, antrenorul şi jucătorul ar putea să joace puncte şi jucătorul este lăsat să decidă când să folosească reverul tăiat (situaţie deschidă / jocul în meci).

xiii. Oferă jucătorului posibilitatea de a se corecta singur:

Când un jucător greşeşte o lovitură (ex. în fileu), să ai la îndemână o minge pentru a lansa acelaşi tip de lovitură astfel ca să-i oferi jucătorului posibilitatea de a se corecta singur la următoarea lovitură (adică peste fileu).

xiv. Foloseşte rolul modelelor adecvate:

De exemplu, arătând grupului o secvenţă video cu Michael Chang înainte de a lucra mişcarea sau condiţia mentală te-ar putea ajuta să corectezi prin imitare.

xv. Observă ceea ce de fapt nu merge bine:

Este o problemă tehnică, tactică, mentală sau de pregătire fizică. De exemplu când un jucător continuă să greşească la momente importante într-un meci, problema poate să nu fie neapărat una mentală. Examinarea ar putea să arate că jucătorul greşeşte doar cu dreapta punctele importante, dar niciodată nu greşeşte la serviciu, voleu sau rever. Prin urmare ar fi necesară o corecţie tehnică.

xvi. Oferă-i jucătorului lucruri de referinţă astfel ca el să se poată corecta singur (ex. cotul ridicat pentru o viteză mai mare a rachetei).

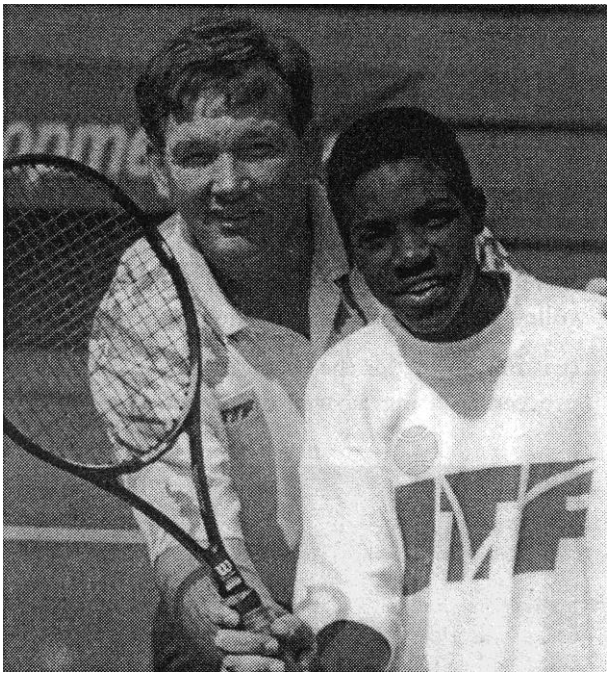
xvii. Oferă feedback pentru performanţă – nu pentru rezultat; jucătorul – nu mingea.

xviii. Nu-ţi fi frică să ceri opinia şi altui antrenor – fii modest!

xix. Foloseşte ţintele şi mijloacele ajutătoare în predare pentru a ajuta procesul de corecţie.

xx. Reţineţi că cele mai bune corecţii sunt cele pe care jucătorul le admite liber… nu trebuie să se gândească la ele!

3. COMUNICAREA/FEEDBACK-UL CU JUCĂTORUL (Colette, 1991; Crespo, 1993)



Antrenorul şi jucătorul trebuie să se pună de acord asupra unui efort concertat pentru corecţia erorii. De fapt, mare parte din procesul de corecţie este o chestiune de lucru. Antrenorul poate folosi diagrame, date video şi biomecanice pentru a-şi prezenta obiectiv opinia.

Este important a considera corecţia ca un proces progresiv şi gradual de îmbunătăţire, în care antrenorul şi jucătorul trebuie să-şi împartă responsabilităţile şi deciziile în toate fazele de corecţie pentru a crea un mediu de învăţare pozitiv.

Sunt câteva trăsături importante ale aspectelor comunicării în procesul de corecţie, după cum urmează:

- Fixarea obiectivelor: se consideră corecţia ca un obiectiv comun pentru antrenor şi jucător.
- Se întreţine comunicarea.
- Se discută asupra problemelor şi se dau soluţii practice.
- Se focalizează asupra unui singur lucru la un moment dat.
- Se lasă timp pentru rezultate. Nu se aşteaptă rezultate imediate şi nu se fixează cu rapiditate. Se fixează obiective scrise pe termen scurt şi se încearcă îndeplinirea lor.
- Se evaluează consecinţele procesului de corecţie printr-o abordare pozitivă şi constructivă.

Pe de altă parte, abilitatea antrenorului de a corecta este relaţionată în mod specific la cunoştinţele sale. Cu cât antrenorul are mai multe cunoştinţe despre o lovitură, cu atât devine mai uşor să vadă nepotrivirea şi cauza.

Pentru o corecţie efectivă antrenorul trebuie să vizeze consolidarea. Sunt două tipuri principale de consolidare:

Extrinsecă	**Intrinsecă**
• Verbală: de ex. bine, grozav, bine dat, etc. • A corpului: de ex. aplaudarea. • A feţei: de ex. zâmbetul. • Prin contact: de ex. strângerea mâinilor. • Prin vecinătate: de ex. stând în apropiere. • Prin activitate: de ex. mergând primul. • Prin răsplătire: de ex. o băutură.	• Fixarea obiectivelor care măresc încrederea de sine, dorinţa de a performa cel mai bine, jocul pentru distracţie, stabilirea de prietenii, petrecerea plăcută a timpului, existenţa unei condiţii fizice bune, etc.

III. Listă de verificare a tehnicii pentru jucătorii de turneu

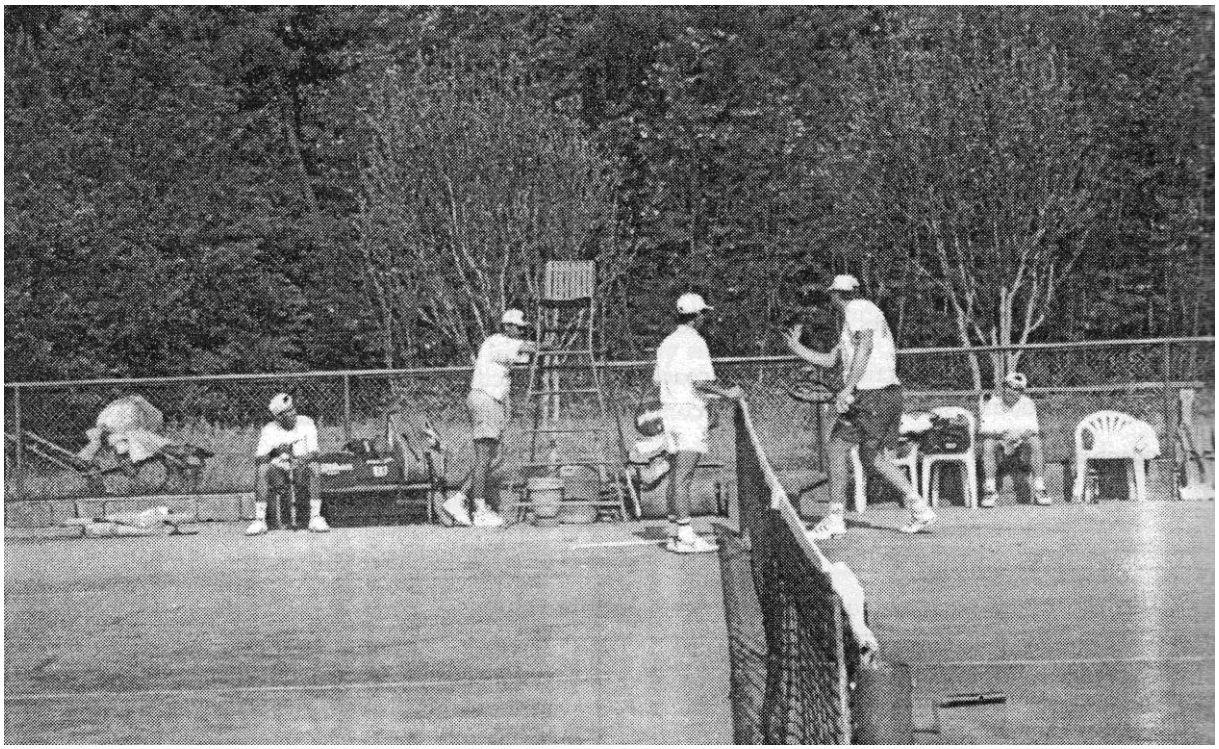
(Tennis Canada, 1988; USTA, 1991; Fraayenhoven, 1997)

1. INTRODUCERE

În următoarele pagini prezentăm o serie de liste de verificare cu elemente de diagnostic tehnic pentru jucătorii de turneu. Fiecare lovitură este împărţită în diferite părţi sau paşi. Fiecare parte are câteva elemente care definesc caracteristicile loviturii.

Antrenorul poate folosi diagnoza tip listă de verificare pentru fiecare lovitură ca o bază de planificare pentru evaluarea, diagnoza şi corectarea jucătorilor de turneu. Mai mult, poate fi adaptată pentru alte lovituri speciale cum ar fi lobul, demi-voleul, lovitura de apropiere, scurta, returul, etc.

Este important pentru antrenor să folosească o listă de verificare pentru a evalua şi corecta jucătorii într-un mod sistematic şi logic, pe tot parcursul procesului de corecţie.



În Nivelul I am inclus o diagnoză tip listă de verificare care acoperă următoarele aspecte:

- **Atitudinea jucătorului**
- **Poziţia de start**
- **Priza**
- **Urmărirea**
- **Mişcarea/Jocul de picioare**
- **Retragerea rachetei**
- **Este balansul adecvat pentru lovitură?**
- **Punctul de contact/zona de lovire**
- **Controlul feţei rachetei în zona de contact**
- **Echilibru/Transferul greutăţii**
- **Încheiere**
- **Recuperarea terenului**

Pentru mai multe detalii vezi Capitolul 11 – Diagnoză şi Corecţie din Manualul Antrenorului Nivel I.

Listă de verificare pentru corecţia loviturilor de bază

Numele jucătorului: _____

Numele antrenorului: _____

Data completării listei de verificare: _____

ASPECT	TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT	CUM SE ÎMBUNĂTĂŢEŞTE
Pregătire 1. Pregătirea globală 2. Racheta în relaţie cu mingea (sus sau jos) 3. Distanţa rachetei faţă de corp 4. Privirea mingii, atenţia selectivă, aprecierea mingii 5. Jocul de picioare 6. Cât de mult se întoarce umărul 7. Rapiditatea întoarcerii umărului 8. Lungimea, viteza şi forma balansului înapoi 9. Anticiparea (tehnică sau tactică)		
Echilibru 1. Săritură 2. Joc de picioare (primul pas, pas lateral, alunecare, pas adăugat, folosirea braţelor) 3. Pregătirea segmentelor 4. Stând jos la punctul de contact 5. Cât de mult se îndoaie genunchii 6. Pasul în lovitură 7. Echilibru la contactul cu mingea 8. Echilibru pe parcursul loviturii 9. Pre-tensionarea şi torsiunea		
Punctul de contact 1. În relaţie cu corpul 2. Poziţia capului 3. Contactul cu mingea în vârful săriturii 4. Transferul greutăţii 5. Contactul cu mingea în săritură 6. Jocul de picioare: poziţionare		
Balans: 1. Ca o armă potenţială 2. Mărimea vitezei rachetei 3. Varietatea loviturilor 4. Mărimea rotaţiei înainte/rotaţiei înapoi 5. Mărimea lungimii/puterii 6. Ritmul şi traiectoria rachetei 7. Lovirea prin minge 8. Rotaţia umărului 9. Momentul (unghiular/liniar) 10. Poziţia corpului (deschisă, medie, închisă) 11. Încheierea loviturii (lungime) 12. Lanţul corpului şi folosirea pământului 13. Jocul de picioare: recuperare 14. Schimbarea prizei către: dreapta/rever		
Sumar		

Listă de verificare pentru corecţia serviciului

Numele jucătorului: _____

Numele antrenorului: _____

Data completării listei de verificare: _____

ASPECT	TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT	CUM SE ÎMBUNĂTĂŢEŞTE
Pregătire: 1. Ritualul constant înainte de serviciu 2. Timpul rezervat înaintea începerii serviciului 3. Clarificarea obiectivului serviciului		
Echilibru: 1. La începerea mişcării 2. La impact 3. Pe parcursul încheierii loviturii		
Balans 1. Mişcare continuă, fără smucire 2. Acţiunea braţului (acţiune de aruncare) 3. Viteza acţiunii braţului 4. Accelerarea rachetei 5. Transferul greutăţii corpului 6. Folosirea întregului corp pentru a produce putere 7. Întoarcerea umărului 8. Îndoirea genunchilor 9. Capul sus la contact 10. Plesnirea/pronaţia încheieturii 11. Lovirea mingii sus		
Control 1. Procentajul primului serviciu 2. Procentajul celui de-al doilea serviciu 3. Plasarea pe direcţie 4. Adâncime 5. Rotaţie		
Aruncarea mingii: 1. Constanţă 2. Înălţime (prea joasă sau prea înaltă) 3. Mişcarea braţului la aruncare în raport cu corpul: - într-o parte sau alta - în faţă sau în spate		
Aspecte generale: 1. Ca o armă ofensivă 2. Varietatea de servicii 3. Mascarea 4. Al doilea serviciu 5. Slice-ul lateral 6. Serviciul liftat 7. Serviciul plat 8. Priza (schimbă către)		
Sumar		

Listă de verificare pentru corecţia voleului

Numele jucătorului: _____

Numele antrenorului: _____

Data completării listei de verificare: _____

ASPECT	TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT	CUM SE ÎMBUNĂTĂŢEŞTE
Pregătire 1. Poziţionarea după primul voleu 2. Reperarea devreme a mingii 3. Pregătirea rachetei 4. Întoarcerea umărului 5. Folosirea picioarelor pentru mişcarea către minge 6. Mişcarea diagonală către minge		
Echilibru 1. Stabilirea echilibrului general 2. Postura părţii superioare a corpului la contact		
Contact 1. În faţa corpului 2. Distanţa de la partea laterală a corpului 3. Fermitatea încheieturii		
Balans 1. Atingere şi simţire 2. Poziţia feţei rachetei 3. Poziţia capului rachetei 4. Adâncime 5. Unghi 6. Mărimea balansului 7. Relaţia poziţiei cu tipul de voleu 8. Schimbarea prizei către: dreapta: ____, rever: ____		
Sumar		

Listă de verificare pentru corecţia mişcării

Numele jucătorului: _____

Numele antrenorului: _____

Data completării listei de verificare: _____

ASPECT	**TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT**	**CUM SE ÎMBUNĂTĂŢEŞTE**
Pregătire 1. Viteza explozivă 2. Alegerea celei mai eficace rute către minge 3. Ajungerea rapidă la minge 4. Efort: încercarea la orice minge		
Echilibru: 1. Recuperare 2. Echilibru 3. Săritură 4. Postura părţii superioare a corpului 5. Postura părţii inferioare a corpului		
Sumar		

Alţi factori determinanţi care pot fi incluşi în lista de verificare pentru jucătorii avansaţi sunt următorii (Fraayenhoven, 1997):

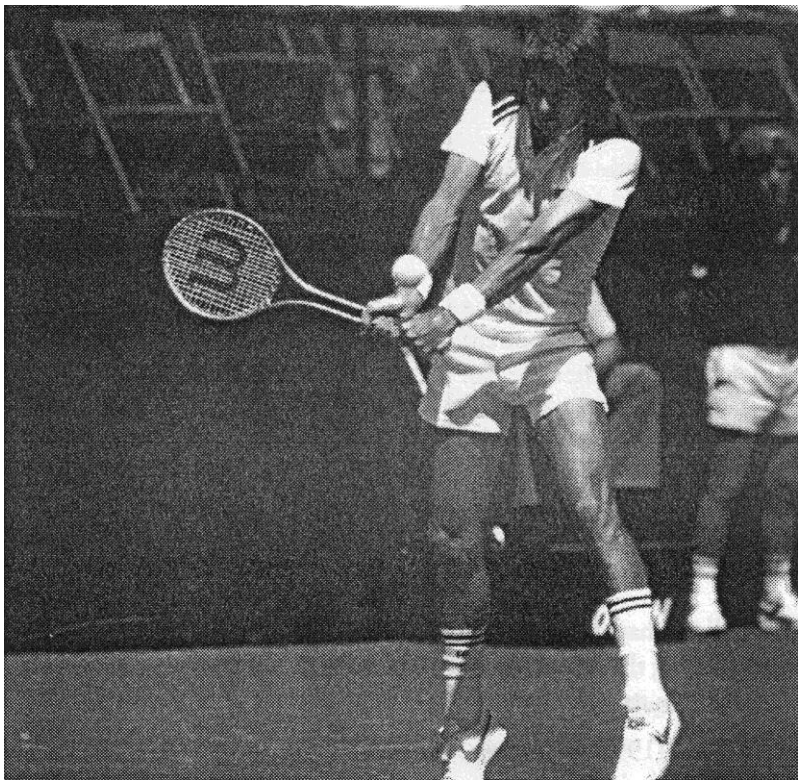
- **Precizia**
- **Viteza mingii**
- **Rotaţia**
- **Tempoul**
- **Constanţa**
- **Variaţia**
- **Jocul sub presiune**
- **Camuflajul**
- **Acoperirea terenului**
- **Anticiparea**

Capitolul 7

Pregătirea mentală pentru jucătorii de turneu

„Tenisul este 95% mental”

Jimmy Connors



I. Introducere

II. Motivaţia

III. Concentrarea

IV. Controlul emoţional (stimularea): Activare şi Relaxare

V. Controlul comportamentelor şi gândurilor: Încrederea de sine

VI. Performanţa mentală în jocul de turneu

VII. Problemele legate de părinţi

VIII. Aplicaţii practice

I. Introducere

1. CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE ALE COMPETIŢIEI DE TENIS

(Loehr, 1990; Moran, 1996; Spargo, 1990; Weinberg, 1998)

Tenisul competitiv include o provocare mentală împotriva adversarului, şi, uneori, împotriva jucătorului sieşi. Starea mentală a jucătorului poate avea adesea un impact enorm asupra stării fizice. Caracteristicile psihologice ale tenisului includ următoarele:

- Este un sport individual. Aceste tipuri de sport generează mai mult stres decât sporturile pe echipe.
- Este un sport dificil care solicită un grad înalt de coordonare şi ca urmare poate fi foarte frustrant.
- Jucătorul trebuie să ia mii de decizii într-o perioadă foarte scurtă de timp.
- Sunt o serie de perioade de timp „moarte" (între puncte şi în timpul schimburilor părţilor de teren).
- Nu sunt permise time-out – uri şi nici înlocuiri.
- La unele lovituri (ex. serviciul şi smeciul) jucătorul are timp să gândească înainte de a lovi.
- La unele nivele nu sunt arbitri de scaun care să oficieze meciul. Depinzi de judecata onestă a adversarului în privinţa unei mingi, dacă a fost out sau nu.
- Sistemul de scor indică faptul că jucătorul nu este niciodată în siguranţă.
- În cele mai multe turnee nu sunt permise sfaturi.

- Sistemul de competiţii este cel eliminatoriu. De obicei nu există ligi, consolări sau ultima şansă.
- La nivel profesional: competiţia este săptămânală, se călătoreşte mult dintr-un oraş în altul, de la un continent la altul, iar sezonul este pe tot parcursul anului.
- Condiţiile sunt extrem de variate: diferite tipuri de suprafeţe de joc, mingi, formate de joc, etc.
- Nu ştii niciodată când se termină meciul. Nu există timp limită.
- Adesea nu ştii nicicând la ce oră vei începe să joci, de vreme ce tenisul competitiv se desfăşoară în baza sistemului „urmat de „ al programării meciurilor.
- Jucătorii profesionişti trebuie să-şi dedice o parte semnificativă a vieţii lor tenisului (antrenament 4-6 ore pe zi, joc, deplasări, etc.).
- Părinţii sunt adesea prea implicaţi în cariera jucătorului.

Jucătorii de top şi antrenorii cred că partea mentală a tenisului este extrem de importantă, în special când abilităţile fizice sunt egale. În plus, pe parcursul orelor de dinaintea meciului şi din timpul meciului este puţin de îmbunătăţit din punct de vedere tehnic şi fizic, însă din punct de vedere mental este o mulţime de lucruri de făcut.

Într-un studiu condus de Moran (1996) asupra opiniilor antrenorilor despre tehnicile psihologice din tenis, unele din concluzii includ următoarele:

- 90% din antrenorii intervievaţi cred cu tărie că abilităţile mentale au fost foarte importante în determinarea succesului în tenisul competitiv.
- 90% din antrenorii intervievaţi au raportat că ei dedică în fiecare săptămână o perioadă de timp pentru „analiză şi discuţie" asupra abilităţilor mentale.
- Antrenorii întâmpină dificultăţi în transpunerea cunoştinţelor teoretice ale psihologiei sportului în exerciţii practice.
- Antrenorii au raportat că motivarea, concentrarea, încrederea de sine, pregătirea mentală, controlul anxietăţii, controlul furiei şi vizualizarea au fost cele mai importante abilităţi mentale în tenis.
- Antrenorii au raportat că discuţia pozitivă cu sine, imagistica, fixarea obiectivelor de performanţă, respiraţia adâncă şi comportamentul de calmare au fost printre cele mai folosite tehnici psihologice în tenis.

În mod surprinzător partea mentală din tenis nu este exersată la fel de des ca tehnica, tactica sau condiţia fizică. Motivele acestui aspect includ:

- Mulţi cred în mod incorect că abilităţile psihice sunt înnăscute: Dacă un jucător este „slab" din punct de vedere mental, mulţi cred că este imposibil să se schimbe.

- Este greu de găsit psihologi sportivi specialişti în tenis.

- Abilităţile mentale nu au fost necesare în trecut, aşadar, de ce acum? Totuşi, campioni de tenis din trecut (Tilden, Laver, etc.) au folosit strategii mentale fără să fie conştienţi de aceasta (ex. antrenamentul în condiţii de vreme nefavorabilă, sau în condiţii de zgomot).
- Antrenorii nu ştiu să predea cunoştinţe despre abilităţile mentale.

Un lucru important pe care antrenorii trebuie să-l accepte este că abilităţile psihologice pot fi învăţate şi îmbunătăţite dacă sunt exersate regulat. Aceste abilităţi nu sunt moştenite, iar antrenorii pot ajuta jucătorii pe partea mentală a tenisului, atât în teren cât şi în afara lui.

2. CARACTERISTICILE PSIHOLOGICE ALE CAMPIONILOR DE TENIS

(Loehr, 1990; Moran, 1996; Spargo, 1990; Weinberg, 1998)

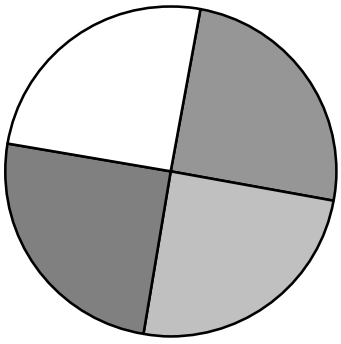
i. Cum gândesc jucătorii când performează (Weinberg, 1988; Loehr, 1990):

Mai jos este o listă a caracteristicilor psihologice ale marilor campioni de tenis care defineşte ceea ce simt când joacă cel mai bun tenis al lor.

- Au o stare mentală stabilă (în ce priveşte controlul emoţiilor), jucând „în zonă".
- Sunt foarte tari din punct de vedere mental şi determinaţi.
- Sunt pozitivi, dar realişti.
- Sunt foarte încrezători, energici şi gata de acţiune.
- Au concentrarea focalizată şi sunt în alertă din punct de vedere mental.
- Sunt relaxaţi din punct de vedere fizic şi calmi sub presiune.
- Fac economie de efort şi sunt automatizaţi.
- Nu le este frică şi le place bătălia.
- Sunt sub control şi pe deplin responsabili.
- Le place să joace.
- Sunt dornici de rezultate şi dornici să câştige.
- Sunt foarte competitivi şi joacă cu mare intensitate.

ii. Sumarul abilităţilor mentale necesare jucătorilor de turneu:

Abilităţile mentale de bază necesare pentru jocul de turneu sunt următoarele:



II. Motivaţia

1. DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ (LTA, 1994; Roberts, 1992)

Motivaţia este dorinţa de a începe şi a persista într-o activitate. Este „motorul" tuturor comportărilor. Fără motivaţie nu ar exista acţiune.

Este relaţionată cu:

Motivele pentru care oamenii joacă tenis	Motivele pentru care oamenii renunţă la tenis
• interacţiune socială, • distracţie şi însufleţire, • simţirea măiestriei, • demonstrarea competenţei, • învăţarea şi îmbunătăţirea abilităţilor, • simţul meritelor şi satisfacţiilor câştigate care se datorează progresării, • oamenii sunt cu prietenii şi îşi fac alţii noi, • oamenii fac parte dintr-o echipă, etc.	• prea multă presiune, • consum de timp, lecţii plictisitoare, • nu le place antrenorul, • lipsa timpului pentru joc, • lipsa îmbunătăţirii abilităţilor şi dificultăţi de învăţare, • practicarea altor sporturi, lipsa provocărilor, etc, • prietenii renunţă, • este scump.

Motivaţia este de asemenea relaţionată cu determinarea. Jucătorii determinaţi joacă mai tare, au dorinţa să continue să joace şi să progreseze şi arată entuziasm pentru antrenament. Obiectivul antrenorului ar trebui să fie să înţeleagă şi să simtă pe deplin nevoile motivaţionale ale jucătorilor şi să dezvolte un program de antrenament adecvat care să stimuleze jucătorul.

2. TIPURI (Martens, 1978)

i. Motivaţia intrinsecă / extrinsecă:

Jucătorii motivaţi intrinsec sunt aceia care joacă tenis pentru că le place jocul. Ei vor să fie competenţi, să îndeplinească sarcinile cu succes. Ei joacă pentru mândria lor proprie, pentru a se simţi bine, pentru plăcere, distracţie, curiozitate, etc. Majoritatea jucătorilor de tenis raportează aceste motive a fi cele mai importante pentru care joacă tenis.

Jucătorii motivaţi extrinsec sunt aceia care joacă tenis pentru că vor să obţină recompense palpabile (trofee, bani, etc.) sau nepalpabile (recunoaştere, laude). Majoritatea jucătorilor de tenis raportează aceste motive a fi de mai puţină importanţă pentru care joacă tenis. Este posibil ca jucătorii să joace tenis pentru ambele recompense, intrinseci sau extrinseci. Recompensele intrinseci sunt cele mai bune pentru a menţine o bună motivaţie, în timp ce recompensele extrinseci ajută ca jucătorul să fie iniţial interesat de tenis.

Recompensele extrinseci sunt bune şi mai eficace dacă:

- Ajută la transformarea motivaţiei extrinseci în motivaţie intrinsecă.
- Sunt administrate nu de către antrenori, ci de jucătorii înşişi.
- Oferă informaţie, nu control, despre competenţa jucătorului.
- Sunt date de calitatea performării, nu de rezultate.
- Sunt date în proporţie corectă.

Antrenorii pot ajuta la dezvoltarea motivaţiei unui jucător prin recompensarea mai degrabă a efortului/muncii grele decât a talentului/îndemânării (ex. abilităţile motorii). Îndemânarea/abilităţile motorii sunt înnăscute, pentru asta jucătorul ar trebui să fie bucuros, însă lucrul pentru care jucătorul ar trebui să fie mândru este efortul/munca grea.

3. TIPURI DE PROBLEME PRIVIND MOTIVAŢIA

i. Lipsa motivaţiei:

- Lipsa motivaţiei pentru antrenament în timpul perioadelor de antrenament intensiv.
- Fără motivaţie când participă la turnee de nivel scăzut.
- Jucătorul percepe antrenamentul ca fiind plictisitor şi monoton.
- Datorită altor aspecte: ex. o serie de înfrângeri repetate, schimbarea antrenorului, probleme personale, datorită accidentării, etc.

ii. Excesul de motivaţie:

- Când se confruntă cu meciuri foarte importante.
- Când joacă pentru un premiu cu bani mulţi.
- După o serie de victorii succesive.

iii. Motivaţia negativă:

- Frica de victorie sau eşec.
- Frica de anumiţi adversari sau competiţii.
- Frica de accidentare.
- Frica de reacţia altor persoane (părinţi, antrenor, parteneri, etc.).

iv. Falsa motivaţie:

- Motivaţie slabă: „Tenisul este totul pentru mine", „Nu pot să trăiesc fără tenis", „Dacă pierd acest meci renunţ".
- Motivaţie extrinsecă slabă: „Sunt motivat doar când joc pentru bani, în faţa unui public masiv sau pentru ca antrenorul să mă laude".
- Recompensare de sine slabă: „După o victorie, întotdeauna îmi cumpăr un cadou pentru mine", Trebuie să-mi fac de fiecare dată propria critică într-un meci", „De fiecare dată când pierd trebuie să mă învinuiesc".

3. CUM SE CREŞTE MOTIVAŢIA: RECOMANDĂRI ŞI TEHNICI (Loehr, 1982; Weinberg, 1988)

i. Tehnici pentru a creşte motivaţia:

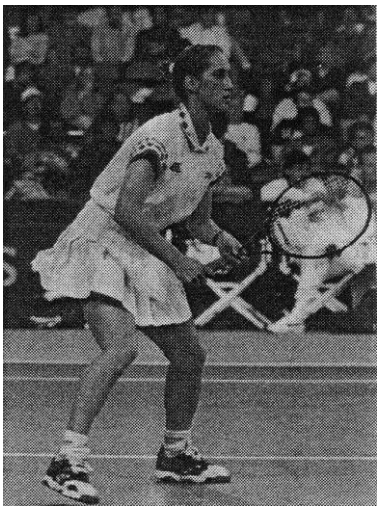
- Completează un jurnal a succeselor.
- Asociază-te cu jucătorii foarte bine auto-motivaţi.
- Fă tenisul distractiv.

ii. Fixarea obiectivului:

- Vezi capitolul 12.

III. Concentrarea (LTA, 1995; Moran, 1995; Tennis Australia, 1993)

1. DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ



Ca o simplă definiţie, concentrarea este abilitatea de a menţine mentalul la prezentul simplu! Concentrarea este abilitatea de a te focaliza pe aspecte importante ale meciului/antrenamentului şi a menţine această focalizare pe durata meciului/antrenamentului.

Concentrarea este aptitudinea probabil cea mai importantă necesară pentru succesul în tenisul competitiv. Când joacă, un jucător trebuie să poată să focalizeze întregul câmp de atenţie existent oriunde în mediul intern sau extern.

O bună concentrare este focalizată pe aspectele câmpului de atenţie relevante pentru performanţă, în timp ce o concentrare proastă este focalizată pe aspectele nerelevante ale performanţei. De aceea jucătorul are nevoie să cunoască care sunt reperele relevante pentru performanţă în fiecare situaţie a meciului.

Concentrarea este cheia controlării emoţiilor jucătorului. Ajută de asemenea
jucătorul să-şi focalizeze gândurile pe lucruri fundamental ajutătoare (ex. „Priveşte mingea!") şi să-şi ţină departe gândurile negative (ex. „Nu rata returul"). Dacă ceea ce gândeşte este diferit de ceea ce face, performanţa va fi afectată.

2. TIPURI (Nideffer, 1994)

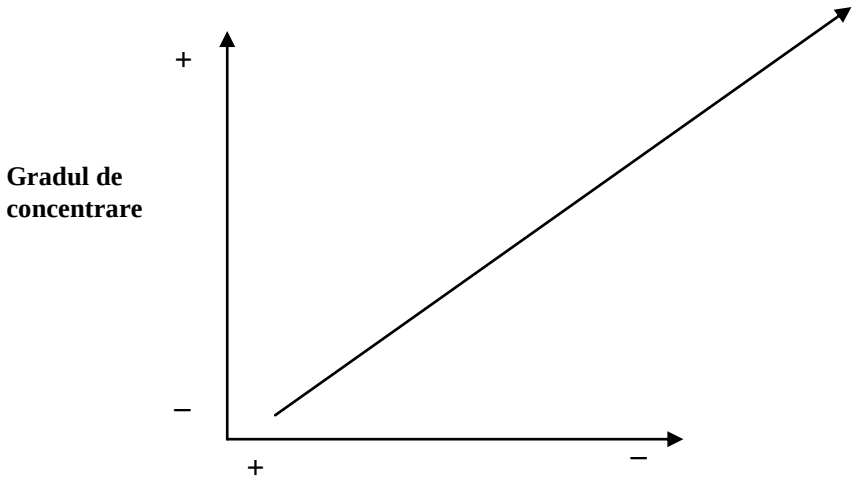
Concentrarea variază de-a lungul a două dimensiuni: lărgime şi direcţie. În privinţa lărgimii poate fi largă sau îngustă, în timp ce în privinţa direcţiei poate fi externă sau internă. În diagrama următoare sunt ilustrate patru tipuri de concentrare, conform lui Nideffer (adaptate la tenis de către Weinberg).

		Direcţia atenţiei	
		Internă	**Externă**
Lărgimea atenţiei	**Largă**	**Largă externă** Folosită pentru asumarea rapidă a situaţiei, vremii, suprafeţei de joc, etc. (ex. schimburile la fileu la dublu, a vedea unde este adversarul).	**Largă internă** Folosită pentru a vedea ceea ce se întâmplă într-un joc şi pentru a planifica tactica (ex. dezvoltarea unui plan de joc împotriva adversarului, a analiza de ce a fost pierdut în meciul anterior).
	Îngustă	**Îngustă externă** Folosită pentru focalizarea exclusiv pe unul sau două repere externe (ex. privirea mingii, culegerea informaţiilor de la adversar: aruncarea mingii, balansul înapoi).	**Îngustă internă** Folosită pentru repetarea mentală a performanţei imediate sau controlul unei stări emoţionale (ex. repetarea mentală a serviciului, monitorizarea dialogului cu sine şi simţirea stresului, etc.).

În tenis, majoritatea situaţiilor solicită comutarea de la o focalizare la alta. Astfel, controlul asupra concentrării înseamnă controlul atât asupra lărgimii cât şi asupra direcţiei atenţiei. Când un jucător are o problemă, se întâmplă din cauza folosirii incorecte a tipului de concentrare pentru acea situaţie.

Concentrarea eficace este folosirea tipului potrivit de concentrare la momentul potrivit. În tenis, jucătorul pierde concentrarea când îşi îndreaptă atenţia către o ţintă nepotrivită.

Relaţia dintre arealul de atenţie şi gradul de concentrare este ilustrată în diagrama următoare (Unesthal, 1988):



Când jucătorii învaţă cum să-şi reducă arealul de atenţie (ex. focalizarea asupra corzilor) ei obţin un grad maxim de concentrare deoarece ei sunt apoi complet focalizaţi.

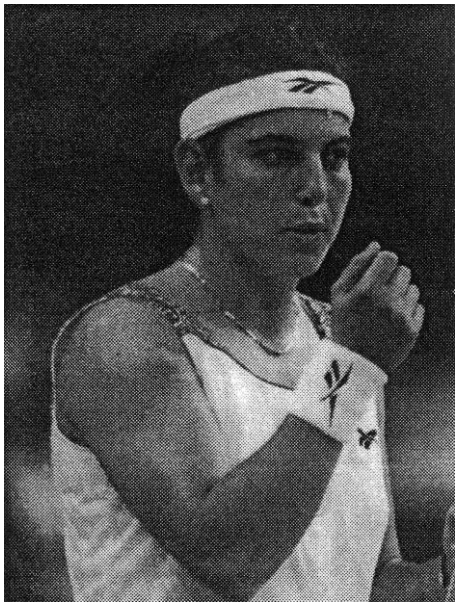
3. PROBLEME DE CONCENTRARE (Weinberg, 1988; Moran, 1995)

- Lipsa interesului în meci.
- O mulţime de porniri şi opriri („timpi morţi"): dificultatea de a menţine concentrarea între puncte şi pe parcursul meciului. Tenisul se joacă neîntrerupt. Curgerea unui meci poate fi schimbată la orice moment.
- Distribuirea atenţiei către prea multe repere. Sunt două tipuri de repere:
    - Obiecte sau evenimente externe: ex. mingea, audienţa, adversarul, etc.
    - Aspecte interne: ex. dialogul cu sine însuşi.
- Gândirea la evenimente trecute (ex. greşeala pe care un jucător a făcut-o, faptul că jucătorul tocmai a pierdut un punct, un anunţ eronat, o controversă cu arbitrul de scaun, etc.).
- Focalizarea pe evenimente viitoare (jucătorul se gândeşte că va câştiga meciul dacă va câştiga următoarele două puncte).
- Blocarea datorită analizării: Jucătorul începe să-şi analizeze jocul şi devine blocat din această cauză.
- Obstrucţionare: Jucătorul îşi distrage atenţia datorită neliniştii (ex. spunându-şi: „Nu trebuie să fac dublă greşeală în acest punct").
- Jucătorul îşi pierde concentrarea datorită şiretlicurilor adversarului de a „scoate din mână" (ex. când adversarul are o controversă cu arbitrul de scaun).
- Jucătorul îşi pierde concentrarea datorită complimentelor primite de la adversar (ex. când adversarul spune: „Serveşti foarte bine astăzi").

4. CUM SĂ CREŞTI CONCENTRAREA: RECOMANDĂRI, TEHNICI ŞI EXERCIŢII (Weinberg, 1988; Rowley, 1989; Moran, 1995)

i. Recomandări şi tehnici:

- Efectuează un antrenament controlat înainte de meci. Foloseşte „timpii morţi" pe parcursul meciului pentru a redeveni concentrat.
- Adesea cea mai dificilă perioadă din timpul unui meci în privinţa concentrării este cea dintre puncte. Astfel că, în această perioadă ar trebui să efectuezi în permanenţă acelaşi ritual.
- Încearcă să te focalizezi pe lucruri care sunt sub controlul unui jucător şi lucruri care ajută efectiv în punct (ex. ai grijă la aruncarea mingii).
- Foloseşte fixarea obiectivului:
    - Fixează obiective specifice de performanţă pentru meci.
    - Fă-ţi un plan pentru fiecare punct.
    - Când eşti nervos stabileşte-ţi o lovitură specifică sau o acţiune pe care să o execuţi (ex. retur în cros).
    - După meci revizuieşte obiectivele în concordanţă cu performanţa ta.
- Exersează controlul ochilor: focalizează-ţi ochii către ţinte relevante: ex. suturile mingii, corzile rachetei, etc.
- Foloseşte relaxarea fizică pentru a evita neliniştea: ex. coboară umerii, respiră adânc, mişcă-ţi braţele şi palmele, etc.
- Rămâi în starea „aici şi acum".
- Antrenează-te în prezenţa factorilor perturbatori şi în condiţii adverse (vânt, ploaie, mediu zgomotos, etc.).
- Antrenează-te cu tehnica „comută pe intrare – comută pe ieşire": ex. După un punct detaşează-te de presiunea situaţiei („comută pe ieşire"), când se începe următorul punct vino cu mintea eliberată („comută pe intrare") pentru a fi pregătit să joci.
- Antrenează-te cu tehnica controlului volumului concentrării: ex. Ajustează intensitatea concentrării în aşa fel încât între puncte să fii relaxat („reduci volumul concentrării"), dar eşti în continuare conectat la joc. Când începi următorul punct creşti „volumul" concentrării.
- Foloseşte cuvinte de impulsionare: „hai", „haide", „asta-i", „hai la fel", etc.
- Foloseşte obiecte ca reper (ex. focalizează-te asupra mingii când serveşte jucătorul.



- Foloseşte impulsionări pentru a iniţia concentrarea: ex. păşind către o linie imaginară a terenului spunând: „haide”, lustruind cu mâna sau fruntea, suflecând mâneca de la tricou, etc.
- Nu evalua loviturile în mod negativ.
- Nu te răzgândi asupra unei lovituri. Decide cursul acţiunii – apoi execut-o hotărât.
- Dezvoltă, exersează şi apoi respectă rutinele:
  - Serviciu: Decide care din tipurile de servicii vei executa. Decide unde vrei să serveşti.
  - Retur: Decide ce fel de retur vrei să execuţi. Decide unde vrei să returnezi.
  - După o greşeală: Imită ceea ce ar fi trebuit să faci, sau dă la spate greşeala şi pregăteşte-te pentru următorul punct.
- Foloseşte tehnicile de respiraţie pentru a ajuta concentrarea.
- Foloseşte vizualizarea pentru a te focaliza asupra a ceea ce trebuie să faci în continuare. Înainte de meciuri, între puncte sau la schimbul părţilor de teren poţi să încerci să te vezi şi să te simţi performând cu succes lovituri specifice.

ii. Exerciţii pentru îmbunătăţirea concentrării:

- Schimb de mingi. Loveşte mingea în diferite feluri (Antrenorul strigă out, ex. cros în unghi scurt!).
- Schimb de mingi. Porneşte lovind uşor, fără să greşeşti, apoi dublează viteza, apoi creşte progresiv viteza şi puterea.
- Schimb de mingi. Spune: „Sare” când mingea sare în terenul adversarului şi „Loveşte” când adversarul loveşte mingea. Apoi spune „Sare” când mingea sare în terenul tău şi „Loveşte” când loveşti mingea.
- Schimb de mingi. Fă o săritură când adversarul loveşte mingea.
- Schimb de mingi. Expiră la contact, spune un „yesss” lung.
- Coş cu mingi. Antrenorul lansează mingi de diferite culori. Mingile roşii le loveşti în lung de linie, iar pe cele galbene le loveşti în cros.
- Serviciu şi retur. Jucătorul A serveşte. Jucătorul B spune: „plat, liftat sau tăiat” înainte ca jucătorul A să lovească mingea.
- Serviciu şi retur. Jucătorul A serveşte. Jucătorul B spune: „lateral, pe mijloc, în corp” imediat după ce jucătorul loveşte mingea şi înainte ca aceasta să treacă fileul.
- Serviciu la ţinte. Jucătorul anunţă numărul ţintei înainte să servească.
- Fii comentator anunţând scorul după fiecare punct.
- Discută cu mingea spunându-i unde urmează să o trimiţi.

iii. Rutine de concentrare pentru diferite lovituri şi situaţii (Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993):

Serviciu:

PARTEA RUTINEI	**SCOPUL**
1. Reîmprospătează forţele	Recuperează de la ultimul punct
2. Decide unde să serveşti	Clarifică destinaţia
3. Păşeşte către linie	Începe serviciul
4. Fă o respiraţie adâncă	Eliberează tensiunea
5. Vizualizează serviciul	Vezi şi simte serviciul
6. Bate mingea	Previne gânduri negative, intră în ritm
7. Focalizează-te asupra locului unde să serveşti	Restrânge focalizarea
8. Lasă lucrurile să se întâmple	Intră pe pilot automat

Retur:

PARTEA RUTINEI	**SCOPUL**
1. Decide unde să returnezi	Direcţie, lungime, înălţime, etc.
2. Decide cum să returnezi	Tipul loviturii, efect, etc.
3. Aşează-te în poziţia de primire	Foloseşte tot timpul disponibil, mişcă-te când apar probleme
4. Focalizează-te asupra servantului şi aruncării mingii	Caută repere
5. Foloseşte cuvinte cheie	Reaminteşte-ţi să faci anumite lucruri

iv. Cum să acţionezi în diferite situaţii:

DE-A LUNGUL TIMPULUI	ÎNTR-O SITUAŢIE POZITIVĂ	ÎNTR-O SITUAŢIE NEGATIVĂ
La serviciu, între servicii şi între puncte	1. Mergi ferm către poziţie. 2. Observă comportarea adversarului. 3. Fă un plan al punctului. 4. Respectă ritualul serviciului.	1. Încearcă să te degajezi. Focalizează-te pe ceva neutru, ex. corzile rachetei. 2. Controlează respiraţia. 3. Selectează un plan de performanţă pentru punctul următor. 4. Angajează-te într-un plan. 5. Execută ritualul neplanificat la serviciu.
La primire, între servicii şi între puncte	1. Menţine ritualurile. 2. Urmăreşte să menţii controlul de sine şi al situaţiei.	1. Fă-ţi timp pentru a te calma. 2. Controlează respiraţia şi focalizarea vizuală. 3. Foloseşte dialogul constructiv cu tine însuţi. 4. Pregăteşte-te, intră în ritualul de la primire.
În jocuri – între jocuri	1. Bea, aşează-ţi prosopul, etc. 2. Reconfirmă-ţi planul de joc. 3. Fă planul pentru următorul joc.	1. Bea, pune prosopul deoparte, etc. 2. Foloseşte abilităţile de calmare. 3. Fixează obiective de performanţă pentru următorul joc (ex. fără mingi în fileu). 4. Controlează ritmul: încetineşte, fii pozitiv.
În seturi – între seturi	1. Bea, aşează-ţi prosopul, etc. 2. Reconfirmă-ţi planul de joc. 3. Urmăreşte să menţii momentul.	1. Bea, pune prosopul deoparte, etc. 2. Foloseşte abilităţile de calmare. 3. Revizuieşte şi selectează un obiectiv realist. 4. Începe să-ţi ridici psihicul (hai – primul joc!) 5. Controlează ritmul: încetineşte, fii pozitiv.
În meciuri – între meciuri	1. Conservă energia. 2. Foloseşte-ţi ritualul normal. 3. Asigură-te că menţii disciplina: Urmează ritualul.	1. Revizuieşte situaţia. 2. Dezvoltă un plan şi angajează-te să-l execuţi. 3. Vizualizează planul, incluzând luarea în consideraţie a situaţiilor dificile. 4. Focalizează-te asupra lucrurilor pe care poţi să le controlezi.
Adversarul contestă o decizie.	1. Tratează situaţia cu susţinere. 2. Vorbeşte cu tine însuţi despre planul de joc. 3. Nu te implica emoţional.	1. Foloseşte timpul pentru a te calma şi a te refocaliza asupra planului de joc. 2. Urmează ritualul de pregătire.
Eu contest o decizie.	1. Tratează situaţia cu susţinere. 2. Foloseşte timpul pentru a te calma şi a te refocaliza asupra planului de joc. 3. Urmează ritualul de pregătire.	1. Fii insistent. 2. Simte când să te opreşti şi să te refocalizezi pentru a lua jocul de la capăt. 3. Urmează ritualul de pregătire.
Adversarul întrerupe jocul.	1. Păstrează în minte treaba ta. 2. Vizualizează punctul următor. 3. Focalizează-te vizual asupra unui lucru neutru.	1. Foloseşte timpul pentru a te calma şi a te refocaliza asupra planului de joc. 2. Urmează ritualul de pregătire.
Ploaie sau întârziere asemănătoare	1. Să ai un plan. 2. Conservă energia.	1. Foloseşte timpul pentru a-ţi revizui performanţa. 2. Stabileşte un plan pentru momentul când se reia jocul. 3. Conservă energia.

IV. Controlul emoţional (excitaţiei nervoase): Activare şi Relaxare (Weinberg, 1988; Moran, 1995)

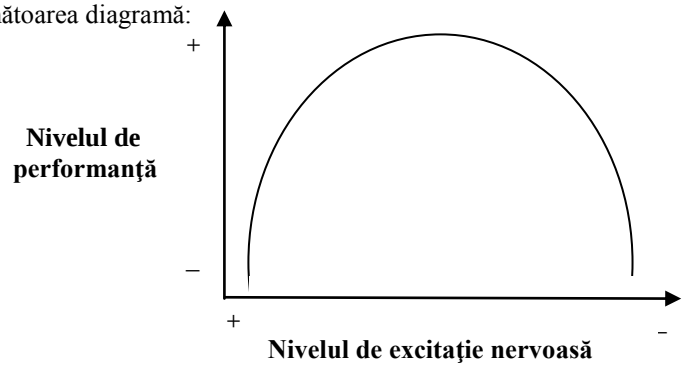
1. DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ

Controlul emoţional sau al excitaţiei nervoase este crucial pentru tenis. Este cunoscut că la anumite nivele de excitaţie nervoasă jucătorii sunt în măsură să obţină un stadiu de performanţă ideal („jocul în zonă").
Când „joacă în zonă" jucătorul joacă la un nivel de inconştienţă mai mare decât cel obişnuit. Este ceea ce jucătorii numesc „vârful de performanţă", adică un nivel de conştienţă transformat, asociat cu performarea la un nivel de automatism. Alţi autori vorbesc despre aceasta ca fiind obţinerea unei „stări ideală de performare".
Un obiectiv important pentru un jucător de tenis este de a avea abilitatea de a susţine constant o anume „stare ideală de performare" în timpul unui meci, în condiţii de adversitate. Este însă important de observat că fiecare jucător are în mod optimal şi propriu o „zonă" sau o „stare" care depinde de o varietate de factori cum ar fi diferenţele individuale şi caracteristicile situaţiei.
Treaba antrenorului este de a ajuta jucătorul să găsească şi să menţină această stare prin identificarea şi controlul nivelelor de neliniţte.

2. CARACTERISTICI GENERALE

i. Relaţia excitaţie nervoasă-performanţă (Spargo, 1990)

Relaţia dintre excitaţia nervoasă şi performanţă este arătată în următoarea diagramă:



Această diagramă probabil că suprasimplifică situaţia actuală. În fapt există mulţi factori care afectează relaţia dintre anxietate şi performanţă cum ar fi:

- Diferenţele individuale.
- Cum percep oamenii presiunea.
- Gradul încrederii de sine.

Activarea optimă a stării sau zonei celei mai bune performanţe apare de obicei când jucătorul are un nivel moderat de neliniţte (în această situaţie inima are de obicei între 140 şi 170 bătăi pe minut). Aceasta înseamnă că un anume nivel de neliniţte este normal dar şi necesar pentru toţi jucătorii. Ei au nevoie de un nivel minim de activare pentru a obţine o bună performanţă în timpul unui meci.

Este important de observat diferenţele individuale deoarece doi jucători nu-şi controlează emoţiile în acelaşi fel, de ex. zona celei mai bune performanţe a lui Agassi va fi mai aproape de una de excitaţie nervoasă ridicată (activare înaltă), în timp ce a lui Sampras va fi mai aproape de una de excitaţie scăzută (activare joasă), dar ambele conduc la performanţe remarcabile.

Problemele apar când jucătorul se află într-o stare de excitaţie nervoasă prea mare sau prea mică, în ambele situaţii este dificil pentru jucător să joace bine. Aceste două stări apar când jucătorul nu atinge nivelurile de activare necesare pentru performanţa optimă. Superexcitaţia nervoasă, cunoscută de asemenea ca fiind neliniştea apare când jucătorul depăşeşte nivelurile de activare necesare pentru performanţa optimă.

Fiecare jucător ar trebui să se îngrijească de propriul nivel de excitaţie nervoasă ideal şi care îi este necesar în propriile ritualuri pentru a obţine performanţa maximă. Pe de altă parte, nu toate loviturile din tenis necesită acelaşi nivel de excitaţie nervoasă, ex. la serviciu jucătorul trebuie să fie foarte relaxat pentru a obţine viteza maximă a capului rachetei, în timp ce atunci când returnează este mai bine pentru jucător să fie activat pentru a reacţiona repede la minge.

ii. Simţirile asociate cu diferite stări (Nideffer, 1994):

Tabelul arată simţirile asociate cu „jucarea în zonă" şi „clacarea":

SIMŢIRILE FIZICE		**SIMŢIRILE PSIHOLOGICE**	
Jucând în zonă	**Clacând**	**Jucând în zonă**	**Clacând**
Detaşat	Strâmtorat	Controlat/Determinat	Dezamăgit
Relaxat	Tensionat	Încrezător/Optimist	Speriat/Pesimist
Solid	Şubred	Plin de forţă	Slab
Echilibrat	Instabil	Dominând	Dominat
Puternic	Slab	Calm	Supărat
Uşor	Greu	Liniştit	Panicat
Energic	Obosit	Împăcat	Îngrijorat
Fără efort	Cu greutate	Uşurat	Dur
Curgător	Impestuos	Clar	Confuz
Lin	Stângaci	Focalizat	Distras

Antrenorul poate ajuta jucătorul să obţină propria „stare ideală de performanţă" sau să „joace în zonă" făcându-l pe jucător să fie conştient de nivelul la care apare cea mai bună performanţă şi cum este posibil să schimbi nivelul de excitaţie nervoasă atunci când este nevoie.

iii. Activatorii pozitivi şi negativi (Nideffer, 1994):

Când joacă un meci jucătorul ar trebui să încerce să înfrunte provocările variate care apar. Trebuie să răspundă constant cerinţelor situaţiilor dificile din timpul meciurilor. Acest răspuns poate fi în aceeaşi măsură: pozitiv sau negativ.

ACTIVATORI POZITIVI	**ACTIVATORI NEGATIVI**
Plăcere	Supărare
Bucurie	Resentiment
Dragoste	Anxietate
Determinare	Ură
Optimism	Frică
Distracţie	Tensiune
Mândrie	Negativism
Provocare de sine	Ameninţare
Motivarea de sine	Frustrare

Aceşti activatori pozitivi (energie pozitivă) cauzează o stare mentală calmă, o bună concentrare şi relaxare musculară care în general conduc la un nivel înalt de performanţă. Pe de altă parte activatorii negativi (energie negativă) cauzează în general o stare mentală slabă, concentrare redusă şi tensionare musculară care conduc la un nivel scăzut de performanţă.

3. PROBLEME: ANXIETATE ŞI SUBACTIVARE (Loehr, 1990; Moran, 1994; Weinberg, 1988)

Anxietate înseamnă sentimentele şi gândurile asociate cu îndoiala şi îngrijorarea. Când un jucător interpretează o situaţie dată într-o manieră fricoasă sau într-un mod „negativ", el începe să experimenteze simţiri de anxietate. Anxietatea este rezultatul discrepanţei dintre ce cred jucătorii că pot face (abilităţi) şi ce cred că este de aşteptat să facă (cerinţele percepute ale situaţiei).

Toţi jucătorii de tenis simt presiunea atunci când concurează. Diferenţa este felul cum fiecare jucător reacţionează la presiune. De vreme ce anxietatea este cauzată de percepţia jucătorului, pentru a rezolva problema este important ca jucătorul să-şi schimbe percepţia. Trebuie să încerce să schimbe percepţia situaţiei de la cea de „ameninţare" la cea de „provocare".

i. Surse de anxietate:

- Frica de greşeală: Ex. „Ce-i dacă pierd acest meci?".
- Sentimente nepotrivite: Ex. „Nu cred că sunt capabil să joc bine astăzi".
- Pierderea controlului: Ex. „Arbitrul de scaun face anunţuri greşite în mod continuu".
- Plângeri despre starea corporală: Ex. „Mă simt foarte rigid".

ii. Cum se manifestă excesul de anxietate:

Fizic	Psihologic
• Tensiune musculară, pierderea coordonării (muşchii prea strânşi). • Flexibilitate redusă. • Oboseala survine foarte rapid. • Pulsul inimii foarte mare, respiraţie puţin adâncă, neregulată. • Picioarele fără forţă (slăbiciune musculară). • Ritm de joc „smucit".	• Concentrare redusă şi dificultate în refocalizare. • Control emoţional în descreştere. • Simţiri de frică. • Strategie şi judecată tactică defectuoasă (luare de decizie neadecvată). • Renunţare – stoparea încercării. • Totul pare să se desfăşoare prea repede. • Inabilitatea de a gândi clar şi cu acurateţe. • Gândiri tot mai negative şi autocritică. • Direcţie persistentă de pesimism despre viitor.

iii. Cum se manifestă subactivarea

Fizic	Psihologic
• Jucătorul simte că nu are multă energie. • Se simte slăbit. • Simte greutate în picioare: nu sare. • Se mişcă încet: pregătire slabă. • Lasă capul şi umerii în jos. • Ochii dezorientaţi: Priveşte în afara terenului. • Din punct de vedere fizic arată leneş.	• Lipsa preocupării jucătorului despre cât de bine va juca. • Atenţia distrată; slabă concentrare. • Răbdare insuficientă şi sentiment de „nu-mi pasă"; fără entuziasm. • Lipsa anticipaţiei sau a timing-ului. • Semne de renunţare şi de neajutorare.

4. CUM SĂ OBŢII CONTROLUL EMOŢIONAL: RECOMANDĂRI, TEHNICI ŞI EXERCIŢII (Loehr, 1990; Moran, 1994; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993; Weinberg, 1988)

Înainte de toate jucătorul trebuie să aibă propriile cunoştinţe despre stările de excitaţie nervoasă şi anxietate. Este imposibil să înlături presiunea situaţiilor din meciurile de tenis. Oricum, jucătorul poate să exerseze şi să stăpânească modul cum poate depăşi sentimentele de anxietate pe care aceste situaţii le generează.

i. Cum să creşti activarea (Loehr, 1990; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993; Weinberg, 1988):

În următorul tabel sunt ilustrate câteva moduri de creştere a activării, atât din punct de vedere fizic, cât şi psihologic:

Fizic	Psihologic
• Efectuează mişcări pline de forţă; fă sărituri şi coborâri pe degetele de la picioare între puncte. Menţine mişcarea picioarelor. • Creşte frecvenţa respiraţiei prin efectuarea câtorva respiraţii scurte şi adânci. • Acţionează energic. • Creează imaginea cea mai convingătoare că joci cel mai bun tenis din viaţa ta.	• Foloseşte expresii pozitive: „Hai", „da, aşa", etc. • Foloseşte cuvinte care să ajute: „tare", „repede", „iute", etc. • Gândeşte situaţia ca o provocare. • Încearcă dă depui 100% efort. • Gândeşte-te la lucruri care produc energie. • Ascultă muzică dinamică, la volum crescut. • Ca un ultim efort, devii mânios.

ii. Cum să reduci anxietatea:

În următorul tabel sunt ilustrate câteva moduri de a reduce anxietatea, atât din punct de vedere fizic, cât şi psihologic.

Fizic	Psihologic
• Relaxează-ţi muşchii braţelor, gâtului şi palmelor contractând şi apoi eliberând tensiunea din muşchi. • Înţelege semnalele corpului: nu interpreta greşit o „bătaie rapidă a inimii" (care este un semn că eşti pregătit) ca fiind un semn de tensiune. • Încearcă mai degrabă mai uşor decât mai dur. • Exersează controlul respiraţiei (încetineşte respiraţia inspirând adânc). • Expiră când loveşti mingea. • Zâmbeşte când simţi că apare tensiunea. • Scutură mâinile, umerii şi gâtul; creează o imagine mentală şi fizică puternică. • Încetineşte: ia-ţi mai mult timp între puncte. • Ia racheta din mâna cu care loveşti. • Exagerează jocul de picioare în punct. • Fii mai meticulos. Treci prin ritualurile tale. • Arată că eşti încrezător, calm şi sub control.	• Recunoaşte că începi să devii nervos. • Totuşi nu-ţi fie frică niciodată să devii nervos pentru că este un semn că eşti în meci şi îţi pasă. • Tratează situaţia cu o reacţie normală, gestioneaz-o cu adevărat. • Foloseşte tehnici de relaxare: relaxare progresivă, antrenament autogenic, etc. • Foloseşte cuvinte cheie ajutătoare: „detaşează", „relaxează", etc. • Încurajează-te singur cu gânduri pozitive şi urmează un ritual între puncte. • Focalizează-te pe lucruri pe care le poţi controla. Dă-ţi singur o comandă, ex. „Voi servi în lateral", „Voi returna în cros", etc. • Aminteşte-ţi că adversarul poate fi în aceeaşi stare. • Când eşti în dubii, hotărăşte-te: "Relaxează-te şi loveşte-o". • Concentrează-te numai asupra punctului la un moment dat şi fă lucrurile cât poţi mai bine. • Rămâi în prezent, fixează un obiectiv specific pentru fiecare punct şi situaţie. • Nu te gândi să nu clachezi. Nu gândi negativ. • Simte-te bine: încearcă să te distrezi de situaţie şi să ai o atitudine pozitivă şi constructivă relativ la adversitate. • Foloseşte umorul pentru a sparge tensiunea. • Când presiunea creşte, fii mai agresiv şi joacă tenis procentual. Joacă să câştigi, nu să nu pierzi. • Lasă greşelile în urmă. • Stabileşte un bun plan de joc şi lipeşte-te de el. • Joacă fiecare punct ca şi cum ar fi cel mai important. • Ascultă muzică lentă, la volum mic.

Implementează situaţiile stresante la antrenament şi lucrează pentru a îmbunătăţi loviturile care normal nu reuşesc sub presiune.

iii. Cum să-şi gestioneze juniorii stresul(Loehr, 1990):

- Nu te suprasolicita fizic la antrenament.
- Exersează pe perioade scurte de timp şi la intensităţi mari.
- Odihneşte-te şi recuperează între antrenament şi meciuri.
- Nu juca prea multe turnee la rând.
- Lasă-l pe antrenor să ştie când simţi că ai făcut destul.
- Încearcă să vezi mereu meciul de tenis ca pe o provocare; nu ameninţare.
- Urmăreşte-ţi stresul zilnic, iar când simţi că eşti nervos nu-ţi fie frică să admiţi că eşti nervos.

iv. Exerciţii pentru îmbunătăţirea controlului emoţional (Loehr, 1990; Spargo, 1990):

- Jucând puncte. Jucătorii ar trebui să urmeze o versiune personalizată de comportament printr-un ritual în 4 paşi între puncte (vezi VI. Performanţa mentală în jocul de turneu).
- Jucând puncte. Jucătorii ar trebui să urmeze un ritual la serviciu (micşorarea nivelului de excitaţie nervoasă) diferit de cel de la primire (creşterea nivelului de excitaţie nervoasă).
- Jucând puncte. Jucătorii ar trebui să urmeze o versiune personalizată de comportament printr-un ritual în timpul schimburilor părţilor de teren.
- Jucând puncte. Se aplică Codul de Conduită]n timpul meciurilor de antrenament.
- Se folosesc exerciţii de concentrare dacă se pot aplica.
- Schimburi de mingi de la linia de fund: experimentează la diferite nivele de tensiune musculară: de la 1 (foarte jos) la 10 (foarte ridicat). Strigă un număr de la 1 la 10 la fiecare 5-10 secunde. Jucătorii trebuie să-şi ajusteze tensiunea musculară şi trebuie să-şi determine nivelul lor ideal de tensiune musculară.
- Exersând diferite lovituri: serviciu, voleu, lovituri de bază astfel ca jucătorii să trebuiască să ajusteze nivelele de tensiune.

V. Controlul comportamentelor şi gândurilor: Încrederea de sine (Nideffer, 1994)

1. ÎNCREDEREA DE SINE: DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ

Încrederea de sine înseamnă că jucătorul se aşteaptă la succes sau la nereuşită. Încrederea este credinţa că cineva poate performa cu succes o conduită dorită într-o situaţie dată. Cel mai important factor care face distincţia între succes mare şi mai puţin succes este încrederea. Jucătorii de top afişează o încredere puternică în abilităţile lor.

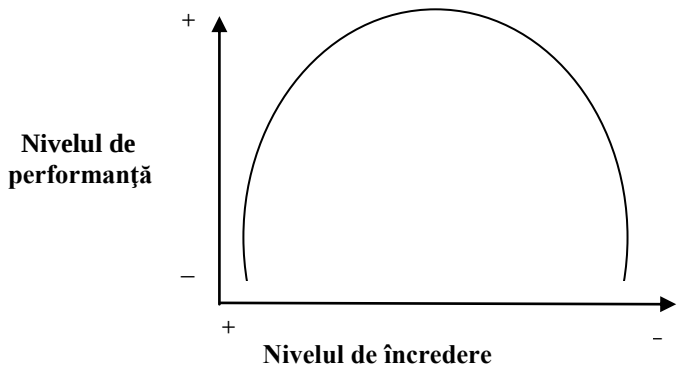
De exemplu, când un jucător de tenis are gânduri defensive sau negative, asta face să-şi mute centrul de greutate înapoi (mai multă greutate pe piciorul din spate) şi în sus (îşi pierde echilibrul şi se lasă pe spate). Când acest lucru se întâmplă, de obicei jucătorul nu are putere să lovească mingea şi încearcă să facă totul cu braţul.

Comentariile şi comportamentul tău ca antrenor vor indica gradul de încredere pe care îl ai în jucătorii tăi. Jucătorii vor realiza că este mai uşor să creadă în ei înşişi decât alţii (ex. antrenorul) să creadă în ei.

Încrederea trezeşte emoţii şi gândiri pozitive, facilitează concentrarea, determină jucătorul să aleagă mai multe obiective ca provocare, creşte persistenţa şi efortul, afectează selecţia loviturii şi momentul psihologic şi determină jucătorul să fie mai optimist şi realist. Există în mod evident o strânsă legătură între competenţa tehnică şi încredere.

2. RELAŢIA DINTRE ÎNCREDERE ŞI PERFORMANŢĂ

Relaţia dintre încredere şi performanţă este arătată în următoarea diagramă.



3. PROBLEME

i. Evenimente nefavorabile pentru încrederea de sine:

- Ratarea multor lovituri.
- Ratarea loviturilor uşoare.
- Înfrângerea în confruntarea cu adversari de nivel mai scăzut.
- Pierderea un punct mare.
- Irosirea unui avans.
- Dubla greşeală.
- Pierderea serviciului.
- Comiterea de erori neforţate.

ii. Lipsa încrederii:

- În particular în meciuri strânse.
- Se poate întâmpla în anumite situaţii (minge de meci, minge de break, terminarea meciului, etc.).
- Sau depinzând de modul cum decurge meciul (rămânerea în urmă sau pierderea serviciului).
- După o serie continuă de meciuri pierdute.
- La o lovitură particulară.

De multe ori pierderea încrederii unui jucător va fi legată de o lovitură anume (dreapta, al doilea serviciu, smeciul, etc.). În această situaţie, de obicei problema nu este una mentală, ci o problemă tehnică sau tactică şi ar trebui corectată ca atare.

iii. Excesul de încredere de sine

Excesul de încredere de sine este credinţa că eşti mai bun decât îţi permit abilităţile actuale. Este foarte întâlnită când joacă jucători de nivele diferite şi un jucător se supraestimează pe sine şi îşi subestimează adversarul.

În timpul unui meci, excesul de încredere de sine conduce la un joc hazardat care deseori face ca jucătorul să rămână în urmă devreme în meci, ceea ce face mai greu să revină şi să câştige.

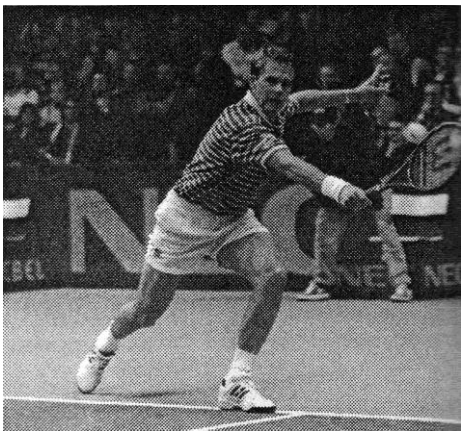
iv. Gânduri care creează presiune şi afectează încrederea de sine:

- Ce-i dacă nu o fac bine!
- Cariera mea este pe linia dreaptă!
- Dacă nu o fac acum, voi pierde totul!

v. Aspecte care indică slaba încredere de sine (LTA, 1995):

- Evitarea antrenamentului din diverse motive.
- Renunţarea uşor atunci când se învaţă noi lucruri.
- Lipsa efortului şi fixarea de obiective nerealiste.
- Căutarea continuă de scuze.

4. CUM SĂ CREŞTI ÎNCREDEREA DE SINE: RECOMANDĂRI, TEHNICI ŞI EXERCIŢII (Loehr, 1990; Spargo, 1990; Tennis Canada, 1993)



i. Foloseşte dialogul pozitiv cu tine însuţi:

Dialogul cu tine însuţi este un proces de gândire internă. Sunt două tipuri de dialog cu tine însuţi: pozitiv şi negativ. Cel pozitiv are o influenţă dramatică asupra reacţiilor jucătorului în situaţii de adversitate şi afectează direct acţiunile sau simţirile viitoare. Răspunsul jucătorului la consecinţele unui meci depind de modul cum el interpretează acel meci.
Sunt diferite moduri de a folosi dialogul cu tine însuţi:

- Pentru dobândirea abilităţii.
- Pentru înlăturarea obiceiurilor proaste.
- Pentru a iniţia acţiune.
- Pentru susţinerea efortului.

Dialogul pozitiv cu tine însuţi îmbracă două forme: Emotiv (ex. „Grozav", „Bună lovitură") sau relaţionat la sarcini (ex. „Îndoaie genunchii!", „Încearcă mai tare!").

ii. Alte tehnici pentru construirea încrederii de sine:

- Foloseşte propria chestionare: ex. Când apar dubiile proprii?, Cum recuperează jucătorul în urma unei greşeli?, Mi-e frică să folosesc anumite lovituri?, Mă aştept într-adevăr să joc bine?, Cum reacţionez la adversitate?, Se schimbă încrederea mea pe parcursul meciului?, Când am o exagerată încredere în mine?, Îmi plac meciurile strânse, dure?
- Sporirea cunoştinţelor.
- Modelează-te după competitori remarcabili (ex. Edberg, Chang).
- Aminteşte-ţi cât de tare te-ai antrenat şi cât de bine pregătit eşti.
- Adaptează-te după adversar, abilitate după abilitate.
- La antrenament lucrează mai mult la lovitura în care nu ai încredere.
- Foloseşte imaginaţia şi vizualizarea şi revezi secvenţele video cu performanţele tale cele mai bune.
- Încearcă să afişezi o imagine încrezătoare pe teren: capul sus, umerii în spate, capul rachetei sus şi muşchii faciali destinşi.
- Gândeşte cu încredere şi pozitiv (folosind dialogul cu tine însuţi) şi corpul va reacţiona într-o manieră mai încrezătoare.
- Asigură-ţi o condiţie fizică bună: creşte-ţi nivelele de forţă fizică şi rezistenţă.
- Lucrează din greu pentru a îmbunătăţi alte deficienţe ale abilităţilor mentale.
- Stabileşte-ţi ritualurile înainte de meci.
- Joacă cu jucători buni, nu cu jucători superiori.
- Menţine un raport victorii / înfrângeri de 2 la 1.
- Rămâi încrezător când adversarul joacă bine.
- Stabileşte-ţi obiectivele realist.
- Sporeşte-ţi propria disciplină.
- Găseşte succesul în înfrângerile tale fixând obiective de performanţă pe care să poţi să le îndeplineşti.
- Antrenorul trebuie să lase jucătorul să ştie că are încredere în el. Oamenii sunt înclinaţi să creadă mai mult în ei înşişi dacă alţii au încredere în ei.

iii. Gânduri care reduc presiunea:

- Admite să fii negativ deoarece te ajută să reduci presiunea.
- Pot doar să joc la maximul potenţialului meu!
- Victoria ori înfrângerea este doar pentru admiratori, eu doar performez!
- Îmi plac astfel de situaţii. Cu cât mai dură este situaţia, cu atât mai bine performez!
- Antrenorul meu aşteaptă de la mine doar să fac maxim de efort şi să încerc să urmez planul meu de joc.

iv. Cum să gestionez adecvat greşelile:

- Jucătorul nu poate controla declanşarea greşelii, dar poate controla modul cum să reacţioneze la greşeli.
- Acceptă greşelile.
- Învaţă din greşeli.
- Uită greşelile.
- Se pregăteşte pentru următorul punct.

v. Dacă jucătorul întrebuinţează un dialog negativ cu sine însuşi, antrenorul ar trebui:

- Să solicite jucătorului să repete.
- Să întrebe jucătorul cum s-ar simţi dacă antrenorul i-ar spune la fel.
- Să-l solicite pe jucător să-i spună ce crede că ar trebui să-i spună antrenorul.
- Să-l întrebe care formă de feedback este mai productivă.
- Să-l facă să reia fraza într-o formă pozitivă.

vi. Planificarea competiţională:

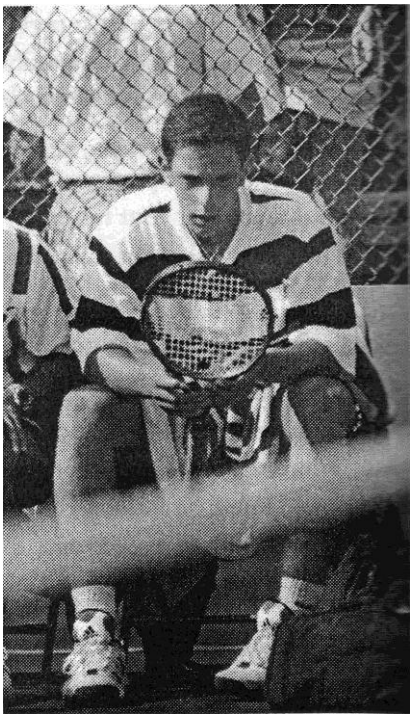
- Să ai un plan şi să adaptezi programul pentru a asigura un raport victorii / înfrângeri de 2 la 1.

vii. Exerciţii pentru îmbunătăţirea încrederii de sine:

- Jucând puncte. Jucătorii trebuie să-i spună în avans antrenorului planul lor tactic pentru fiecare punct.
- Jucând puncte. Jucătorii trebuie să-i spună în avans antrenorului planul lor tactic pentru fiecare joc, la schimbarea părţilor de teren.
- Exerciţii folosind coşul de mingi. Antrenorul lansează uşor mingi înalte către jucător în jumătatea de teren de pe partea dreaptă. Jucătorul trebuie să trimită ucigător o lovitură câştigătoare.
- Jucătorii ar trebui să scrie frazele pozitive pe care ei ar trebui să le folosească pentru diferite situaţii (primul serviciu, returul de serviciu, după pierderea primului set, la sfârşitul pauzei de schimbarea părţilor de teren, la punctul de meci). Aceste fraze vor servi apoi jucătorului pentru vocabularul dialogului cu sine însuşi.
- Jucând puncte. Jucătorii pierd punctul dacă folosesc dialogul cu sine negativ.
- Foloseşte unele din exerciţiile motivaţionale dacă se pot aplica.

VI. Performanţa mentală în jocul de turneu (Hansson, 1994; Loehr, 1982; 1989; 1990; Spargo, 1990; Taylor, 1994; Weinberg, 1988; Zlesak, 1995)

1. PREGĂTIREA MENTALĂ PENTRU UN MECI: CE SĂ FACI ÎNAINTE



O competiţie înseamnă o serie de probleme / provocări care afectează încrederea de sine ca urmare a încercării de a le depăşi. Cheia părţii mentale din tenis este cum întâmpină jucătorul aceste provocări. Un aspect important este dezvoltarea ritualurilor cum ar fi verificarea echipamentului jucătorului şi obţinerea în avans a tot ceea ce este bun şi are nevoie jucătorul.

Ritualurile sunt una din cele mai bune moduri de pregătire pentru competiţie pentru că acestea:

- Oferă ritm.
- Sporeşte familiarizarea cu situaţiile.
- Determină efectuarea aspectelor importante ale pregătirii.
- Construieşte constanţa gândirii.
- Focalizează concentrarea.
- Minimizează distragerile şi gândurile negative.
- Sporeşte simţurile de control şi încrederea de sine, reduce incertitudinea.
- Sporeşte sentimentul că meciul este doar ca oricare alt meci, nu contează importanţa lui.

Ritualurile devin gradual obiceiuri şi odată învăţate sunt foarte dificil de înlăturat. Nu există ritual ideal de urmat înainte de meci. Ficare jucător ar trebui să listeze ceea ce are nevoie pentru meci şi apoi să elaboreze un ritual personal înainte de meci şi în final să-l urmeze de fiecare dată, înaintea fiecărui meci.

Problemele de dinainte de meci apar când jucătorul simte că se apropie „în zbor" presiunea meciului, ex. jucătorul renunţă. Este o eliberare, o ieşire din situaţie şi o protecţie a încrederii de sine. Jucătorul nu este motivat şi această apropiere îl eliberează de încărcătura de stres. Jucătorul începe să se plângă despre suprafaţă, tipul mingii, tipul adversarului, rachete, etc. În această situaţie antrenorul trebuie să-l facă pe jucător să înţeleagă faptul că este foarte clar pentru toţi că în ciuda scuzelor el nu încearcă.

O bună pregătire psihologică trebuie să:

- dezvolte un plan premergător meciului care menţine jucătorul focalizat.
- dezvolte ritualuri constante care să-l focalizeze numai pe meciul care vine.

- accentueze concentrarea şi relaxarea.
- Obişnuiască jucătorul să stea deoparte 20-30 minute înainte de meci într-un loc liniştit.
- încerce să pregătească jucătorul pentru a „juca în zonă" punându-l pe jucător să vizualizeze cum vrea el să joace şi să simtă.
- pregătească jucătorul să dezvolte cel mai susţinut efort.

Aspecte specifice care ar trebui luate în considerare când se pregăteşte un ritual de dinainte de meci ar putea include următoarele:

- Trezirea: trezeşte-te încet, treci printr-un număr de gânduri pozitive, întinde-ţi uşor fiecare grup de muşchi, zâmbeşte deliberat şi dezvoltă simţirile de energie, continuă procedura până când te simţi pozitiv şi vioi.
- Urmează un ritual după următoarele aspecte:
  - Aranjamente de călătorie, programare întâlniri şi verificarea biletelor.
  - Timpii pentru mâncat şi băut.
  - Verificarea echipamentului (fişă cu listă de verificare a acestuia).
  - Revederea strategiei meciului şi a planului de joc (obiective pentru turneu / meci, tipare particulare, tactici specifice, planuri alternative de joc, etc.).
  - Relaxare şi revizuire mentală (revederea propriilor performanţe tehnice, psihologice, tactice şi fizice, de asemenea şi pe cele ale adversarului, stări, distrageri, cuvinte cheie referitoare la tehnică, partea emoţională sau fizică, aprecieri despre suprafaţă, etc.)
  - Focalizarea asupra planului cu jumătate de oră înaintea întâlnirii.

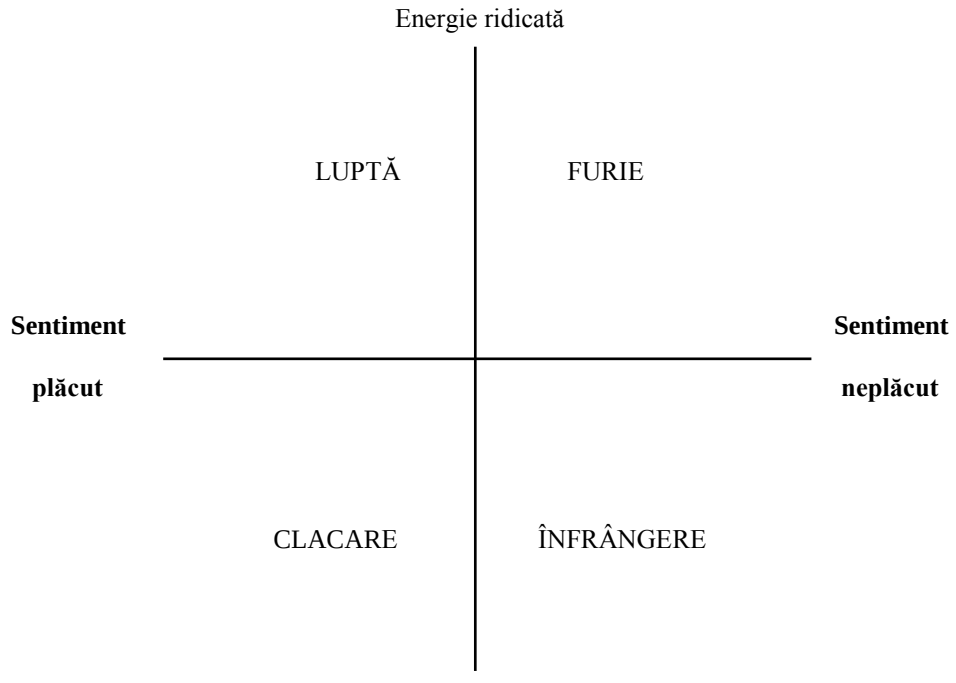
2. CE SĂ FACI ÎN TIMPUL MECIULUI (Loehr, 1982; 1990; Spargo, 1990)

i. Modurile în care jucătorii răspund emoţional în timpul meciului:

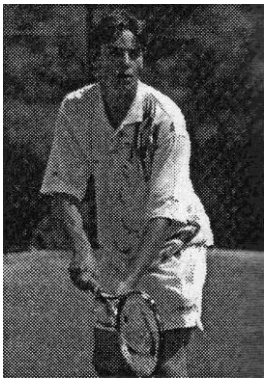
Jucătorii răspund emoţional în timpul meciului în unul din patru moduri:

- Înfrângere: Prin renunţarea la efort şi angajament atât cât să acumuleze cât mai puţin stres, (ex. ei încep să şchiopăteze). Este uzual să folosească scuze pentru a nu încerca: ex. „Cum pot să joc cu aceste mingi!", „Aceste terenuri sunt prea lente", „Cum pot să pierd la un idiot ca acesta?".
- Furie: Pierzându-şi cumpătul. Jucătorii încearcă să arate că au o „zi proastă". De asemenea unele situaţii pot fi folosite ca motive sau scuze: ex. vreme, decizii, teren, etc.
- Clacare: Fiind îngrijorat despre meci. Jucătorii sunt atât de focalizaţi pe rezultat (nervoşi, frică de înfrângere, dorinţă acută de victorie) încât nu pot performa.
- Luptă: Acceptând bătălia. Nu este numai faptul că îţi place să câştigi. Este faptul că îţi place mult să încerci şi să lupţi 100%.

Acest lucru poate fi figurat ca mai jos:



ii. Ce să faci între puncte:



Jucătorii de top din tenis folosesc câteva tipare sau ritualuri între puncte. Este important să laşi minimum 16-18 secunde între puncte şi să aştepţi 5-7 secunde între primul şi al doilea serviciu.

Fiecare jucător ar trebui să urmeze un ritual personal între puncte care este adaptat la caracteristicile şi preferinţele individuale. Odată cu exersarea, ritualul între puncte va deveni natural. În plus, este important ca jucătorii să recunoască că ar trebui să-şi ia mai mult timp în condiţii de stres sporit, emoţional sau fizic. Jucătorii îşi pot îmbunătăţi ritualurile vizionând înregistrări video ale acţiunilor jucătorilor de top în perioada dintre puncte.

	ETAPE			
	1. Fizic	**2. Relaxare**	**3. Pregătire**	**4. Ritual**
Scop	Facilitează curgerea emoţiilor pozitive şi reduce furia.	Revino-ţi din stres şi întoarce-te la nivelul optim de excitaţie nervoasă.	Asigură-te că ştii scorul şi fă un plan pentru următorul punct.	Obţine un stagiu înalt de pregătire mentală şi fizică.
Începere	Cât de repede la sfârşitul punctului.	3-5 sec. după încheierea punctului.	Cât de repede când jucătorul pleacă spre linia de fund.	Cât de repede când jucătorul face pasul lângă linia de fund.
Durată	3-5 sec.	6-15 sec.	3-5 sec.	5-8 sec.
Ce să faci din punct de vedere fizic	• Imită sacadat. • Loveşte mingea. • Fă o mişcare rapidă: ex. deschide şi închide pumnul, loveşte racheta cu palma, îndepărtează-te de greşeală (repetă fizic), zâmbeşte. • Mută racheta în mâna nedominantă. • Ţine-o de la gât, cu capul ridicat. • Extinde braţele în lateral. • Umerii în spate şi depărtaţi, capul sus. • Ochii înainte şi în jos.	• Mergi energic. • Scutură-ţi mâinile, fă stretching, apleacă-te, învârte racheta în mână, lasă mingea să sară pe corzile rachetei, pune deoparte prosopul. • Contractează şi relaxează muşchii specifici. • Ochii pe corzi sau pe sol. • Menţine mişcarea picioarelor. • Mergi direct spre linia de fund.	• Mergi către poziţia de serviciu sau de retur. • Opreşte-te aproape de linia de fund. • Spune scorul. • Priveşte direct la adversar. • Ridică mâna arătând că începi serviciul. • Asumă-ţi şi proiectează o imagine puternică, încrezătoare.	• Servind: bate mingea de 2-3 ori, fă pauză după ultima săritură. • Returnând: pune picioarele în mişcare, balansează-te în spate şi în faţă, învârte racheta, ridică mâna arătând că eşti gata să primeşti. Fixează ochii pe mingea aflată în partea cealaltă, fă pasul de rupere în retur mişcându-te în faţă.
Ce să faci din punct de vedere mental	• Dacă ai pierdut primul punct spune: „nu-i nimic”, „hai”. • Dacă ai câştigat primul punct spune: „aşa, hai”, „da”.	• Spune: „Relaxare”, „E în regulă”, „calm”, „destindere”, „liniştit”, „uşor”, etc.	• Memorează scorul. • Decide ce să faci la următorul punct. • Fă acest lucru prin cuvinte sau imagini (vizualizare).	• Concentrează-te asupra serviciului sau returului. • Repetă mişcarea. • Vizualizează zona ţintă de lovire. • Fă acelaşi lucru pentru al doilea serviciu (5-7 sec. mai târziu).

În timpul etapei a 2-a (relaxare) jucătorul ar trebui să folosească strategiile de activare mai degrabă decât cele de relaxare atunci când este în condiţii de slabă excitaţie nervoasă. În acest caz, jucătorul trebuie să performeze activităţi mentale şi fizice care măresc nivelele de excitaţie nervoasă (sari în sus şi în jos). Încearcă să arăţi pozitiv cu privire la scor la sfârşitul fiecărui punct. Pentru a exersa etapele joacă un meci imaginar şi repetă etapele, antrenorul îndrumându-te iniţial să treci prin toate etapele.

iii. Ce să faci la schimbul părţilor de teren:

- Aşează-te.
- Usucă-te cu prosopul.
- Bea.
- Relaxează-te sau activează-te, în funcţie de starea ta emoţională.
- Foloseşte acest timp pentru a-ţi ajusta echipamentul.
- Planifică-ţi în minte tactica pentru următorul joc.

iv. Ce să faci în situaţii conflictuale:

- Dacă simţi că adversarul face anunţuri greşite, solicită un arbitru de scaun, dar nu deveni supărat.
- Foloseşte o serie de reacţii la situaţie sporite gradual (ex. priveşte la adversar, fă pauză, întreabă).
- Nu discuta în contradictoriu cu adversarul sau celălalt căpitan.
- Exprimă-ţi opinia către arbitru, ferm, dar cu respect.
- Acceptă deciziile arbitrului.
- Aşteaptă-te ca aceste situaţii să apară (nu fi surprins) – şi planifică-ţi reacţia în avans.

3. CE SĂ FACI DUPĂ MECI

- Duş: Jucătorul este de obicei prea emoţional pentru a evalua meciul până după cel puţin 1 oră de la terminare.
- Nu lega victoria cu faptul că ai avut o prestaţie bună şi înfrângerea cu faptul că ai avut o prestaţie rea. Încearcă să te focalizezi asupra performanţei.
- Încearcă să analizezi meciul dintr-o perspectivă pozitivă.
- Concluzionează o idee sau două din fiecare meci. Ce ar face jucătorul dacă ar juca meciul din nou?
- Analizează meciul, nu contează scorul.
- Scrie câteva caracteristici ale meciului, ţine o fişă a meciului.
- Foloseşte vizualizarea pentru a revedea ce s-a întâmplat în timpul meciului.

Când jucătorul foloseşte o abordare „uşuratică" sau „de învins" de obicei se plânge de anunţurile greşite, ghinion, adversar, etc. Deseori la această etapă jucătorii şi antrenorul ajută jucătorul să găsească scuze. Nu faceţi asta! Antrenorul poate ajuta jucătorul astfel:

- Făcându-l să fie conştient de comportamentul său uşuratic / de învins (ei nu te prostesc).
- Arătându-i exemple pe care să le copie: Edberg, Chang, etc.
- Vizualizând situaţiile şi cum să le trateze pe viitor.
- Întărindu-i concentrarea.

VII. Problemele legate de părinţi (LTA, 1988; Taylor, 1995)

1. ABORDARE GENERALĂ

Tenisul este un sport în care părinţii sunt de asemenea importanţi. Ca antrenor trebuie să cooperezi cu părinţii pentru că ei sunt parte a echipei. Când antrenezi un tânăr jucător de tenis, antrenezi de asemenea într-un anume fel şi părinţii. De aceea, părinţii ar trebui să aibă o filozofie comună cu antrenorul şi jucătorul.

A fi un bun părinte al unui jucător de tenis nu este uşor pentru că totul este nou pentru ei. Antrenorul are experienţă, şi, ca profesionist, ar trebui să-i ofere îndrumare. Cea mai bună idee pentru a trata problemele cu părinţii este „cooperarea fără interferenţe", dându-le un rol pe care pot să-l îndeplinească astfel încât să simtă că au o contribuţie la succesul echipei.

Pentru astfel de interacţiune este necesar un triunghi părinte-jucător-antrenor al bunei comunicări. În plus, pentru a trata problemele cu părinţii este important pentru antrenor să recunoască care este stagiul de etapă al vieţii raportată la tenis al acelei familii.

Faze	Caracteristici
Copilul intră în sport: Copilărie	• Părinţii sunt în general naivi. • Antrenorul direcţionează atât implicarea părinţilor cât şi a copiilor.
Creşte implicarea copilului: Adolescent	• Părinţii trebuie să-i ofere mai mult timp, efort şi bani. • Aceasta poate face ca părinţii să adopte o ecuaţie cost-eficienţă a tenisului de performanţă. • Părinţii pot deveni emoţional supra-inplicaţi.
Implicarea se stabilizează : Tânăr adult	• Părinţii încep să se detaşeze de implicarea sportivă a copilului. • Mai înţelegători faţă de abordarea pentru performanţă. • Familia se adaptează la cerinţele tânărului atlet.
Degajare: Maturitate	• Copilul direcţionează propria implicare. • Părinţii sunt interesaţi, dar nu sunt atât de implicaţi emoţional.

2. DE CE APAR PROBLEMELE LEGATE DE PĂRINŢI?

- Majoritatea nu sunt educaţi în legătură cu tenisul.
- Unii sunt detaşaţi de perspectivele în legătură cu tenisul.
- Mulţi părinţi se simt suprafolosiţi sau subapreciaţi de către jucător şi antrenor.
- Unii părinţi vor să ia locul antrenorului.
- Unii părinţi simt că antrenorul ia locul părinţilor.
- O parte din părinţi sunt rău intenţionaţi.
- Uneori este o situaţie de slabă comunicare sau necomunicare.
- Este treaba antrenorului să rezolve problemele.

3. ORGANIZAREA UNEI ÎNTÂLNIRI CU PĂRINŢII

Este posibilă organizarea unei întâlniri înainte de începerea antrenamentelor pentru a te prezenta părinţilor şi pentru a le împărtăşi ideile tale despre tenis şi despre procesul de a antrena. Invită părinţii din timp.

Pentru întâlnire este important să creezi o atmosferă plăcută, prietenoasă şi relaxantă. Antrenorul ar trebui să aibă o agendă pregătită pentru a acoperi teme cum ar fi: prezentarea ta şi a colaboratorilor, prezentarea filozofiei proprii de predare şi liniile generale ale programului de antrenament, obiective de sezon, proceduri de selecţie a echipei, criterii de selecţie în timp, proceduri de antrenament, proceduri de meci, aspecte relevante ale şcolii, politicile clubului sau ale federaţiei, proceduri disciplinare, etc.

Antrenorul ar trebui să explice obiectivele generale din tenis: ex. contribuirea la o dezvoltare personală şi socială, dobândirea de abilităţi aplicabile în viaţă, dragostea pentru sport, propriul respect, etc. Ar trebui să vorbească despre beneficiile personale (disciplină, încredere, motivare), fizice (buna condiţia fizică) şi sociale (cooperarea) ale tenisului şi despre sacrificiile personale (stres, uzură), fizice (accidentări) şi sociale (competitivitate) legate de tenis.

Este necesar să dedici un timp special pentru a discuta despre ceea ce părinţii pot face acasă pentru a participa la susţinerea jucătorului şi despre parteneriatul dintre jucător, părinţi şi antrenor. În plus, lasă suficient timp pentru întrebări şi fixează data următoarei întâlniri şi perioadele în care poţi să te întâlneşti cu ei în timpul săptămânii. Lasă-i să simtă că sunt importanţi şi că apreciezi implicarea lor. Doar eşti profesionist!

4. SFATURI PENTRU ANTRENORI (LUCRURI PE CARE SĂ LE FACĂ ŞI LUCRURI PE CARE SĂ NU LE FACĂ) (Taylor, 1995; USTA, 1992)

Aici sunt câteva sfaturi pentru antrenori când tratează problemele legate de părinţi:

Lucruri pe care să le facă	Lucruri pe care să nu le facă
• Implică părinţii în program. • Explică-le clar părinţilor aşteptările tale cu privire la copil. • Recunoaşte diferitele tipuri de părinţi: subimplicaţi, supraimplicaţi, susţinători, etc. • Tratează părinţii ca pe adulţi şi nu pedepsi copiii pentru comportarea rea a părinţilor. • Încearcă să identifici comportamentele care ajută sau care compromite munca ta şi alertează părinţii când comportarea lor este în detrimentul lor şi viceversa. • Încearcă să identifici dacă părinţii îşi ajută sau îşi deranjează copiii şi alertează părinţii când comportarea lor este în detrimentul copiilor. • Întâlneşte-te regulat cu părinţii. • Spune părinţilor că vrei de asemenea să lucrezi cu ei. • Ajută părinţii să-şi fixeze obiective de performanţă pentru ei înşişi. • Oferă lunar părinţilor un raport despre progrese. • Stabileşte liniile directoare pentru părinţi şi antrenori (ce să facă şi ce să nu facă) pentru perioada programului. • Fii ferm şi constant în relaţia ta cu părinţii. • Fii sub control şi echilibrat emoţional.	• Spune părinţilor că fiul sau fiica lor vor deveni campioni ştiind că nu au potenţial. • Spune părinţilor să lase totul asupra ta. • Fă din victorie ţelul suprem. • Consideră că cel mai bun jucător este acela care este orfan. • Intră în conflict cu părinţii. • Încearcă să îndeplineşti rolul părinţilor. • Gândeşte că un jucător te va face bogat şi faimos. • Crede despre comportamentul părinţilor că se va schimba imediat. • Evită comunicarea cu părinţii. • Neglijează alţi elevi şi focalizează-te doar pe un jucător din cauza influenţei părinţilor.

4. SFATURI PENTRU JUCĂTORI (LUCRURI PE CARE SĂ LE FACĂ ŞI LUCRURI PE CARE SĂ NU LE FACĂ) (Taylor, 1995)

Aici sunt câteva sfaturi pentru jucători pe care poţi să le foloseşti când vorbeşti cu ei:

Lucruri pe care să le facă	Lucruri pe care să nu le facă
• Ai răbdare cu părinţii tăi. • Fă efort 100% şi bucură-te să joci tenis. • Vorbeşte cu părinţii tăi despre tenis şi despre reacţiile lor. • Mulţumeşte părinţilor tăi că ţi-au dat şansa să joci tenis. • Înţelege că părinţii tăi fac de asemenea greşeli. • Fii un bun elev. Încearcă să combini tenisul cu şcoala. • Înţelege că dragostea lor nu are legătură cu abilităţile şi rezultatele tale ca jucător de tenis.	• Tratează-ţi rău părinţii. • Crede că părinţii tăi ar trebui să facă toate eforturile pentru a-ţi oferi oportunităţi în cariera din tenis. • Tratează-i ca sclavi sau persoane ajutătoare pe teren. • Stinghereşte-i manifestându-te dezgustător şi având un comportament inacceptabil pe teren şi în afara lui. • Aşteaptă perfecţiunea de la părinţii tăi. • Exersează cu părintele tău şi plânge-te când este incapabil să lovească în ritmul tău.

4. SFATURI PENTRU PĂRINŢI (LUCRURI PE CARE SĂ LE FACĂ ŞI LUCRURI PE CARE SĂ NU LE FACĂ) (Blundell, 1995; LTA, 1988; Taylor, 1995; USTA, 1992)

Aici sunt câteva sfaturi pentru părinţi:

Lucruri pe care să le facă	Lucruri pe care să nu le facă
• Cunoaşte-l pe antrenorul de tenis al copilului tău. • Respectă opinia antrenorului. Lasă-l pe antrenor să dea sfaturile specifice. • Evaluează progresul copilului. • Vorbeşte cu alţi părinţi şi fă-ţi noi prieteni. • Stabileşte linii clare de comunicare. • Fii generos cu aplauzele. • Fii acolo când pierde copilul tău, dar în acelaşi timp lasă-l singur dacă vrea asta. • Încurajează efortul la fel ca şi rezultatele. • Tratează-l pe copilul tău la fel, nu contează scorul. • Bucură-te privindu-l pe copilul tău jucând tenis. • Arată-te relaxat, calm şi pozitiv. • Oferă-i copilului tău oportunităţi în afara tenisului. • Fii realist în aşteptările tale privind cariera în tenis a copilului tău. • Stai undeva puţin mai depărtat de teren, de unde să poţi vedea. • Întâmpină-ţi copilul în modurile „Cum a fost meciul?”, „Cum ai jucat?”. Arată că îţi pasă de aceste lucruri, nu numai despre rezultat.	• Gândeşte că tenisul este singurul mod de a avea succes în viaţă. • Acţionează ca şi cum lumea s-ar sfârşi în situaţia în care copilul tău pierde un meci. • Răspunde la rezultat prost sau greşeală cu pedeapsă sau critică. • Închide ochii la oricare comportare rea, înşelăciune sau maniere proaste ale copilului tău. • Acordă îndrumări din afara terenului şi încearcă să iei locul antrenorului. • Intervino în meciuri. Dacă este necesar sesizează un arbitru. • Ignoră durerile şi suferinţele. • Uită că al tău copil este în creştere. • Ignoră alţi copii din familie. • Foloseşte ironia pentru a-ţi motiva copilul sau foloseşte frica pentru a îmbunătăţi disciplina în tenis a copilului tău. • Forţează un copil tânăr să se specializeze cu totul în tenis. • Permite dezvoltarea situaţiei în care copilului tău îi este frică de înfrângere datorită modului în care răspunzi. • Întâmpină-ţi totdeauna copilul cu „Ai câştigat?”. • Frecventează peste tot fiecare lecţie şi fiecare meci. • Spune „câştigăm”, „am pierdut” sau „am jucat”. • Determină-l pe copilul tău să-ţi vorbească după meci. • Gândeşte-te că investeşti în tenisul copilului tău aşteptând o întoarcere. • Neglijează nevoile tale personale.

VIII. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE ALE PREGĂTIRII MENTALE PENTRU JUCĂTORII DE TURNEU

- Abilităţile psihologice pot fi învăţate şi îmbunătăţite dacă sunt exersate cu regularitate atât pe teren cât şi în afara lui.
- Abilităţile mentale de bază necesare pentru jocul de turneu includ: motivare, concentrare, controlul gândurilor şi controlul emoţional.
- Antrenorii pot ajuta la dezvoltarea motivării unui jucător prin recompensarea efortului / muncii grele mai degrabă decât a abilităţilor specifice talentului.
- Două tehnici folosite pentru creşterea motivaţiei: făcând tenisul distractiv şi fixând obiectiv.
- Încearcă să determini jucătorul să se focalizeze pe prezent, ex. asupra următorului punct.
- Ritualurile, folosirea cuvintelor angajatoare şi exersarea tehnicilor de relaxare pot fi folosite pentru a îmbunătăţi concentrarea.
- La anumite nivele de excitaţie nervoasă pare că se obţine o stare ideală de performanţă („jucând în zonă”). Această stare performantă apare când jucătorul are o stare moderată de neliniște (de obicei între 140-170 bătăi pe minut).
- Certitudinea că realizează acest anume minim nivel de neliniște este atât normală cât şi necesară pentru jucători.
- Modurile de a creşte activarea includ atât strategii fizice (făcând mişcări pline de forţă, crescând respiraţia) cât şi psihologice (folosirea propoziţiilor pozitive, făcând 100% efort).
- Modurile de a reduce anxietatea includ atât strategii fizice (relaxare, zâmbet) cât şi psihice(folosirea cuvintelor cheie, focalizarea pe un singur punct la un moment dat).

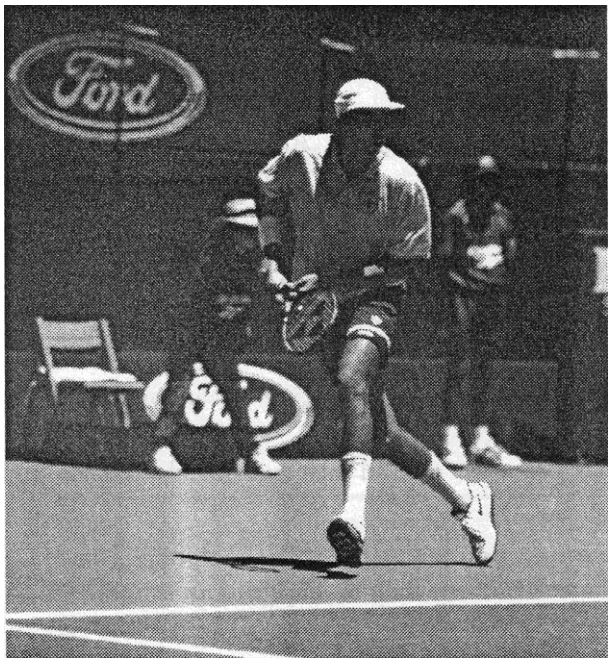
- Foloseşte timpul dintre puncte pentru a controla nivelul de excitaţie nervoasă.
- Jucătorii consideră că este mai uşor să creadă în ei înşişi decât alţii (tu, antrenorul!) să creadă în ei.
- Un nivel moderat de încredere asigură cel mai înalt nivel de performanţă, în timp ce nivelele foarte joase sau foarte înalte de încredere tind să producă nivele scăzute de performanţă.
- Tehnicile de a îmbunătăţi încrederea de sine includ: folosirea dialogului cu sine pozitiv, fixarea şi realizarea obiectivelor realiste, etc.
- Jucătorii ar trebui să folosească ritualuri înainte, în timpul şi după jocul în meci pentru a asigura cea mai bună performanţă în meci.
- Tenisul este un sport în care părinţii sunt de asemenea importanţi. Respectă dreptul părintelui de a fi implicat. Comunicarea, cooperarea şi respectul mutual sunt cuvintele cheie pentru o relaţie eficientă între părinţi, jucător şi antrenor.

Capitolul 8

Mişcarea

„Nu este nimic care să ilustreze mai bine mişcarea
când cineva încetează să mai fie începător pentru a
deveni un campion, decât maniera în care se plasează singur”

Rene Lacoste



I. Introducere

II. Mişcarea ciclică în tenis

III. Cum să acoperi terenul şi cum să te mişti în diferite părţi ale terenului: tehnica mişcării la diferite lovituri.

IV. Antrenamentul de mişcare

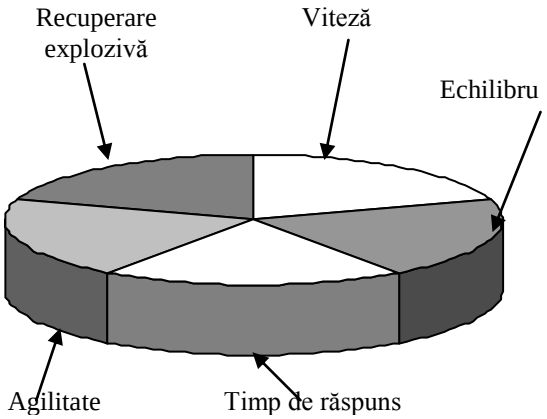
I. Introducere (Dent, 1996; DTB, 1988; Etcheberry, 1996; Groppel, 1984; LTA, 1995; Mellville, 1889; Ouinn, 1989; Roetert, 1996; USTA, 1995)

1. DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢA MIŞCĂRII

Tenisul este un joc de mişcare şi ar trebui să fie predat ca atare. Este un joc care în mod continuu este neprevăzut. Fiecare lovitură poate avea o viteză, rotaţie şi plasament diferite.

Modul în care un jucător se mişcă pe teren determină cât de bun poate fi ca jucător de tenis. Performanţa în tenis se bazează pe explozii rapide de viteză presărate cu variaţii de mişcări laterale rapide şi dintr-o margine în alta.

Menţinerea echilibrului este un important element al mişcării pe măsură ce un jucător anticipează lovitura adversarului, aleargă după minge şi iniţiază lovitura. Tenisul este foarte mult un sport de alergare pentru că toate loviturile din tenis, exceptând serviciul, sunt influenţate de mişcarea picioarelor. Fundamentele de bază ale mişcării în tenis sunt indicate în diagrama sectorială.



Sunt câţiva factori care afectează mişcarea în tenis (Groppel, 1989; Smythe, 1992):

- Percepţie: cât de repede sau cât de bine vede jucătorul mingea plecând din racheta adversarului, percepându-i direcţia şi viteza.
- Decizie: cât de repede procesează jucătorul această informaţie şi decide ce să facă.
- Viteză de reacţie: cât de repede trece semnalul nervos de la creier la muşchi.
- Viteză de acţiune: cât de repede jucătorul face primii paşi.
- Aşezare la minge: abilitatea jucătorului de a se aşeza pe măsură ce ajunge la minge astfel încât să-şi menţină echilibrul pe parcursul loviturii.

2. AGILITATE, VITEZĂ ŞI ACCELERARE

Agilitate şi viteză înseamnă abilitatea jucătorului de a se mişca pe teren repede şi uşor pentru a obţine poziţia de a executa lovitura.

Agilitatea permite jucătorului să fie în poziţie corectă şi să aibă o bază solidă din care să lovească mingea. Viteza este importantă pentru a ajunge la minge, poate fi îmbunătăţită doar în anumite limite pentru că este în principal înnăscută.

În tenisul la nivel de elită, un schimb de mingi de 10 lovituri va dura uneori doar 15 secunde şi va necesita o medie de patru schimbări de direcţie pe parcursul unui punct. Majoritatea sprinturilor de pe terenul de tenis sunt pe distanţe între 2,5 şi 6 metri (maxim 14 metri, iar media este de 4 metri). Asta înseamnă că puterea de desprindere (pornire) şi viteza în forţă (alergare în sprint scurt) sunt foarte importante pentru un jucător de tenis.

Accelerarea este abilitatea ta de a reuşi să ajungă la o anume viteză.

3. VITEZĂ EXPLOZIVĂ ŞI RECUPERARE

Viteza explozivă este necesară pe parcursul primilor 2-3 paşi efectuaţi în vederea ajungerii la o minge laterală sau scurtă. Recuperarea vitezei este abilitatea de a te opri, a recâştiga echilibrul, a recâştiga o poziţie de start în teren şi de a fi gata să te mişti (explodezi) din nou.

Tenisul este în principal un sport al părţii inferioare a corpului, iar picioarele puternice sunt necesare pentru a dezvolta o bună tehnică a jocului de picioare (abilităţi explozive şi de recuperare).

4. ECHILIBRU

Echilibrul este abilitatea de a menţine stabilitatea (echilibrul) corpului. Sunt două tipuri de bază ale echilibrului, static (abilitatea de a obţine poziţia staţionară) şi dinamic (abilitatea de a menţine echilibrul în timpul mişcării). Cel dinamic este cel mai important pentru tenis. Un jucător care este echilibrat între lovituri necesită mai puţin efort pentru a demonstra o tehnică bună.

Cum judecăm echilibrul? De la poziţia călcâiului de dinapoi (într-o situaţie statică) şi până la poziţia capului şi umerilor jucătorului (capul mereu „deasupra" umerilor în echilibru). Un bun test pentru echilibrul dinamic al unui jucător este dacă jucătorul poate să se mişte înainte pe direcţia loviturii după efectuare (ex. dacă jucătorul are umerii peste degetele de la picioare).

5. TIMP DE RĂSPUNS

Timpul de răspuns este abilitatea de a efectua un răspuns real la un stimul (ex. o minge care se apropie cu repeziciune). Un timp de răspuns rapid este vital, în special la returul de serviciu sau la fileu. Deşi diferenţele de timp de răspuns sunt înnăscute, acesta poate fi dramatic îmbunătăţit prin antrenament.

Factorii care influenţează timpul de răspuns includ:

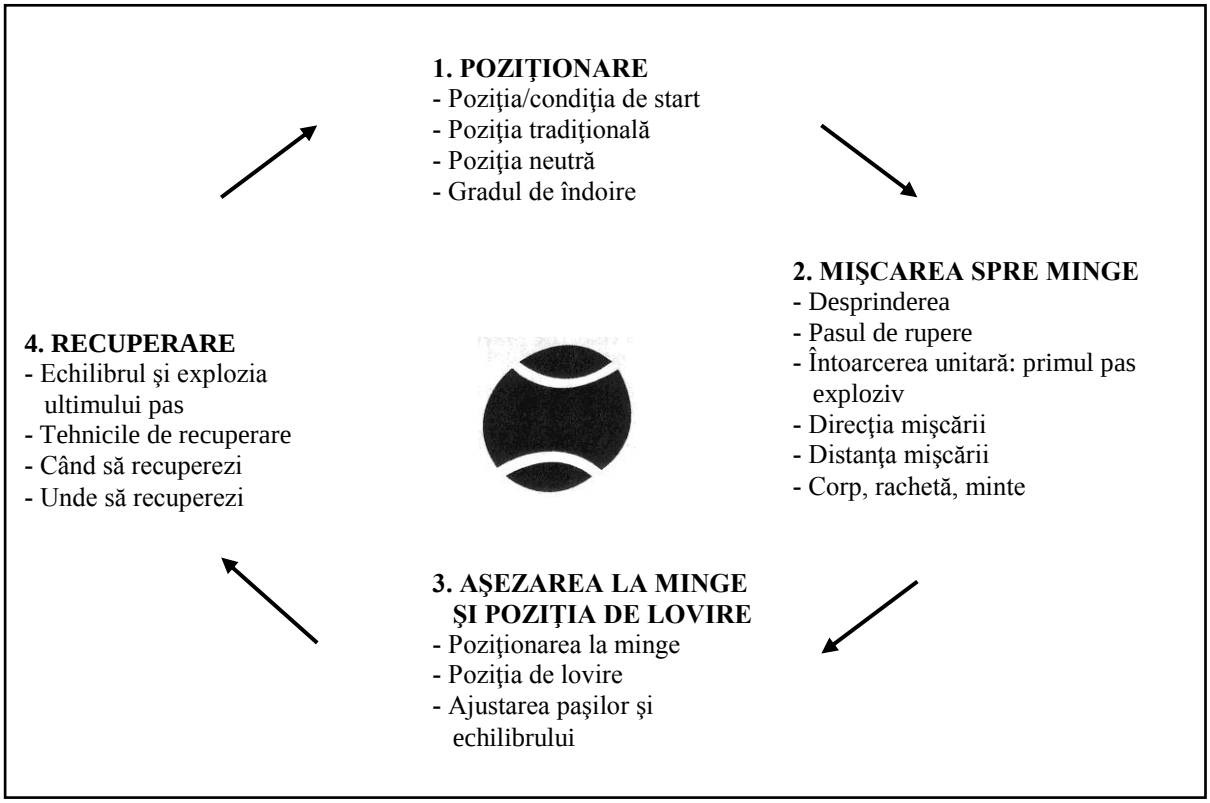
- identificarea a ceea ce se vede,
- selectarea răspunsului pe care să-l efectueze şi
- organizarea mesajelor care să fie trimise la muşchi.

Jucătorii ar trebui să se antreneze pentru reducerea timpului de răspuns prin lucrul cu stimuli proveniţi de la minge (traiectorie), de la adversar (mişcări, prize, etc.) şi situaţii de joc (preferinţele şi slăbiciunilor adversarului).

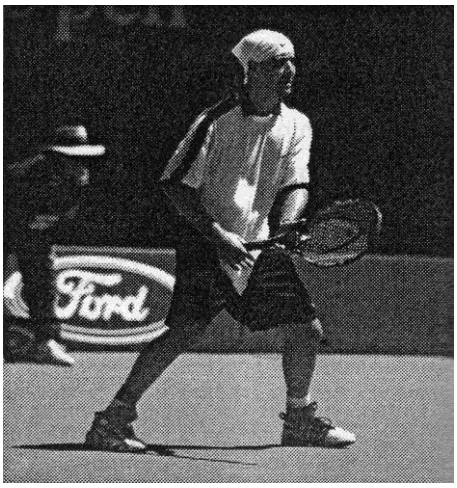
II. Mişcarea ciclică în tenis

(DTB, 1988; Groppel & Festa Fiske, 1992; Smith Sahag, 1989)

Mişcarea ciclică în tenis este prezentată sumar în următoarea schemă (adaptată după LTA, 1995):



1. POZIŢIONARE (Elliot şi Kilderry, 1983; Groppel, 1984)



i. Poziţia/condiţia de start:

Un bun echilibru este foarte important. Jucătorul trebuie să încerce să menţină mişcarea picioarelor în timp ce aşteaptă mingea şi are nevoie doar de o stabilitate momentană care să-i permită mişcarea subită în orice direcţie, ca răspuns la lovitura adversarului.

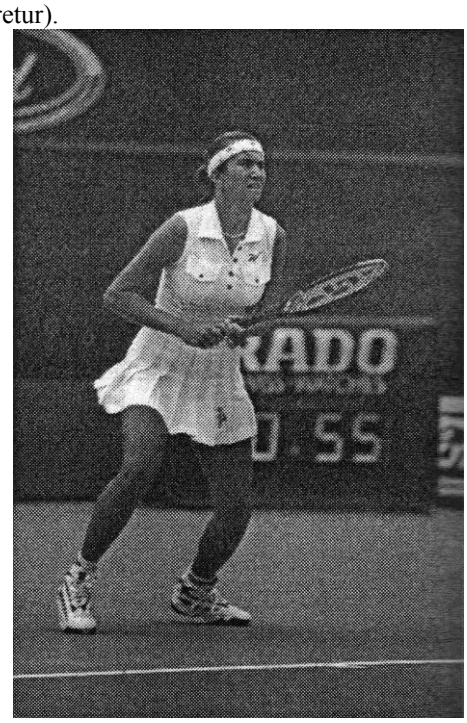
Mişcarea în tenis porneşte din pământ şi urcă prin toate părţile înlănţuite ale corpului. Asta înseamnă că jucătorii au nevoie de o bună poziţie de start pentru a coordona adecvat toate secvenţele.

Sunt două poziţii de bază: tradiţională şi neutră.

ii. Poziţia tradiţională:

Poziţia tradiţională are următoarele caracteristici:

- Centru de greutate în interiorul bazei de suport.
- Poziţie pre-dinamică pentru o mai bună explozie către minge (pas de rupere când adversarul loveşte).
- Capul drept şi aliniat cu umerii.
- Bărbia sus.
- Coatele apropiate de corp pentru mişcare şi reacţie mai rapide (ex. retur).
- Trunchiul uşor îndoit din talie spre înainte.
- Genunchii uşor îndoiţi.
- Picioarele depărtate aproximativ la o distanţă cât lăţimea umerilor.
- Greutatea corpului adusă în faţă, pe pingelele tălpilor.
- Centrul de greutate adus în faţă şi mai jos decât normal.



iii. Poziţia neutră:

Poziţia neutră are următoarele caracteristici:

- Este o poziţie naturală adaptată caracteristicilor personale ale jucătorilor.
- Jucătorul trebuie să stea detaşat aşteptând lovitura adversarului.
- Nu este nevoie să aibă genunchii îndoiţi.

iv. Gradul de îndoire:

- Se evită îndoirea prea mult în faţă (unghi de 90^o) deoarece deşi din această poziţie poţi să te mişti în faţă mai repede, este mai dificil să te mişti rapid în părţile laterale sau în spate.
- Dintr-o poziţie în care îndoirea este moderată, jucătorul ar trebui să se întindă în sus şi să facă pasul de rupere când servantul îşi aruncă mingea, astfel încât jucătorul să reacţioneze repede.

2. MIŞCAREA SPRE MINGE (Groppel, 1984; 1989; Roetert, 1996)

Pentru a-ţi mişca corpul mai eficient jucătorul trebuie să se mişte mai întâi din centrul de greutate, nu de la cap sau umeri. Mişcarea este iniţiată de partea superioară a corpului. Jucătorul ar trebui să încerce să menţină echilibrul dinamic. Procesul este după cum urmează:

i. Desprinderea:

- În momentul impactului adversarului, sau exact înainte de acest impact jucătorul ar trebui să se desprindă (genunchii flexaţi rapid şi imediat extinşi) – ceea ce va face ca greutatea corpului său să scadă pentru o fracţiune de secundă.
- Centrul de greutate va comuta în jos datorită flexiei genunchilor. Apoi jucătorul împinge în sus.
- Această desprindere măreşte forţa împotriva pământului şi astfel facilitează mişcarea explozivă către minge.

ii. Pasul de rupere:

- Se face o săritură uşoară în faţă când adversarul loveşte mingea.
- Această săritură aliniază umerii, coboară centrul de greutate şi permite jucătorului să reacţioneze rapid la lovitura adversarului.

iii. Întoarcerea unitară: primul pas exploziv:

- Întoarcerea unitară poate începe când se termină pasul de rupere.
- Se apasă cu piciorul mai apropiat de minge.
- Primul pas ar trebui să fie în faţă şi pe un unghi diagonal către mingea care vine.
- Făcând asta se va crea de asemenea un uşor echilibru instabil şi se va facilita o mişcare laterală rapidă.
- De asemenea această mişcare întoarce uşor şoldurile şi umerii şi porneşte acţiunea în spate a rachetei.
- La întoarcerea unitară braţul care poartă racheta este folosit într-o acţiune de „pompare”.
- Nu veni în faţă cu capul ori cu umerii, nici nu păşi înapoi cu piciorul din faţă.
- Reţineţi: jucătorul este doar la fel de rapid ca la pasul iniţial.

iv. Direcţia mişcării: păşeşte şi aleargă:

- După întoarcerea unitară, jucătorul ar trebui să facă un pas în diagonală care să-i asigure o bună mişcare laterală şi apoi să înceapă alergarea.
- Ţine corpul îndreptat când alergi (doar uşor aplecat înainte) şi apoi lasă-te jos când ajungi la minge.
- Paşii mari sunt eficace până când jucătorul se apropie de minge. Cu cât te apropii mai mult de minge cu atât paşii ar trebui să fie mai mici.
- Jucătorul trebuie să-şi scurteze paşii în timp ce umerii se rotesc pentru a avea mai multă coordonare.
- În alergare umerii ar trebui să fie mereu în faţa tălpilor.
- Sunt diferite tipuri de paşi: paşi în linie, paşi laterali, paşi în diagonală, paşi de ajustare şi paşi în sprint.
- Tipuri de mişcări: laterale, înainte şi înapoi.

Mişcare laterală	Mişcare înainte	Mişcare înapoi
• Porneşte cu întoarcerea unitară. • Fă un pas în diagonală pentru a începe să alergi către minge. • Combină paşii laterali (târşâiţi) cu paşii în diagonală dacă mingea nu este prea departe.	• Ţine tot timpul racheta în faţă. • Foloseşte un prim pas exploziv: „simte explozia” şi foloseşte cuvinte cheie pentru ea (Pleacă!). • Când sprintezi începe cu un pas scurt în direcţia opusă mişcării. • Când vii în faţă, diagonala este mai eficientă.	• Picioare rapizi, mâini moi. • Încearcă să menţii greutatea corpului înainte, ceea ce face ca momentul liniar şi momentul unghiular să ajute în timpul impactului.

- Bineînţeles, nu lăsa niciodată mingea să sară de două ori!

v. Distanţa mişcării: mişcarea spre o minge apropiată sau depărtată:

Mişcarea spre o minge apropiată	Mişcarea spre o minge depărtată
• Jucătorul trebuie doar să târşâie talpa piciorului dintr-o parte în alta foarte repede. • Această manevră este cel mai rapid mod de a te mişca în laterale pe o distanţă scurtă şi ţine jucătorul tot timpul în poziţie pregătită. • Foloseşte paşi scurţi când te mişti către o minge apropiată.	• Prim pas exploziv. Jucătorul trebuie să sprinteze. • Porneşte cu paşi mari şi puternici pentru a ajunge la minge. • Pentru a alerga mai repede braţele trebuie să lucreze cu picioarele, împingând la fel de tare şi mişcându-se ca un întreg. Trebuie să ştii cum să alergi cu racheta. • Poate să fie necesar să loveşti din alergare pentru a reuşi să loveşti mingea din urcare. Mişcă-te diagonal oricând este posibil.

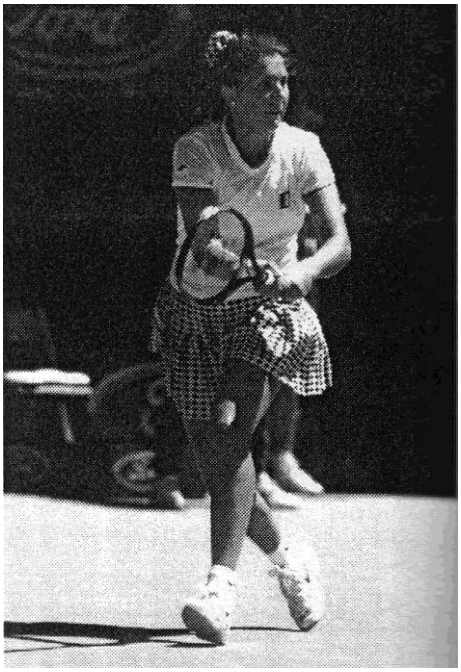
vi. Relaţia dintre corp şi rachetă şi dintre mişcare şi mentalitate:

Corp şi rachetă	Mişcare şi mentalitate
• Foloseşte racheta pentru a menţine echilibrul şi viteza. • Foloseşte braţele în aşa fel încât să fie coordonate cu mişcările trunchiului şi picioarelor. • Pregăteşte lovitura când mingea este în aer.	• Fii sigur de direcţia mişcării, apoi „du-te hotărât”. • Să ai un joc de picioare agresiv: du-te în faţă, mişcă-te în diagonală, păşeşte, foloseşte momentul liniar/înainte. • Jucătorul ar trebui mai întâi să se concentreze pentru a ajunge repede la minge – apoi să se concentreze asupra aşezării pentru lovitură. • Nu ezita niciodată. Dacă-ţi pui întrebarea „O voi face?”, atunci nu o vei face.

3. AŞEZAREA LA MINGE ŞI POZIŢIA DE LOVIRE

(Etcheberry, 1996; Groppel & Zeitchick, 1989; Saviano, 1992)

i. Poziţionarea la minge



- Fă paşi mici de ajustare pentru a ajunge la minge echilibrat.
- La loviturile de bază, cu cât sunt efectuate mai aproape de fileu, cu atât mai mici sunt paşii de ajustare necesari.
- Încearcă să aliniezi piciorul din spate cu traiectoria mingii. Apoi păşeşte către minge.
- Greutatea ar trebui să fie pe piciorul din spate pentru a păşi în lovitură.
- „Simţind” astfel, ai timp pe deplin să execuţi lovitura.
- Jucătorul trebuie să menţină corpul şi racheta sub control în timp ce se mişcă pentru a ajunge la minge (echilibru dinamic).
- Ţine-ţi corpul (umerii) în faţa tălpilor.
- Nu te îndoi din talie pentru a ajunge la punctul de contact cu mingea pentru că poate cauza o pierdere a echilibrului.
- Încearcă să obţii poziţia ideală la penultimul pas (ex. cu piciorul drept pentru rever şi cu piciorul stâng pentru lovitura de dreapta.

ii. Poziţia de lovire:

Diferite tipuri de poziţii în această fază:

- Poziţia laterală (semideschisă / într-o parte) este cea mai bună dacă este posibilă, poziţia deschisă este bună, poziţia închisă este foarte rea.
- Cu cât mai sus este punctul de impact, cu atât mai apropiate ar trebui să fie tălpile una de cealaltă.

Lovirea din poziţie semideschisă	Lovirea din poziţie deschisă
• Este recomandată pentru reverul cu o mână. • Această metodă ajută la îmbunătăţirea jocului de picioare şi pentru a lovi cu mai mult control (ţine finalul!).	• Îţi dă mai mult timp. • Jucătorul trebuie să ajungă uşor mai aproape de minge şi să se mişte repede pentru a ajunge în poziţie pentru balans. • Bună pentru dreapta cu o mână şi reverul cu două mâini.

iii. Ajustarea paşilor / echilibrului:

- Păşeşte către minge pe cât posibil cu talpa opusă pentru a pune în mişcare înainte greutatea corpului.
- Păşeşte înainte pe o traiectorie pe cât posibil abrupt diagonală, în loc să fie în laterala corpului.
- Dacă jucătorul păşeşte cu piciorul din faţă prea devreme, atunci nu-şi poate ajusta paşii către minge.
- Lovirea mingii fără să cadă nu e o idee rea, dar echilibrul dinamic ar trebui menţinut pe parcursul loviturii (capul şi partea superioară a corpului).
- Pentru a avea o bază stabilă de suport, tălpile picioarelor ar trebui să fie menţinute la o distanţă aproximativ egală cu lăţimea umerilor.
- Uneori nu este posibil să se menţină o bază stabilă, în special când jucătorul este scos în lateral de o lovitură. Subterfugiul este să se ţină sub control centrul de greutate.
- Ţinând centrul de greutate în linie cu baza de suport se obţine un echilibru optim, iar coborând centrul de greutate face ca jucătorul să fie mai stabil reducându-şi viteza.
- Nu sta în spate la loviturile de bază. Acest lucru produce lovituri rigide şi ineficiente, fără ritm şi viteză.
- Jucătorul ar trebui să coboare pe genunchi şi apoi să conducă cu picioarele la momentul potrivit. Această acţiune creează mişcare verticală care transferă energia de la picioare la şolduri şi umeri (lanţ cinetic).

4. RECUPERARE

i. Echilibru şi explozia ultimului pas

- Menţine echilibrul corpului: „capul centrat deasupra umerilor”.
- Fă o explozie la ultimul pas: piciorul vine pe o traiectorie apropiată în timpul încheierii loviturii şi se fixează în laterala corpului. Împinge cu acest picior pentru a reveni în poziţie. Notează că pasul de recuperare nu este necesar la toate loviturile.
- Priveşte traiectoria mingii şi foloseşte această informaţie pentru a tăia unghiul posibililor lovituri ale adversarului.

ii. Tehnici de recuperare:

- Mişcare laterală: combină paşii laterali cu paşii diagonali (talpa din spate vine diagonal peste talpa din faţă).
- Folosind tehnica încrucişării jucătorul acoperă de două ori distanţa într-un număr înjumătăţit de paşi ţinându-şi şoldurile paralele cu fileul.
- Paşii laterali sunt mai limitaţi deoarece un picior poate să gliseze doar la fel de mult cât îi permite celălalt.
- În final pasul de rupere, o uşoară săritură care face ca jucătorul să coboare cu greutatea distribuită uniform pe pingelele tălpilor.

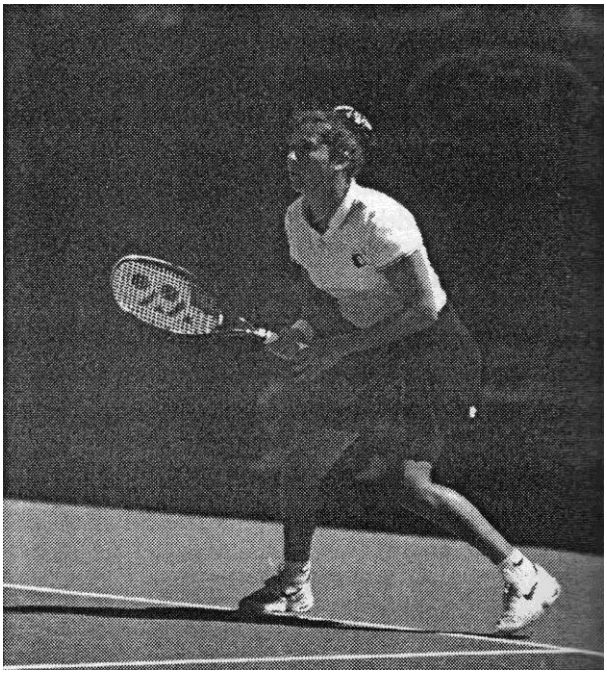
iii. Când să recuperezi:

- Loveşte mingea mai întâi şi apoi recuperează. Nu recupera mai devreme pentru că aceasta va cauza o lovire slabă la impact.
- Încearcă să recuperezi înainte ca adversarul să lovească mingea.
- Recuperează tot timpul. Nu lovi şi aştepta să vezi ce se întâmplă.

iv. Unde să recuperezi:

- Recuperează într-o poziţie specifică a terenului care depinde de locul unde loveşti, poziţia adversarului şi opţiunile posibile ale adversarului pentru următoarea sa lovitură.

II. Cum să acoperi terenul şi cum să te mişti în diferite părţi ale terenului: tehnica mişcării la diferite lovituri (DTB, 1988; Gullikson, 1992; Miley, 1996)



Jucătorii pot acoperi mai bine şi pot ajunge la mai multe mingi dacă ştiu suficient cum să se mişte pe teren. Bazele acoperirii terenului sunt:

- Anticiparea.
- Folosirea geometriei terenului.
- Jocul bun de picioare.
- Să fii pe vârfurile picioarelor.
- Sari pe pingeaua tălpilor când adversarul loveşte mingea (pasul de rupere).
- Coboară centrul de greutate îndoind genunchii.

Este important a folosi tipurile de mişcare pentru a preda acoperirea terenului şi tehnicile de mişcare pentru diferite lovituri şi combinaţii: ex. schemele simple (serviciu şi lovitură de dreapta puternică, voleu în lung de linie şi interceptare spre crosul terenului, etc.).

1. SPATELE TERENULUI

i. Loviturile de bază:

- Stai într-un loc care să fie pe mijlocul limitelor laterale ale unor bune lovituri ale adversarului. Pe bisectoarea unghiului marcat de posibilele lovituri.
- Ca o regulă generală, pentru loviturile de bază şi retururi este mai bine să te mişti către minge decât să o laşi să vină la tine.
- Este importantă mişcarea înainte pentru a întâmpina mingea în unghi şi pentru a câştiga moment în faţă.
- Când te întinzi în laterala terenului este mai bine să împingi cu piciorul din lateral, să faci un pas încrucişat şi apoi să te aliniezi şi să faci pas târşâit în lateral.
- Încearcă să fii în interiorul terenului (pe suprafeţele rapide), sau cel puţin foarte aproape de linia de fund (un metru în spate).
- Când alergi repede în spate încearcă să recuperezi echilibrul astfel încât să loveşti cu greutatea mişcându-se în faţă.
- Foloseşte paşi laterali mici pentru lovitura de dreapta inversă.
- Când recuperezi, încearcă să recuperezi aproape de linia de fund.

ii. Returul:

- Mişcă-te în timp ce aştepţi serviciul pentru a te menţine gata să reacţionezi.
- Stai într-un loc care să fie pe mijlocul limitelor laterale ale unor bune servicii ale adversarului.
- Poţi să alegi să fii aproape de linia de fund pentru a ataca sau puţin mai în spate pentru a lovi cu mai mult ritm şi având mai mult timp. Acelaşi lucru este valabil şi pentru al doilea serviciu.

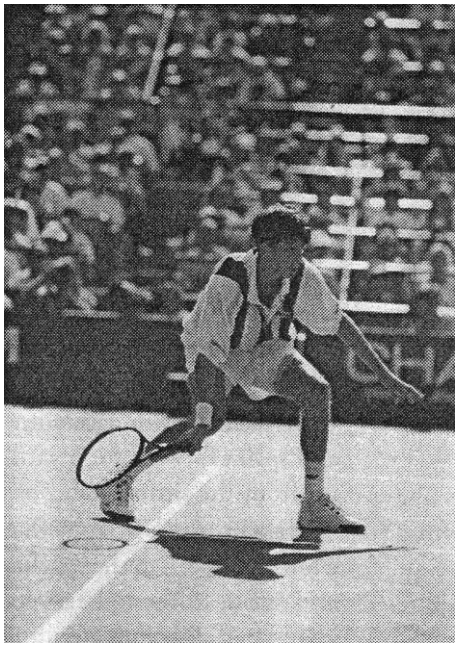
- Dacă serviciul este foarte rapid, fă doar un pas de întoarcere cu piciorul mai apropiat de minge.
- Dacă serviciul este mai încet poţi să alergi să te aşezi cu paşi de ajustare pentru a returna cu lovitura de dreapta în loc să loveşti cu reverul.
- Dacă timpul permite păşeşte înainte cu piciorul mai apropiat de minge.
- Dacă serviciul adversarului vine în tine fă un pas înapoi, dacă este posibil, pentru a lovi din poziţie întoarsă.

iii. Serviciul:

- Diferenţele direcţiei şi distanţei dintre tălpile picioarelor faţă de poziţia clasică depind de stilul individual al jucătorului, statura sa, felul meciului (de simplu sau de dublu) şi de tipul loviturii.
- Tehnica tălpii în faţă / tălpii în spate înainte de lovire depinde de asemenea foarte mult de caracteristicile individuale ale jucătorului.
- Lovirea mingii în aer este eficace când ai un bun „lanţ cinetic al mişcării" care asigură coordonarea adecvată al tuturor impulsurilor corpului. Săritura ar trebui să fie efectul ajungerii sus la o viteză mare atunci când loveşti serviciul.
- Încheie lovitura intrând cu picioarele în teren pentru a fi capabil să ataci.
- Dacă nu ataci fă un pas înainte după aterizare (un pas de oprire) şi mişcă-te înapoi în spatele liniei de fund.

2. MIJLOCUL TERENULUI

Caracteristicile importante ale mişcării sunt următoarele:



- Adaptează flexia şi extensia genunchilor la înălţimea mingii (ex. foarte flexaţi pentru un demivoleu sau un voleu jos sau foarte extinşi pentru un voleu plat sau înalt).
- Fugi repede când eşti în "zona interzisă".
- Fugi în faţă oricând este posibil. Să ai un joc de picioare pentru atac.
- Foloseşte „pasul carioca" dacă este posibil pentru reverul tăiat de apropiere.
- Împinge cu piciorul lateral pentru mai multă putere atunci când ataci cu dreapta de apropiere.
- Execută lovitură de apropiere din alergare în situaţii de urgenţă.
- Când execuţi serviciu sau voleu încearcă să faci săritură pentru regrupare, dar urmăreşte traiectoria mingii dacă nu este timp.
- Când loveşti un voleu sau un demivoleu din mişcare, fă doar un pas lateral cu piciorul mai apropiat de minge, sau loveşte dintr-o poziţie deschisă.

3. FILEU

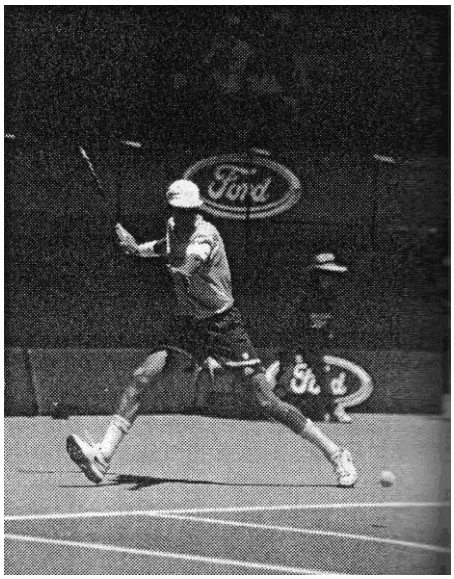
Caracteristicile importante sunt următoarele:

- Stai într-un loc care să fie pe mijlocul limitelor laterale ale unor bune lovituri ale adversarului.
- Stai la 2-3 metri de fileu.
- Coboară centrul de greutate prin îndoirea genunchilor. Asta permite jucătorului să te mişti repede şi plin de forţă în orice direcţie (împinge în teren).
- Când voleiezi mişcă-te înainte pentru a reduce unghiul de acoperire a terenului.
- Cu cât eşti mai aproape de fileu, cu atât poţi să te mişti mai bine în diagonală pentru a intercepta voleul, iar unghiul pe care îl are adversarul este mai mic.
- Păşeşte în minge când loveşti.
- Urmează traiectoria mingii după ce execuţi o lovitură de apropiere sau un voleu.
- Vino în faţă după un smeci, dar fii conştient de opţiunile pentru lob ale adversarului.
- Când recuperezi foloseşte piciorul din lateral pentru a împinge.
- Execută pasul de rupere (săritură uşoară) aproximativ când adversarul loveşte mingea pentru a evita să fii pe picior greşit şi pentru promptitudinea reacţiei.

IV. Antrenamentul de mişcare

1. Exerciţii de mişcare

(Etcheberry, 1993; 1995; Groppel, 1989; Groppel & Festa Fiske, 1992; LTA, 1995; Quinn, 1993; Reddin & Dent, 1993; Smythe, 1990; 1992; Snelleman, 1993; Schonborn, 1993; Van der Meer, 1991)



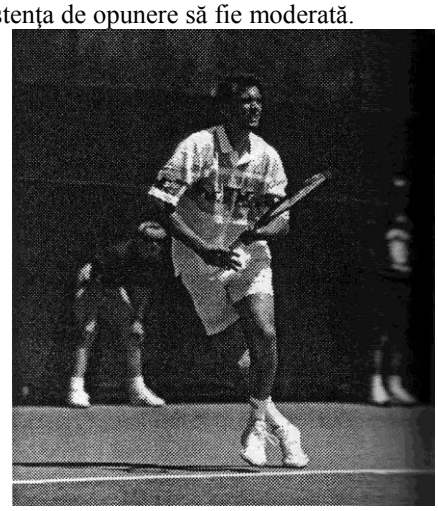
Majoritatea jucătorilor dezvoltă abilităţi de mişcare naturale. Având în minte acest lucru este important să predai mişcarea creând situaţii de antrenament. Orice exerciţiu / temă ar trebui să lucreze la dezvoltarea mişcărilor care sunt scurte izbucniri explozive asemănătoare cu cele care se întâmplă pe teren. Nu iniţia predarea mişcării. Aşteaptă să vezi dacă jucătorul se mişcă natural. Numai dacă sunt probleme ar trebui să încerci să predai mişcarea.

Antrenarea pentru explozia a doi paşi mai rapizi şi a agilităţii este baza excelării în tenisul profesionist. Exerciţiile ar trebui de asemenea să urmeze aceeaşi proporţie ca în condiţiile de joc în meci (ex. 5 până la 15 secunde de mişcare, urmate de 15 până la 25 secunde de recuperare).

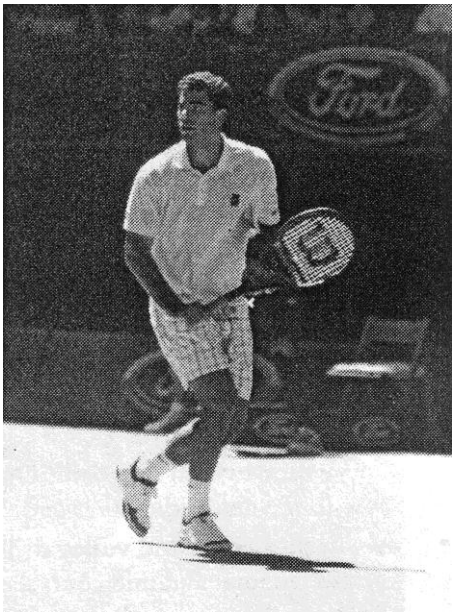
Următoarele exerciţii de mişcare sunt potrivite pentru jucătorii de tenis.

i. Exerciţii de mişcare:

- **Exerciţiu cu atingerea liniei:** Jucătorul stă între linia laterală de simplu şi linia mediană. Vezi câte linii poate atinge jucătorul în 30 secunde. Scor bun: 32-35 atingeri.
- **Serii de sărituri cu coarda:** Sărituri folosind mişcări de dans, uşor pe tălpi, în lateral, înapoi, săritură şi bătaie cu piciorul, bătaie cu piciorul şi săritură, etc.
- **Exerciţii cu scara:** Aleargă 10 yarzi (9,14 m) în careuri de 18'' x 18'' inch (0,46 x 0,46 m) asemănătoare unei scărițe întinse pe jos. Aleargă, sari, în zig zag, sari în scară şi în afară. Începe cu viteză moderată, apoi accelerează progresiv.
- **Ridicări:** Stai jos cu picioarele întinse în faţă şi mâinile pe sol. Ridică-te repede şi aleargă înainte 5 yarzi (4,6 metri). Lucrează cu braţele în mişcare pentru a determina picioarele să se mişte mai repede. Repetă exerciţiul ridicându-te din poziţia crabului.
- **Exerciţiu de „sprint în W":** Porneşte de la stâlpul stâng al fileului, cu spatele la linia de fund. Aleargă în spate (ca şi cum ai urmări un lob) cu viteză maximă spre linia de fund. Opreşte-te, sprintează în mijloc către chingă şi înapoi către semnul de mijloc. Opreşte-te şi sprintează către stâlpul din dreapta. Acum repetă tipul W de la stâlpul din dreapta al fileului. Urmăreşte ca schimbările de direcţie să fie imediate şi să nu iasă din tipar.
- **Exerciţiu „opune-te şi lasă să plece":** Ai un partener care te ţine de spate cu mâinile, cu o curea lată sau un prosop, ori un ham rezistent şi se opune sprintului tău de 5 yarzi (4,6 metri), apoi te lasă să pleci. Când nu ţi se opune rezistenţă lansează-te înainte şi simte că alergi liber 5 yarzi. Rezistenţa de opunere să fie moderată.
- **Sărituri scurte ruseşti:** Sari la linia de fund pe piciorul drept, situat în spatele celui stâng. Mişcarea tălpii la contactul cu solul ar trebui să fie de „periere", formând mai degrabă o mişcare de rotaţie decât un pas de ridicare şi coborâre. Fiecare săritură este pe pingeaua tălpii şi trebuie să fie foarte rapidă. Talpa se ridică de la sol doar 2 inch (5 cm).
- **Exerciţiu pentru primul pas:** Jucătorul stă între două conuri aşezate la 8 picioare (2,4 m) depărtare, un con în faţa lui şi celălalt în spate. Apoi el se mişcă înainte şi înapoi, în funcţie de conul pe care îl indică antrenorul. Pentru a ajunge conul din faţă, jucătorul trebuie să efectueze salt în faţă, odată cu piciorul drept, odată cu piciorul stâng. Se efectuează exerciţiul timp ce 20 sec. odată, de 2-3 ori pe antrenament.
- **Exerciţiu de sărituri:** Aşează un număr de conuri în linie. Jucătorul sare cât de repede posibil dintr-o parte în alta peste conuri, aterizând pe ambele tălpi. Se efectuează exerciţiul timp de 30 sec., de 2-3 ori pe antrenament.



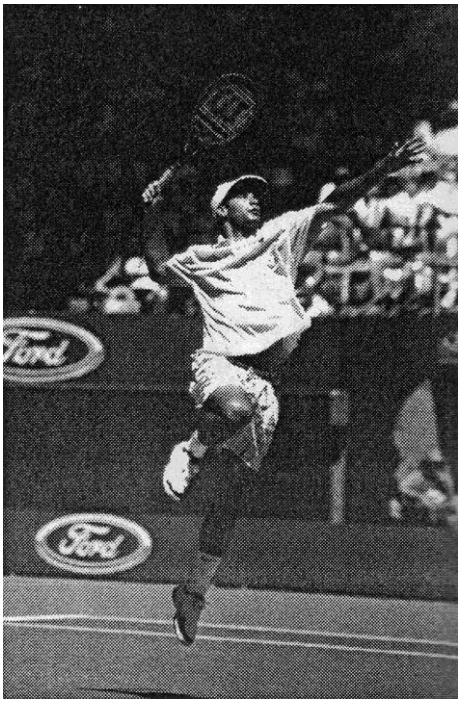
- **Exerciţiu „maimuţa vede, maimuţa face”:** Jucătorul porneşte stând ghemuit şi cu picioarele depărtate dincolo de linia de dublu. Jucătorul, stând ghemuit, sprintează la linia de simplu folosind picioarele, ţinând spatele drept, atinge linia cu ambele mâini, apoi sprintează înapoi la linia de dublu. Efectuează 2 serii a câte 15-20 sec.
- **Exerciţiul hexagonului:** Marchează o figură cu şase laturi folosind forme de 24 inch (0,6 m) fiecare. Ţine laturile opuse paralele. Păstrând aceeaşi direcţie tot timpul exerciţiului, sari din interior în exterior, înapoi în interior şi apoi peste linia adiacentă, fără să atingi nicio linie. Se parcurge de trei ori hexagonul în timpul unui exerciţiu. Se execută zilnic de 4-5 ori acest exerciţiu.
- **Exerciţiu de sărituri pe alee:** Stai de o parte a aleii de dublu şi execută salt lateral peste alee. Amortizează aterizarea flexând genunchii şi apoi executând salt înapoi peste alee pentru a finaliza o repetiţie. Efectuează trei serii a câte cinci repetări într-o zi.
- **Exerciţiu „aleargă păianjenul”:** Plasează cinci mingi de tenis în spatele terenului în următoarele puncte: acolo unde liniile laterale de simplu intersectează liniile de fund şi de serviciu, apoi o minge la mijloc în „T”. Începe de la semnul de mijloc de la linia de fund şi sprintează în dreapta, ia mingea şi adu-o la semnul de mijloc. Continuă pe tot terenul până ce aduni toate cele cinci mingi. Fă acest lucru de patru ori pe zi cu o pauză de 1-2 minute între alergări.
- **Exerciţiu „nu lovi coşul de mingi”:** Jucătorii pornesc la intersecţia dintre linia laterală de simplu şi linia de fund. La comanda „pleacă” a antrenorului jucătorul ia o minge care este în faţa lui şi aleargă cu pas adăugat către un coş de mingi care este la semnul de mijloc. Jucătorul plasează uşurel mingea în vârful coşului şi aleargă rapid cu paşi laterali înapoi la linia de simplu unde trebuie să atingă podeaua cu mâna dreaptă şi apoi aleargă cu paşi laterali către coş. Când ajunge la coş se aşează într-o poziţie adecvată de lovire şi îndepărtează mingea de deasupra fără a lovi coşul.



ii. Exerciţii cu mingea:

Când se antrenează jocul de picioare este important a se folosi mingea ca stimul, oricând este posibil.

- **Exerciţiu de coordonare mână-ochi:** Jucătorul stă cu faţa la un perete vertical în poziţia de start, la o depărtare de aproximativ 6-8 picioare (1,82 – 2,43 metri). Un partener din spatele jucătorului aruncă o minge peste jucător, către perete. Înainte ca mingea să aterizeze, jucătorul trebuie să o prindă cu mâna de pe partea unde a fost aruncată. Jucătorul se poate mişca mai aproape de minge şi/sau partenerul poate arunca mai tare.
- **Exerciţiu „aruncă mingea şi prinde”:** Jucătorul stă faţă în faţă cu un partener aflat la 10 picioare (3 m) depărtare. Partenerul aruncă mingea spre dreapta, spre stânga, în faţa sau deasupra jucătorului care trebuie să o prindă, să o arunce înapoi şi să se retragă în poziţia de start. Partenerul aruncă apoi mingea din nou în unul din cele patru locuri.
- **Exerciţiu „rulează mingea şi prinde”:** Acelaşi lucru ca la „aruncă şi prinde” , cu excepţia faptului că jucătorul şi partenerul rulează două mingi în loc de una, înainte şi înapoi. Partenerul rămâne staţionar.
- **Exerciţiu cu mingea-Z:** Foloseşte o minge de cauciuc asimetrică numită mingea-Z care sare întâmplător şi impredictibil. Aruncă mingea în aer, fă o săritură când sare şi reacţionează cât de repede posibil ca să o prinzi. Efectuează acest exerciţiu de 20-30 de ori pe zi.
- **Exerciţiu cu mingi în săritură:** Jucătorul stă faţă în faţă cu un partener aflat la 10 picioare (3 m) depărtare. Partenerul aruncă mingea, iar jucătorul din poziţia de start trebuie să prindă mingea înainte să sară a doua oară. Fă acest lucru din faţă, din lateral sau din spate (întorcându-te când partenerul spune „mingea”).
- **Exerciţiu „fie/fie”:** Antrenorul şi jucătorul stau faţă în faţă, aproximativ la un metru depărtare. Antrenorul ţine câte o minge în fiecare mână şi apoi lasă să cadă mingea din una din mâini. Jucătorul trebuie să reacţioneze şi să „atingă” mingea cu racheta înainte să cadă pe podea.
- **Exerciţiu „smeci şi voleu jos”:** Porneşte în colţul din dreapta faţă al careului de serviciu, ţinând o minge de tenis de burete. Mişcă-te în spate către colţul din stânga spate al careului de serviciu, aruncă mingea cât de departe posibil, aruncă mingea cât de tare posibil şi sari pentru a simula acţiunea solicitată pentru un smeci de dreapta pe reverul adversarului. Mişcă-te repede în faţă pentru a încerca să prinzi mingea în mâna dominantă înainte să sară a doua oară. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.



- **Exerciţiu cu alergare în jurul coşului:** Jucătorul stă în „T”, între două coşuri plasate aproximativ la 0,5 metri de fiecare parte a „T” –ului. Jucătorul stă cu faţa întoarsă faţă de antrenor. La comanda „1” a antrenorului, jucătorul se învârte între coşuri şi se mişcă pentru a prinde o minge (înainte să sară a doua oară) aruncată de antrenor. La comanda „2” a antrenorului, jucătorul trebuie mai întâi să înconjoare coşul de pe partea stângă înainte să prindă mingea. La comanda „3” a antrenorului, jucătorul trebuie mai întâi să înconjoare coşul de pe partea dreaptă înainte să prindă mingea.
- **Loveşte coşul:** Antrenorul stă la mijloc între două coşuri de mingi la linia de serviciu, puţin în faţa lor. Jucătorul, ţinând o minge, sprintează de la linia laterală de simplu până dincolo de un con unde apoi simulează o lansare a mingii de jos în sus şi o lovitură de bază. Antrenorul „acoperă” unul din coşuri mişcându-se în faţa acestuia. Jucătorul aruncă mingea (de jos în sus) către coşul „neacoperit”.

iii. Exerciţii de tenis:

- **Jocul PEG:** Aliniază două rânduri de mingi de tenis la aproximativ 1 yard (0,914 m) de o parte şi de alta a mijlocului liniei de serviciu până la linia de fund, creând o alee lată de aproximativ 2 yarzi. Doi jucători voleiază apoi unul contra celuilalt, punând mingea în joc cu un voleu uşor de jos. Dacă un jucător loveşte mingea în afara terenului de simplu pierde punctul. Dacă jucătorul voleiază mingea în afara aleii desemnate punctul nu se socoteşte. Singurul mod în care se câştigă punctul este atunci când mingea lovită nu iese din alee.
- **Exerciţiu cu lovitură scurtă:** Antrenorul lansează lovituri scurte către jucătorul care stă la semnul de mijloc.
- **Exerciţiu cu dispută de volee:** Antrenorul lansează din coş; se efectuează schimb de mingi cooperant în perechi, se efectuează schimb de mingi concurenţial în perechi.
- **Exerciţiu cu dispută de demivolee:** Antrenorul lansează din coş; se efectuează schimb de mingi cooperant în perechi, se efectuează schimb de mingi concurenţial în perechi.
- **Exerciţiu cu demivolee doi la unu:** Un jucător aflat la linia de serviciu execută demivolee, doi jucători execută volee de cealaltă parte a fileului, aproape de acesta. Demivoleiorul nu poate să păşească în spate.
- **Exerciţiu cu lovituri pe mijlocul terenului şi volee:** Antrenorul lansează din coş în mijlocul terenului către un jucător, acesta lovind 4 mingi la fiecare serie: lovitură de dreapta pe mijlocul terenului, voleu de dreapta, lovitură de rever pe mijlocul terenului, voleu de rever. Se schimbă loviturile: lovitură de dreapta pe mijlocul terenului, voleu de rever, lovitură de rever pe mijlocul terenului, voleu de dreapta.
- **Exerciţiu cu lovituri de foc:** Jucătorul este la linia de fund, la semnul de mijloc. Antrenorul lansează din coş 10 mingi foarte repede. Jucătorul trebuie să lovească fiecare minge schimbând loviturile: dreapta, rever, etc.
- **Exerciţiu cu volee de foc (I):** Doi jucători efectuează schimb de mingi. Unul este la linia de fund şi altul la fileu. În timp schimbului de mingi antrenorul lansează ocazional o minge la jucătorul de la fileu pentru a reacţiona rapid la voleu.
- **Exerciţiu cu volee de foc (II):** Un jucător este la fileu. Antrenorul lansează din coş 10 mingi foarte repede. Jucătorul trebuie să lovească fiecare minge schimbând loviturile: voleu de dreapta, voleu de rever, etc.
- **Exerciţiu cu lovituri din mişcare şi recuperare:** Antrenorul lansează din coş o minge mult în lateral. Jucătorul loveşte un passing shot din mişcare. Antrenorul lansează o minge uşoară pe mijlocul terenului pentru recuperare. Jucătorul loveşte câştigător pe mijlocul terenului.
- **Exerciţiu cu smeciuri:** Antrenorul lansează mingi din coş. Jucătorul porneşte din apropierea stâlpului fileului, aleargă aproape de fileu, loveşte banda cu racheta când antrenorul lansează un lob. Apoi se mişcă în spate, sare şi loveşte smeciul în aer.
- **Exerciţiu cu dreapta inversă:** Antrenorul lansează serii de mingi de la linia de serviciu de pe partea de avantaj pentru a pune jucătorul (care de asemenea joacă în careul de serviciu) în situaţia de a lovi cu dreapta, dreapta inversă şi reverul. Variaţie – jucătorul loveşte un voleu de dreapta la a patra lovitură din secvenţă. Aceasta încurajează jucătorul să se mişte înapoi în spatele reverului astfel încât poate să se mişte mai uşor în timpul loviturii şi voleului la fileu.
- **Exerciţiu voleu înalt/voleu jos:** Antrenorul lansează către jucător pentru un smeci înalt de rever urmat imediat de un voleu jos de dreapta după care trebuie să joace un voleu scurt. Antrenorul lansează 6-8 mingi care să alterneze pentru smeciul de rever şi voleul jos de dreapta.
- **Exerciţiu pentru serviciu şi voleu:** Antrenorul serveşte fie la un jucător fie la altul situaţi în poziţia de voleiere. Jucătorii trebuie să reacţioneze rapid şi să voleeze serviciul antrenorului.

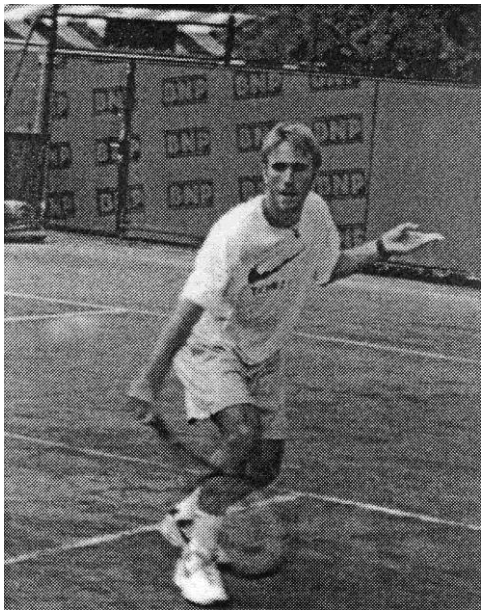
- **Exerciţiu pentru situaţie de picior greşit:** Antrenorul lansează mingi de la linia de serviciu pe dreapta sau pe reverul jucătorului care este poziţionat la linia de fund. Antrenorul încearcă să prindă jucătorul pe picior greşit, iar jucătorul trebuie să joace la intensitate maximă, atacând la fiecare lansare.
- **Exerciţiu pentru picioare rapizi pe alee:** Antrenorul stă cu spatele la fileu, la o distanţă de 1,5 metri în faţa jucătorului care este poziţionat în mijlocul aleii dintre liniile laterale de simplu şi dublu de pe partea de avantaj, la linia de fund. Antrenorul lansează cu mâna şase mingi către jucător care alternează lovitura de dreapta cu lovitura de rever. Pe măsură ce lansează ar trebui să meargă înapoi cu spatele către fileu. Jucătorul trebuie să lovească atât cu dreapta cât şi cu reverul către terenul de avantaj situat de cealaltă parte de fileu. Lansarea ar trebui să forţeze jucătorul să se mişte repede între lovituri.

2. MIŞCAREA PE DIFERITE SUPRAFEŢE (DTB, 1988; Miley, 1996)

Precizia jocului de picioare pentru a aduce jucătorul în poziţia corectă de lovire (distanţa corectă faţă de minge înainte şi în timpul loviturii) este importantă în particular pe terenuri hard, acoperite cu covoare artificiale sau de iarbă unde alunecarea este aproape imposibilă.

Pe terenuri de zgură sau argilă, jucătorii ar trebui să evite să alunece în poziţia finală de lovire pe ultimul pas, dacă este posibil, deoarece aceasta face realmente imposibil transferul greutăţii înainte.

Jucătorii alunecă când momentul corpului lor ar trebui să încetinească după o alergare rapidă (lovituri scurte, mingi mult în lateral, etc.) Când alunecă, jucătorul ar trebui să pună întreaga talpă a piciorului pe sol. Pe zgură este important a se evita situaţia de a fi pus pe picior greşit la loviturile de bază. Pentru a face asta, jucătorul ar trebui să facă un pas de rupere când loveşte adversarul (uşoară săritură).

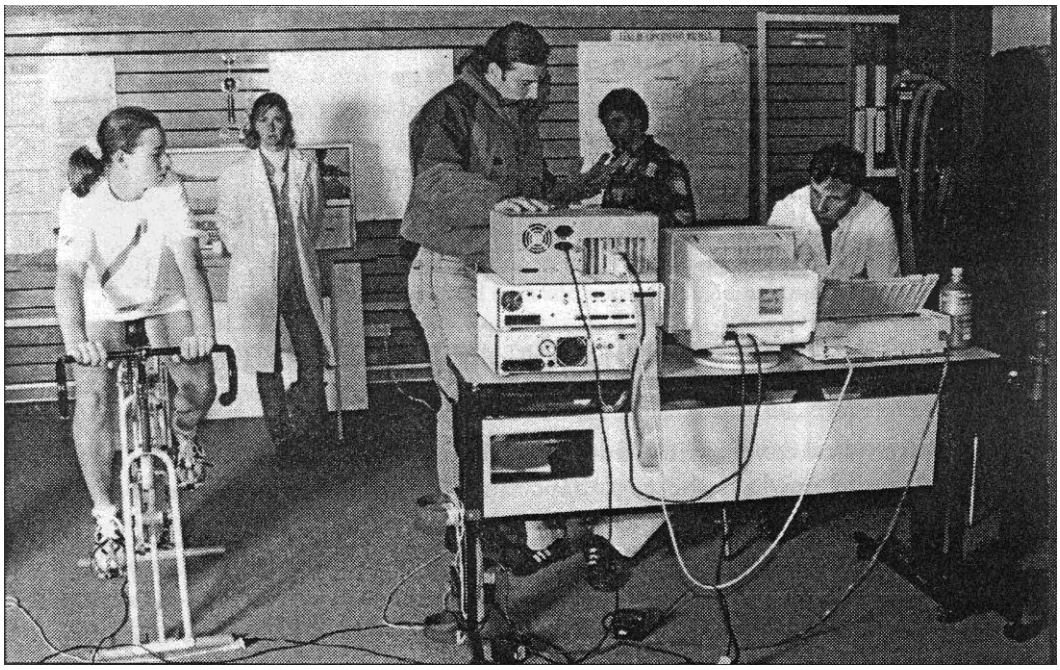


Capitolul 9

Condiţia fizică pentru jucătorii de turneu

„Bineînţeles, trebuie să fii absolut potrivit din punct de vedere fizic. Iar eu sunt. Pot să joc 4 sau 5 ore fără dificultate”

Bjorn Borg



I. Importanţa pregătirii fizice în tenis

II. Cerinţele fizice în tenis

III. Principii de antrenament

IV. Dezvoltarea fizică pe termen lung

V. Dezvoltarea pregătirii fizice în tenis

VI. Evaluarea pregătirii fizice în tenis

VII. Aplicaţii practice

I. Importanţa pregătirii fizice în tenis

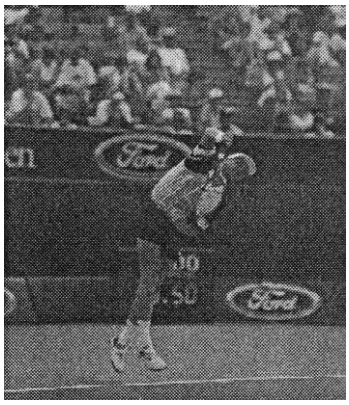
1. APTITUDINILE FIZICE: DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ

Aptitudinile fizice pot fi definite ca fiind condiţiile fizice generale ale unui individ.

Pregătirea fizică este foarte importantă pentru tenis deoarece cu cât mai pregătit fizic este jucătorul, cu atât performanţa va fi mai mare. Numai jucând tenis jucătorul nu va ajunge în condiţii de vârf. Astfel, un program al condiţiei fizice croit pe cerinţele specifice din tenis este o componentă esenţială de excelenţă pentru toţi jucătorii de tenis avansaţi şi poate face diferenţa dintre victorie şi înfrângere.

2. BENEFICIILE UNUI PROGRAM EFICACE PENTRU CONDIŢIA FIZICĂ

Beneficiile unui program eficace pentru condiţia fizică includ următoarele:



- Întârzie oboseala şi contribuie la o recuperare rapidă după competiţie.
- Ajută construirea încrederii de sine în situaţiile de meci.
- Contribuie la tăria mentală.
- Îmbunătăţeşte tehnica şi ajută la producerea forţei.
- Reduce numărul şi gravitatea accidentărilor.
- Reduce timpul de recuperare necesar după antrenament.
- Permite succedarea mai multor zile consecutive calitative din punct de vedere a performanţei fizice (ex. întârzie oboseala în competiţie).
- Face din jucătorul de tenis un atlet mai bun.
- Îmbunătăţeşte sănătatea în general.

3. ROLUL CONDIŢIEI FIZICE ÎN DIFERITE STAGII DE DEZVOLTARE

- Când comparăm condiţia fizică cu abilităţile mentale şi abilităţile tehnico-tactice ale jucătorilor de tenis, realizăm că acestea nu au aceeaşi importanţă pe parcursul diferitelor stagii ale dezvoltării unui jucător de tenis.
- Până la vârsta de 13 ani, competenţa tehnică a unui jucător este factorul cel mai influent pentru rezultatele sale. Jucătorii sub 12-13 ani câştigă meciurile de obicei pentru că au abilităţi tehnice mai bune decât alţii.
- Importanţa pregătirii fizice creşte după vârsta de 12 ani şi pe parcursul pubertăţii până când eventual la 16 ani pregătirea fizică devine al doilea factor ca importanţă care afectează performanţa generală, după factorul mental. În timpul acestei perioade (12-16), antrenorul ar trebui să încerce să includă adolescentul într-un program de pregătire fizică generală, în timp ce de la 16 ani înainte pot fi introduse programe de pregătire fizică specifice pentru tenis.

4. COMPONENTELE PREGĂTIRII FIZICE

Pregătirea fizică are următoarele componente:

NUME	DEFINIŢIE	TIPURI
Rezistenţă	• Capacitatea de a continua prelungirea activităţii de joasă intensitate şi de a întârzia asaltul oboselii. • Rezistenţa musculară: capacitatea unui muşchi de a exercita în mod repetitiv o forţă într-o perioadă de timp sau a exercita o menţinere a acelei forţe.	• Organică: - Aerobă; - Anaerobă lactacidă - Anaerobă alactacidă • Musculară
Forţă	• Forţa maximă a unui muşchi sau grupe de muşchi pe care poate să o genereze contra unei opuneri.	• Maximă: Viteză/Explozie Putere Rezistenţă Partea superioară /inferioară a corpului
Viteză	• Timpul necesar pentru coordonarea mişcării articulaţiilor distincte ale corpului luate ca întreg. • Abilitatea de accelerare şi mişcare rapidă pe distanţe scurte. • Viteza de reacţie (timpul de răspuns): Timpul care îi ia unui jucător pentru a răspunde la o minge care vine. • Putere / explozivă: Viteza pe distanţe scurte, ex. mai mici de 10 metri. • Rezistenţă: Abilitatea de a menţine viteza pe o perioadă mai mare de 10-15 sec. (ex. pentru a produce întreceri repetate cu activitate intensă, cu perioade incomplete de recuperare între ele).	• Reacţie • Rezistenţă • Putere / explozivă • Forţă
Flexibilitate	• Domeniu de mişcare a unei articulaţii sau serii de articulaţii.	• Partea superioară / inferioară a corpului
Coordonare	• Abilitatea de a sincroniza acţiunea musculară astfel încât muşchii să performeze mişcarea potrivită la timpul potrivit şi cu viteză şi intensitate adecvate.	• Generală • Mână-ochi
Echilibru	• Abilitatea de a menţine starea de echilibru a corpului, fie dinamic (în timpul mişcărilor viguroase) fie static (într-o poziţie staţionară).	• Dinamic • Static
Putere	• Cantitatea maximă de forţă care poate fi generată de un muşchi sau grupă de muşchi într-o perioadă cât mai scurtă de timp. • Forţă X Viteză	• Reacţie • Viteză
Dexteritate	• Abilitatea de a ajunge la eficienţa maximă a performanţei într-o perioadă scurtă de timp.	• Doar un tip
Agilitate	• Abilitatea de a porni şi a te opri din mişcare şi a schimba direcţia rapid şi eficace. • Calitate fizică depinzând de iuţeală, viteză, flexibilitate, putere, echilibru şi coordonare.	• Doar un tip

II. Cerinţele fizice în tenis

1. SISTEMELE ENERGETICE IMPLICATE ÎN TENIS

i. Bazele fiziologice pentru producerea energiei:

Consumul unei substanţe numite adenozin trifosfat (ATP) alimentează corpul uman cu energie necesară pentru contracţia musculară.

Oricum, există doar suficientă energie de acest tip înmagazinată în organism pentru a permite 2-3 secunde de exerciţiu. De aceea ATP-ul consumat trebuie înlocuit sau „construit" la forma iniţială, înainte să-şi continue lucrul corpul uman. Pentru a face aceasta corpul are 3 alte sisteme energetice care sunt explicate mai jos.

Nume	Caracteristici	Durată
Creatinfosfatul (PC)	• Nu necesită oxigen pentru a lucra. • Oferă o formă de energie imediată pentru o scurtă perioadă de timp, ex. sprintul la o lovitură scurtă, săritura la un smeci. • Viteză mare de eliberare, dar creează o cantitate mică de energie. • 50-70% se reface în 30 secunde, iar 100% se reface în 3 minute. • Vitală pentru abilitatea explozivă a jucătorului.	• Până la aproximativ 15 secunde.
Glicoliza anaerobă	• Nu necesită oxigen pentru a lucra. • Furnizează energie pentru activităţi mai mari de 15 secunde, ex. schimburile lungi de mingi, din glicogenul înmagazinat în muşchii activi. • Viteză medie de eliberare şi cantitate medie de energie. • Produce acidul lactic care este eliberat în sânge şi conduce la oboseală şi rigiditate. • Cantităţi mari de acid lactic pot solicita mai mult de o oră pentru a fi dispersate.	• Între 15 secunde şi 1 minut.
Aerob	• Acest sistem energetic necesită oxigen pentru a lucra. • Furnizează energie din oxigen pentru o lungă perioadă de activitate, ex. întreaga durată a unui meci. • Viteză redusă de eliberare, dar cantitate mare de energie. • Folosită pentru refacerea sistemelor anaerobe. Dacă este bine antrenată poate întârzia folosirea sistemului de glicoliză anaerobă, întârziind asaltul oboselii.	• Pentru perioade lungi.

Sistemele creatinfosfatului şi glicolizei anaerobe sunt numite sisteme energetice anaerobe întrucât pentru a lucra muşchii nu necesită oxigen. În schimb sistemul aerob necesită oxigen pentru a transporta energia în vederea lucrului muşchilor. Acesta este un proces care are nevoie de 2-3 minute pentru a opera complet.

Toate aceste sisteme lucrează simultan, fiecare având o contribuţie mai mare în a satisface nevoile energetice în funcţie de natura lucrului:

- Pentru eforturi maximale şi de foarte scurtă durată corpul foloseşte sistemul creatinfosfatului.
- Pentru eforturi maximale şi mai lungi este folosit sistemul glicolizei anaerobe.
- În timp ce pentru eforturi sub-maximale şi lungi este folosit sistemul aerob.

Necesităţile energetice dintr-un meci de tenis depind în principal de lungimea schimburilor de mingi:

- Schimburi scurte de mingi (5-10 sec.): Câteva semne de oboseală. Rapida refacere a sistemului creatinfosfatului în timpul celor 20 sec. între puncte sau 90 sec. de la schimbul părţilor de teren.
- Schimburi lungi de mingi (10-15 sec. până la 1-2 min.): Mai multe semne de oboseală. Folosirea sistemului glicolizei anaerobe. Producerea acidului lactic.
- Pe tot meciul (1 până la 2-3 ore): În timpul perioadei de recuperare al fiecărui din aceste eforturi (20 sec. între puncte şi 90 sec. la schimbul părţilor de teren), oxigenul este folosit pentru a ajuta la refacerea surselor anaerobe de energie.

COMPARAŢIE
între sistemele energetice

VITEZA ELIBERĂRII

Rapidă ⟷ Înceată

PC Glicoliza anaerobă Aerob

CANTITATEA DE ENERGIE DISPONIBILĂ

Mică ⟷ Mare

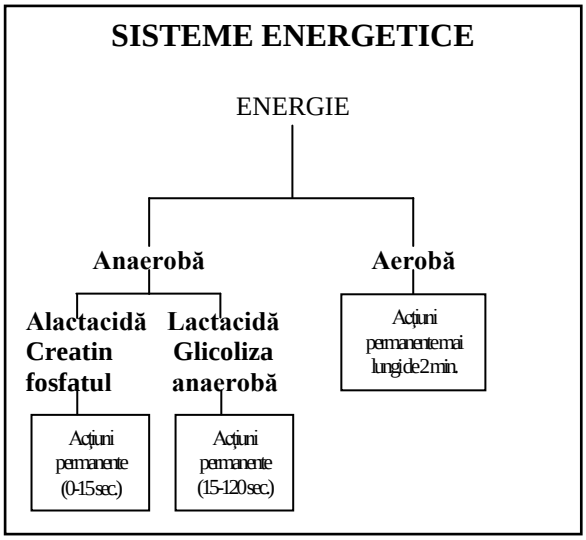
PC Glicoliza anaerobă Aerob

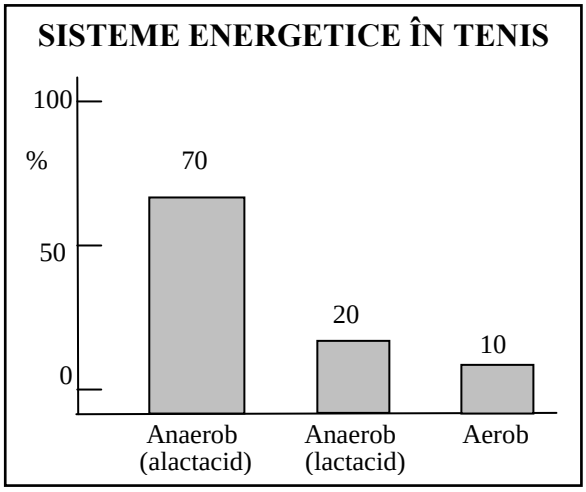
ii. Sistemele energetice în tenis

Tenisul este un joc cuprinzând acţiuni repetitive, scurte perioade de activitate de intensitate maximă alternate cu scurte perioade de pauză între lovituri şi perioade mai lungi de pauză între schimburile de mingi şi când se schimbă părţile de teren (ex. tenisul este un sport de sprinturi multiple). În tenis, furnizarea energiei este obţinută dintr-o combinaţie a trei sisteme energetice. Cercetările asupra pulsului inimii monitorizat în timpul perioadelor de joc au indicat următoarele caracteristici ale tenisului:

- Tenisul este în principal o activitate anaerobă alactacidă: Jucătorii solicită acest sistem aproximativ 70% din timpul când mingea este în joc.
- Solicită o activitate anaerobă lactacidă: Jucătorii solicită acest sistem aproximativ 20% din timpul când mingea este în joc.
- Şi o bază aerobă: Jucătorii solicită acest sistem aproximativ 10% din timpul când mingea este în joc.

Alte date indică faptul că femeile şi juniorii pot să aibă nevoie de un nivel de pregătire fizică aerobă relativ mai ridicat decât bărbaţii datorită timpului mai lung de desfăşurare al punctului şi al timpului mai scurt pentru recuperare.



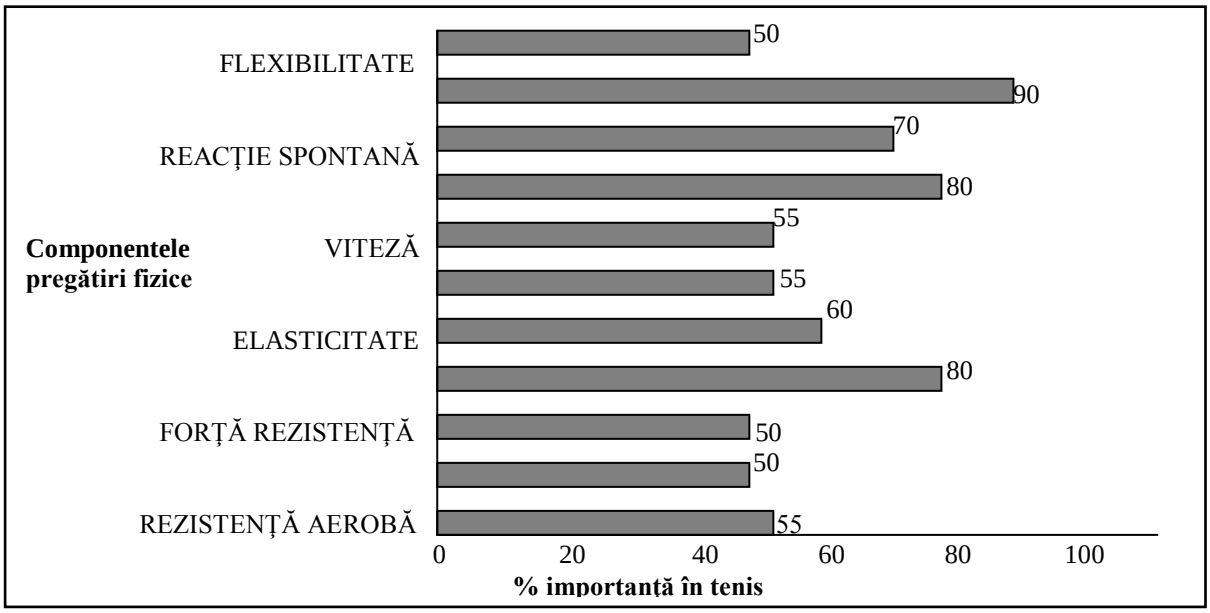


2. CERINŢELE FIZICE ÎN TENIS

Jucătorii de tenis ar trebui să dezvolte fiecare din componentele de pregătire fizică pentru a performa optim, deşi unele componente sunt mai importante decât altele datorită abilităţilor foarte specifice solicitate în tenis.

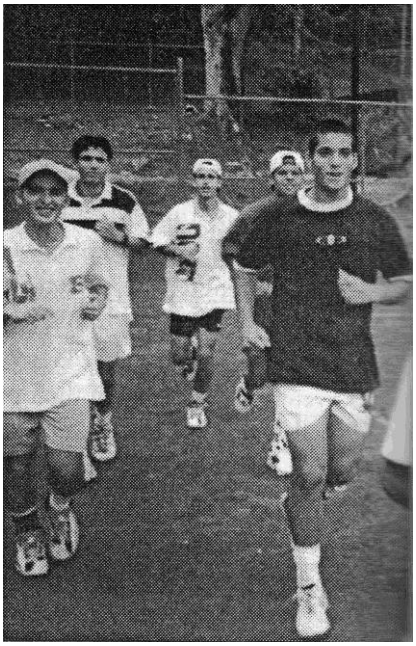
Coordonarea, agilitatea, viteza şi puterea sunt considerate de majoritatea antrenorilor ca fiind cele mai importante componente pe care jucătorii ar trebui să se concentreze în eforturile lor de antrenament. Acestea sunt urmate de rezistenţă, flexibilitate, forţă, timpul de răspuns şi echilibrul dinamic.

Acest lucru poate fi rezumat în următoarea diagramă (Schonborn, 1987):



Construirea unei condiţii fizice optime pentru jucătorii de tenis implică antrenarea şi dezvoltarea fiecărei componente a condiţiei fizice şi performanţei din cele listate mai sus. Aceste componente sunt relaţionate unele cu altele, încât antrenarea uneia din ele va dezvolta de asemenea şi celelalte.
Nevoia şi importanţa fiecăreia din aceste componente este determinată de antrenor pentru fiecare jucător în parte, în concordanţă cu caracteristicile de pregătire fizică şi tehnico-tactică specifice acelui jucător. Un mijloc pentru a evalua aceste lucruri este setul de testări a condiţiei fizice care va măsura condiţia fizică şi caracteristicile jucătorilor, punctele tari şi punctele slabe ale acestora (vezi secţiunea despre „Evaluarea condiţiei fizice în tenis" de la sfârşitul acestui capitol).

III. Principii de antrenament



1. INTRODUCERE

Există un număr de principii de antrenament care ar trebui să fie coordonate şi respectate dacă se doreşte dezvoltarea unui program eficace de antrenament al condiţiei fizice în tenis.

2. PROGRES

Tot antrenamentul, indiferent că este pe teren sau în afara terenului ar trebui să înceapă la nivelul la care individul îl găseşte uşor de menţinut. Schimbările de intensitate ale antrenamentului ar trebui să fie graduale pentru a ne asigura că nu apar durerile musculare şi accidentările.

Pentru a dezvolta condiţia fizică este necesar a întreprinde încărcări extreme la antrenament cu care corpul este în mod normal obişnuit. Pot apare trei situaţii:

- Dacă încărcarea la antrenament este prea uşoară atunci performanţa nu va fi îmbunătăţită semnificativ.
- Dacă încărcarea la antrenament este prea grea atunci jucătorul va deveni prea obosit şi poate chiar se va accidenta, astfel că nu se vor produce îmbunătăţirile aşteptate.
- Dacă încărcarea la antrenament este adecvată atunci rezistenţa la exerciţiu a fiecărui individ va fi la nivelul ei ridicat de la început. Apoi încărcarea la antrenament va fi crescută gradual pe măsură ce se îmbunătăţeşte capacitatea de pregătire fizică a jucătorului.

Dacă încărcarea la antrenament este crescută prea rapid atunci corpul nu va avea timp suficient pentru adaptare, ceea ce poate conduce la accidentări sau la epuizare.

Bazele progresiilor la antrenament sunt următoarele:
- Trecerea de la uşor la greu.
- Creşterea graduală a frecvenţei, intensităţii, încărcării şi duratei exerciţiilor, temelor şi sesiunilor.

NB: Este important de a înregistra fiecare sesiune de antrenament pentru a măsura progresul.

3. REVERSIBILITATE

Lipsa îmbunătăţirilor la antrenament poate fi cauzată de:
- Reducerea încărcării la antrenament.
- Stoparea activităţii.

Când se face antrenament pentru performanţă de vârf ar trebui evitate perioadele lungi de inactivitate. Pe de altă parte este necesară o recuperare adecvată (în caz de accidentare) înaintea întoarcerii la nivelul anterior de antrenament.
Este necesar mult mai mult timp pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice decât este necesar pentru pierderea ei. De exemplu sunt necesare între 6 şi 8 săptămâni pentru a dezvolta o bază aerobă semnificativă, în timp ce o descreştere semnificativă poate apare în 10 zile de inactivitate.

4 SUPRAÎNCĂRCARE

Pentru ca îmbunătăţirea să apară sistemele trebuie să-şi sporească nivelul până dincolo de cel cu care individul este obişnuit. Acest nivel este numit pragul de acţiune al antrenamentului.

Antrenamentul ar trebui să includă activităţi ale căror nivele specifice de intensitate asupra corpului să le depăşească pe cele dintr-un meci astfel încât să se asigure o rezervă de energie bine stocată.

Antrenorul ar trebui să folosească supraîncărcarea prin ajustarea următoarelor aspecte:

- Frecvenţă: Numărul de sesiuni de antrenament pe săptămână/lună/an. Număr de repetări ale unei lovituri specifice într-o sesiune de antrenament.
- Intensitate: Nivelul exerciţiului (ridicat = 80% din valoarea maximă, scăzut = 50%).
- Timp: Durata antrenării şi a intervalelor de odihnă.
- Tip: Conţinutul sesiunii (viteză, rezistenţă, flexibilitate, forţă, etc.).
- Calitate: Aceasta este mai importantă decât cantitatea.

5. VARIAŢIE

Când antrenamentul este plictisitor există pericolul pierderii concentrării, slabei performanţe, deconectării mentale şi sunt multe posibilităţi de accidentare. Pentru a evita aceasta, antrenorul ar trebui să schimbe antrenamentul prin:

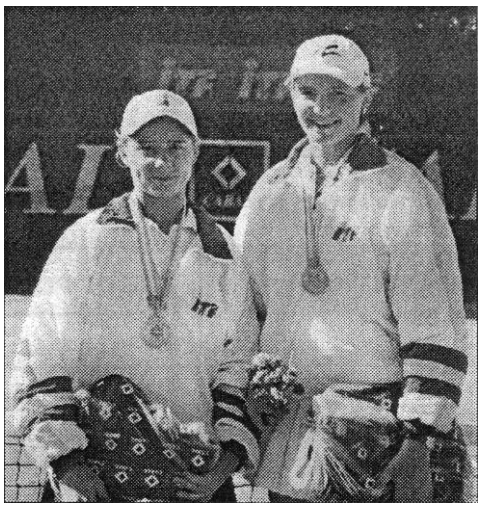
- Varierea activităţilor şi a ritualurilor de antrenare: Ex. schimbând locaţia antrenamentului; folosind metode variate de pregătire fizică; variind durata şi intensitatea sesiunilor, etc.
- Includerea competiţiilor amicale în sesiunile de antrenament.
- Lucrând asupra diferitelor aspecte ale performanţei în fiecare sesiune.

Alte metode pentru a adăuga variaţie antrenamentelor includ următoarele:

- Sesiunile grele ar trebui să fie urmate de cele uşoare.
- Lucrul ar trebui să fie urmat de odihnă şi recuperare.
- Antrenamentele lungi ar trebui să fie urmate de unele scurte.
- O sesiune intensivă ar trebui să fie urmată de una uşoară.

Străduieşte-te să faci sesiunile distractive. Cu puţină creativitate, sesiunile pot fi făcute motivante, interesante şi distractive.

6. DIFERENŢE INDIVIDUALE



Există câţiva factori care afectează pregătirea fizică individuală:
- Factorii ereditari.
- Vârsta şi stilul de viaţă.
- Antrenarea şi nivelul pregătirii fizice.
- Îmbolnăviri şi accidentări.
- Dieta.
- Odihnă şi recuperare.
- Atitudine relativ la antrenament.
- Condiţiile de mediu.

Fiecare jucător are necesităţi individuale care ar trebui să fie determinate prin teste de pregătire fizică adecvate. Rezultatul poate apoi fi comparat cu nivelele necesare performanţei iar programele individuale de antrenament trebuie ajustate în concordanţă.

Cum fiecare jucător este o identitate aparte, este necesar pentru antrenor să dezvolte aceste programe individualizate concentrate pe domenii care ajută jucătorul să-şi amelioreze punctele slabe şi să abordeze nevoi specifice.

7. SPECIFICITATE

Programul de antrenament ar trebui să se potrivească cu nevoile tenisului şi ale jucătorului. Tenisul solicită izbucniri scurte de lucru intens, interpătrunse cu frecvente perioade de pauză într-o perioadă lungă de eforturi fizice intermitente. Conceperea programelor de pregătire fizică ar trebui să reflecte deopotrivă ambele aspecte, indiferent de grupele de muşchi implicate sau de sistemele energetice folosite.

8. ADAPTARE

Muşchii, tendoanele şi ligamentele se ajustează la tensiunea produsă în antrenament. Corpul se adaptează încet la aceste tensiuni produse datorită antrenamentului. Pentru a respecta principiul de adaptare antrenorul ar trebui să înceapă lucrând la nivelele iniţiale de pregătire fizică ale jucătorilor.

Există câteva tipuri de adaptare:

- Circulaţia, respiraţia şi funcţionarea inimii îmbunătăţite.
- Îmbunătăţirea forţei şi rezistenţei musculare.
- Întărirea oaselor, tendoanelor şi ligamentelor.

9. PLANIFICAREA PE TERMEN LUNG

Jucătorii au nevoie să susţină efortul şi angajamentul pe mai mulţi ani pentru a ajunge la nivele ridicate în tenis. Pentru a face aceasta, antrenorii ar trebui să planifice obiectivele pe termen scurt şi pe termen mediu care vor conduce la obiectivele pe termen lung.

Antrenorul şi jucătorii ar trebui să discute şi să se pună de acord în privinţa unui plan de antrenament realist în care fiecare sesiune ar trebui să aibă o valoare pentru jucător (vezi capitolul 13, Planificarea antrenamentului de tenis).

10. RECUPERARE

Perioadele de recuperare trebuie să fie planificate în orice program de pregătire fizică pentru a evita epuizarea sau accidentarea. Există două tipuri de recuperare:

- Recuperare activă: practicarea altor sporturi, etc.
- Recuperarea prin odihnă: fără activitate.

IV. Dezvoltarea fizică pe termen lung

1. INTRODUCERE

Pentru a respecta cât mai multe din principiile de antrenament antrenorul are nevoie de asemenea să înţeleagă dezvoltarea pe termen lung. Dezvoltarea pe termen lung bazată pe implementarea principiilor este esenţială pentru a ajunge la o adaptare progresivă la cerinţele jocului şi la minimizarea riscului accidentării şi epuizării.

În următoarea diagramă este rezumată dezvoltarea pe termen lung a condiţiei fizice raportată la grupe de vârstă:

CONDIŢIE	**VÂRSTA JUCĂTORILOR (ANI)**							
	5-8	**8-10**	**10-12**	**12-14**	**14-16**	**16-18**	**18-20**	**20+**
Forţă maximă				1	2	3	3	→
Forţă explozivă			1	2	2	3	-	→
Forţă rezistenţă				1	2	3	3	→
Rezistenţă aerobă		1	1	2	2	3	-	→
Rezistenţă anaerobă				1	2	3	3	→
Viteză de reacţie		1	1	2	2	3	→	→
Flexibilitate	2	2	2	3	→	→	→	→
Coordonare	1	2	3	3	→	→	→	→

1 = Începerea antrenării (aproximativ 1-2 ori pe săptămână).
2 = Creşterea antrenării (aproximativ 2-4 ori pe săptămână).
3 = Antrenare de înaltă performanţă (aproximativ de 4 sau mai multe ori pe săptămână).
→ = Menţinerea progresivă a antrenării.

Cele mai importante concluzii din această diagramă includ:

- Din motive anatomice şi fiziologice, forţa explozivă ar trebui introdusă înaintea forţei rezistenţă şi înaintea forţei maxime.
- Rezistenţa aerobă poate fi începută foarte uşor de la 8 ani sub forma exerciţiilor de alergare şi ştafete.
- Corpul nu va răspunde semnificativ la antrenamentul anaerob înainte de vârsta de 13 ani. Prin urmare nu e cazul să fie antrenată, oricum nu se obţine nici un beneficiu.
- După 8 ani flexibilitatea începe să descrească. Astfel este important să înceapă antrenamentul de flexibilitate pentru a menţine nivele sporite mai târziu.
- Coordonarea este cel mai bine antrenată în faza senzitivă de la 7 la 11-12 ani.

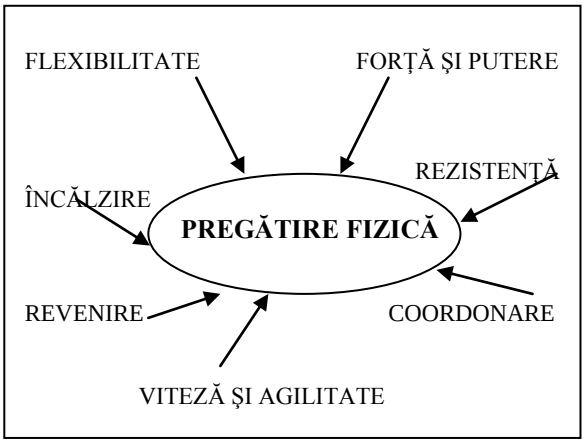
NB: Capitolul 11, Aprecierea standardelor şi analiza jucătorilor, include mai multe detalii despre liniile directoare ale antrenamentului fizic pentru diferite vârste.

V. Dezvoltarea pregătirii fizice în tenis

Există diferite metode de dezvoltare a variatelor componente ale condiţiei fizice. De fapt unele sisteme de antrenament cum ar fi metoda intervalelor sau metoda circuitului pot fi folosite pentru a dezvolta câteva componente în acelaşi timp. Unele din elementele importante pentru antrenamentul de pregătire fizică includ următoarele:

1. ÎNCĂLZIREA ŞI REVENIREA

Încălzirea este procesul prin care corpul este pregătit să facă faţă solicitărilor atât generale cât şi specifice pe care le va întâlni în exerciţiile particulare ce urmează. Încălzirea muşchilor este mai eficientă decât răcirea lor din moment ce contractarea lor se face cu mai multă forţă şi iar întinderea este mai promptă. De aceea o forţă mai mare poate fi produsă de un jucător care este mai încălzit înainte de meci sau de sesiunea de antrenament şi cu mai puţine riscuri de accidentare.



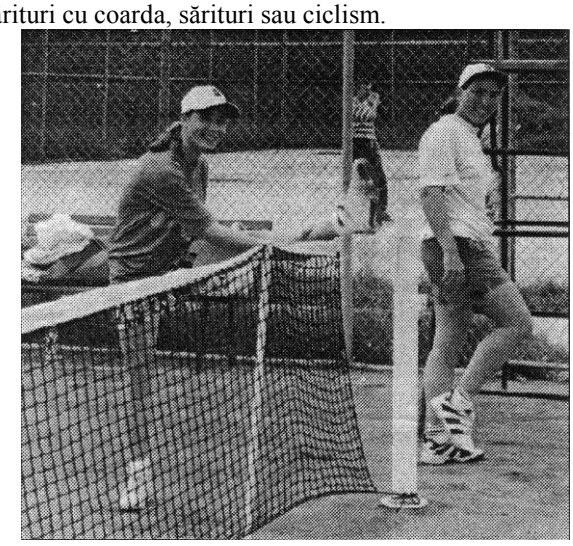
Revenirea este procesul prin care corpul este ajutat să se recupereze gradual în urma exerciţiului şi să regleze odihna. Ajută la îndepărtarea produselor reziduale care s-au acumulat în urma exerciţiului şi oferă o oportunitate ideală pentru o sesiune de stretching de calitate.

Următoarele exerciţii de încălzire sunt foarte distractive şi adaugă varietate sesiunii de antrenament:

i. Încălzirea:

O încălzire tipică poate include:

- 5-8 minute de mişcări ritmice uşoare cum ar fi jogging, sărituri cu coarda, sărituri sau ciclism.
- Stretchinguri scurte de aproximativ 10 secunde.
- 2-3 minute de mişcări mici ale încheieturilor specifice, ex. rotirea umerilor, mişcări înainte şi înapoi ale şoldului, rotaţii pelviene, îndoiri de braţe şi genunchi şi răsucirea trunchiului.
- Stretchinguri puţin mai lungi a câte 15 secunde fiecare.
- 20-30 secunde de stretchinguri asupra muşchilor „tari”.
- Încălzire specifică, ex. lovirea în careele de serviciu sau lovituri cu mişcare încetinită din spatele terenului.
- Începerea jocului sau antrenamentului.
- Unele din exerciţiile de încălzire pot include următoarele:
  - Alergare în tempou: jucătorii trebuie să alerge în jurul terenului într-un timp fixat mic, ex. 60 secunde. Apoi trebuie să alerge în jurul terenului într-un timp fixat mai mare, ex. 20 sec. Când fac jogging în jurul terenului pot intercala alunecarea picioarelor şi paşii încrucişaţi.



- „Schimbă, întoarce şi atinge” : jucătorii se mişcă în laterale folosind paşi laterali. La comanda „schimbă” jucătorii ar trebui să schimbe direcţia. La comanda „întoarce” jucătorii ar trebui să menţină mişcarea în aceeaşi direcţie dar să se întoarcă cu faţa în direcţia opusă. La comanda „atinge” jucătorii ar trebui să îndoaie repede genunchii astfel încât să poată să atingă podeaua cu mâinile în vreme ce se mişcă lateral.
- Sărituri peste mingile de tenis: sari peste şi înapoia unei mingi, sari peste şi înapoia a două mingi, piciorul drept peste mingea din dreapta, piciorul stâng peste mingea din stânga, piciorul drept peste mingea din stânga, piciorul stâng peste mingea din dreapta, etc.
- Încercuirea unei mingi: vezi de câte ori un jucător poate să sară în jurul unei mingi într-o perioadă de timp (30 sec.). Vezi dacă jucătorul poate să-şi bată recordul.
- Începe cu un salt la linia de fund către fileu, apoi pedalează înapoi către linia de fund.
- Salt către fileu cu genunchii la piept, apoi revenire la linia de fund cu genunchii la şezută.
- Sărituri alternative pe un picior către fileu şi înapoi.
- Paşi carioca către fileu şi înapoi.
- Stretching: a) spate în spate cu pasarea rachetei: doi jucători stau spate în spate şi pasează racheta dintr-o laterală în alta, de ex. în jurul lor. b) trecerea rachetei pe deasupra şi pe dedesubt: doi jucători stau spate în spate. Un jucător pasează racheta către partenerul său pe dedesubtul picioarelor depărtate. Celălalt jucător trece racheta pe deasupra capului său pentru a începe din nou. Jucătorii schimbă rolurile după câteva încercări.

i. Revenirea:

- 5 minute de mişcări ritmice uşoare cum ar fi jogging-ul.
- Sretching ai muşchilor principali, de două ori câte 15 secunde.

2. REZISTENŢA

i. Principii pentru dezvoltarea antrenamentului de rezistenţă în tenis:

- Stabilirea nivelului de bază al condiţiei fizice a unui jucător (alergare continuă: ex 1 milă (1600 m) alergare la 60-80% din maximum).
- Pulsul maxim al unui jucător este 220 minus vârsta sa (ex. dacă un jucător are 16 ani pulsul maxim va fi 220-16= 204).
- Antrenamentul aerobic ar trebui să fie performat la aprox. 140-150 bătăi pe minut (sau între 60 şi 90% din pulsul maxim).
- Antrenamentul anaerobic ar trebui să fie performat la aprox. 180 sau mai multe bătăi pe minut (bpm).
- În timpul perioadei prepubertare jucătorii nu ar trebui să performeze lucrul aerobic.
- Ei ar trebui doar să înceapă lucrul anaerob de la aproximativ 13 ani.

ii. Alergare continuă sau exerciţii de jogging – stare stabilă:

- Durează de obicei între 20 minute şi 1 oră.
- Pulsul ar trebui să ajungă între 140 şi 150 bătăi pe minut.
- Lucrează sistemul aerobic.
- Antrenamentul aerobic ar trebui să fie făcut la intensitate joasă pentru cel puţin 25 minute.

iii. Fartlek:

- Acesta este un cuvânt suedez însemnând „Joc de viteză”. Include alternarea alergării rapide cu cea înceată, pe un teren natural.
- Va dezvolta atât rezistenţa cât şi viteza.
- Lucrează atât sistemul aerob cât şi cel anaerob.
- Un exemplu de antrenament fartlek în afara terenului este după cum urmează:
  - Încălzire prin alergare uşoară 5-10 minute.
  - Alergare la viteză mare, constantă, pe o distanţă de 1-1,5 km.
  - Mers pe jos rapid, 5 minute.

- Exerciţiu cu alergare uşoară întreruptă de sprinturi de 60-70 metri, se repetă până ce apare oboseala.
- Alergare uşoară, în care se includ ocazional paşi repezi.
- Alergare la viteză maximă 175-200 metri.
- Alergare în ritm rapid, 1 minut.
- Se încheie procedura cu câteva ture de alergare în jurul pistei, la intensitate mică.

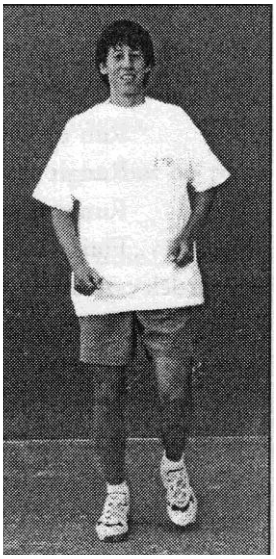
- Fartlek poate fi aplicat de asemenea la antrenamentul pe terenul de tenis. Un exemplu de acest fel este următorul:
  - Jucătorii fac 5 minute jogging în jurul terenului (130 bpm).
  - Jucătorii se mişcă pe teren şi, la comanda antrenorului, dintr-o laterală a terenului în alta, 3 minute (85% din pulsul maxim).
  - Jogging 5 minute presărat cu paşi carioca pe 10 metri.
  - Jucătorii se mişcă pe teren pentru a lovi înapoi la antrenor care este poziţionat la fileu şi care joacă din când în când un voleu scurt. Jucătorul trebuie să sprinteze către minge chiar dacă ştie că nu va fi acolo la timp. Se repetă modelul 3 minute.
  - Jucătorii fac sărituri uşoare 5 minute.
  - Jucătorii se mişcă pe teren pentru a performa 3 minute schimburi de mingi voleu-voleu.
  - Jucătorii fac 5 minute jogging.
  - Jucătorii se mişcă pe teren pentru a performa 1 minut schimburi de mingi voleu-voleu urmate de un exerciţiu de 30 secunde de smeciuri şi volee alternative. Se repetă această secvenţă pentru un total de 6 minute.
  - Combină 5 minute jogging uşor cu mers vioi.

NB: Câtă vreme se performează lovituri pe perioade lungi în exerciţii ca mai sus, calitatea tehnicii este de natură a descreşte.

iv. Interval de antrenament:

- Acesta implică o serie de execuţii repetate ale exerciţiului alternată cu perioade de pauză.
- Dezvoltă rezistenţa aerobă şi anaerobă şi dezvoltă de asemenea viteza.
- Când se planifică un interval de antrenament trebuie luate în consideraţie următoarele variabile:
  - Distanţa şi intensitatea lucrului.
  - Numărul de repetări la fiecare antrenament.
  - Durata perioadei de refacere.
  - Tipul de activitate din perioada de refacere.
  - Frecvenţa antrenamentelor pe săptămână.
- Un exemplu de interval de antrenament în afara terenului este următorul:
  - 10 minute alergare la un puls de 125 bpm (sau 75% din pulsul maxim).
  - 5 minute de sprinturi – nivele mari de activitate intensă presărate cu refacere de joasă intensitate.
  - Exerciţii în circuit pentru corp.
  - Se repetă această secvenţă de 4 ori făcând în total 40 minute de alergare aerobă şi 20 minute de rezistenţă de tip mai mult anaerob.
- Intervalul de antrenament poate fi de asemenea aplicat pe teren pentru antrenamentul în tenis. Un exemplu de interval de antrenament aerob este următorul:
  - Antrenorul stă la fileu şi lansează din coş mingi laterale spre un jucător care stă la linia de fund, la semnul de mijloc şi care trebuie să revină în acest loc după fiecare lovitură. Jucătorul repetă această secvenţă 2 minute lucrând la aproximativ 85% din maximum. Jucătorul face apoi pauză timp de 2 minute. Pentru început repetă această secvenţă de 5 ori şi apoi creşte gradual până la 10. Întrebuinţează un raport lucru-pauză de 1:1 sau 1:2.
- Intervalul de antrenament este unul din cele mai bune tipuri de antrenament pentru rezistenţă în tenis. Acest exerciţiu ar trebui:
  - să fie efectuat la 80% din maximul pulsului pe parcursul a 2 minute.
  - să fie urmat de 2 minute de pauză.
  - să fie repetat de 5-10 ori.
  - să aibă un raport lucru-pauză de 1:1 sau 1:2.
  - să fie efectuat de 4 ori pe săptămână în perioada de dinaintea sezonului.

v. Alergare pe o urmă:

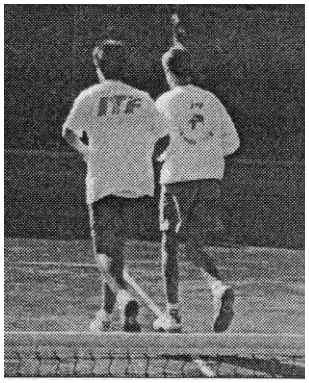


- Aleargă pe o urmă, uneori încetineşte şi ridică genunchii la înălţimea taliei, alteori iuţeşte cât de mult posibil, cu tălpile abia ridicate de la sol. Tot timpul rămâi pe vârfuri.
- Pentru început, fă acest exerciţiu în seturi de 50 de numere (un număr se socoteşte de fiecare dată când talpa atinge solul) urmate de o pauză de 15 secunde.
- Pe măsură ce se dezvoltă condiţia fizică cresc numerele şi repetările şi se reduc perioadele de refacere.

vi. Alergare pe scări:

- Alternează antrenamentele alergând la fiecare pas, apoi revenind la un ritm mai lent la început (sau alternând paşii).
- Acest lucru dezvoltă de asemenea puterea picioarelor.

vii. Alte moduri de a îmbunătăţi rezistenţa:



- Sărituri cu coarda.
- Marşuri în forţă.
- Alergări pe deal: 100-200 metri (rezistenţă aerobă la intensitate joasă), 50-60 metri (rezistenţă anaerobă la intensitate mare).
- Participarea în orice sport sau activitate care necesită cel puţin 30 de minute de activitate susţinută şi moderat viguroasă (ciclism, înot, schi, dans aerobic, baschet, fotbal).
- Sprinturile de agilitate pe teren care sunt de asemenea un excelent mod pentru a îmbunătăţi rezistenţa.
- Alergările specifice tenisului efectuate în jurul terenului care includ opriri rapide, starturi şi schimbări de direcţie şi care sunt performate bine după primele semne de oboseală, folosind perioade scurte de refacere, asemănătoare celor dintre puncte într-un joc.

viii. Îmbunătăţirea rezistenţei aerobe jucând tenis:

Unele repere pentru îmbunătăţirea rezistenţei aerobe jucând tenis includ următoarele:

- Determină jucătorii să lucreze din greu pe teren, ex. mingea nu ar trebui niciodată lăsată să cadă de două ori la antrenament, se urmăreşte orice minge care cade, chiar dacă este aut.
- Exersează pe jumătate de teren, se lovesc astfel o mulţime de mingi într-un domeniu de timp scurt.
- Urmăreşte ca jucătorii să revină la poziţia centrală după fiecare lovitură.
- Aleargă să culegi mingile între puncte în loc să mergi după ele.
- Antrenează-te cu un jucător la fileu şi alt jucător lovind din spatele terenului. După un minut schimbă rolurile. Repetă de 6 ori astfel încât fiecare jucător se mută în jurul terenului într-un timp total de 6 minute. După acest timp ar trebui să existe o pauză de odihnă de aproximativ 2 minute înainte să se repete din nou secvenţa. Raportul lucru:odihnă ar trebui să fie 1:1 sau 1:2. Menţine o refacere incompletă după perioadele de odihnă.

ix. Planificarea antrenamentului de rezistenţă pentru jucătorii de turneu:

- Antrenamentul de rezistenţă ajută la construirea fundamentului aerob şi anaerob.
- Antrenamentul aerob se performează mai degrabă în timpul perioadei generale de pregătire, în vreme ce antrenamentul anaerob ar trebui să fie mai uzual în timpul perioadei de pregătire specifică.
- Un program aproximativ pentru rezistenţă poate fi următorul (fiecare sesiune ar trebui să ţină între 40 minute şi 1 oră):
  - 3 sesiuni pe săptămână pentru o perioadă de cel puţin 6 săptămâni în timpul perioadei generale de pregătire pentru a fonda baza rezistenţei (construcţie).
  - 2 sesiuni pe săptămână în timpul perioadei de pregătire specifică (construcţie).
  - 1 sesiune pe săptămână în timpul perioadei precompetiţionale (menţinere).
  - 1 sesiune la fiecare 2 săptămâni în timpul perioadei competiţionale pentru a menţine baza rezistenţei (menţinere).

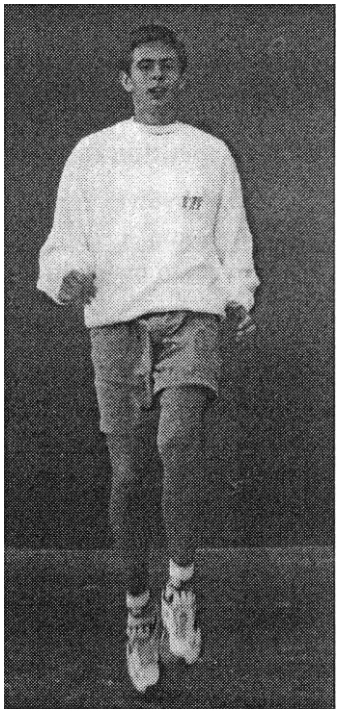
- Absenţa unui antrenament de rezistenţă într-un interval de două săptămâni înseamnă o scădere mare a rezistenţei aerobe. mai
- Dacă se continuă mai mult de 6 săptămâni fără antrenament de rezistenţă toate efectele antrenamentului se pierd.

Pentru mai multe informaţii vezi de asemenea Capitolul 13, Planificarea antrenamentului de tenis.

3. SPRINTUL DE VITEZĂ (NESPECIFIC TENISULUI)

i. Consideraţii generale:

- Înainte să înceapă orice antrenament de viteză jucătorii ar trebui să facă jogging şi stretching astfel încât muşchii să fie încălziţi, încheieturile degajate şi inima pregătită pentru a lucra din greu.
- Jucătorii ar trebui să antreneze viteza când sunt odihniţi.
- Odată ce se începe se creşte viteza gradual. Când un sprint este încheiat asiguraţi-vă ca jucătorii să încetinească gradual şi să nu încerce să se oprească brusc.
- Permiteţi o refacere completă înaintea începerii altui exerciţiu.
- Nu uitaţi să vă asiguraţi că jucătorii efectuează revenirea şi stretchingul de sfârşit la încheierea antrenamentului.
- Antrenamentul de viteză ar trebui să accentueze pe:
  - Tehnica corectă a sprintului şi tehnica vitezei în tenis.
  - Alergările accelerate.
  - Calitate şi nu cantitate.
- Folosirea exerciţiilor distractive cum ar fi ştafete, prinsa.
- Antrenarea vitezei specifice tenisului (vezi de asemenea Capitolul 8, Mişcarea).
- O reţetă pentru antrenarea vitezei ar trebui să includă:
  - Repetări: 5-10.
  - Serii: 1-5.
  - Timp de lucru: 3-10 sec.
  - Odihnă între repetări: 15-50 secunde sau refacere completă.
  - Odihnă între serii: 90-150 secunde.
  - Raport lucru-pauză: 1:5.
  - Intensitate: 100% (maximum de efort).

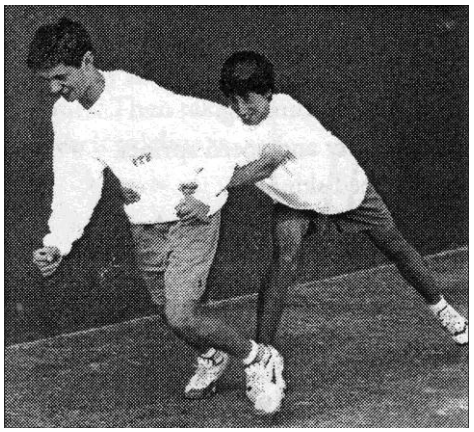


ii. Alergare pe o urmă:

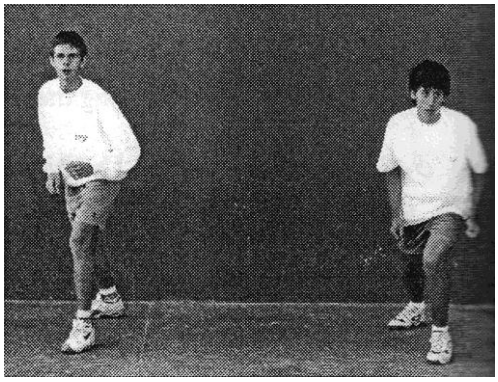
- Un exemplu tipic: partenerii stau faţă în faţă la un metru depărtare şi aleargă pe o urmă. Ei sunt îndemnaţi să ridice pronunţat genunchii sus, să exagereze mişcarea braţelor, să ţină umerii aliniaţi şi să privească direct la partener. Se repetă în serii:
  - 1/2 din viteză pentru 20-30 secunde, cu 60 secunde de refacere.
  - 3/4 din viteză pentru 20-30 secunde, cu 60 secunde de refacere.
  - 7/8 din viteză pentru 10-15 secunde, cu 60 secunde de refacere.

iii. Antrenarea sprintului ajutat şi a sprintului cu opunere:

- Antrenarea sprintului ajutat cum ar fi în cazul benzii rulante poate contribui la creşterea cadenţei.
- Antrenarea sprintului cu opunere include alergarea în panta dealului şi alergarea pe duna de nisip care creşte nu numai viteza, dar de asemenea forţa şi rezistenţa aerobă şi musculară.
- Practicarea loviturilor şi mişcărilor pe teren cu racheta în mână este un bun exerciţiu pentru îmbunătăţirea vitezei şi agilităţii şi va ajuta de asemenea la dezvoltarea forţei braţului.
- Cel mai bine este ca acest antrenament să se facă în perioada de dinaintea sezonului.

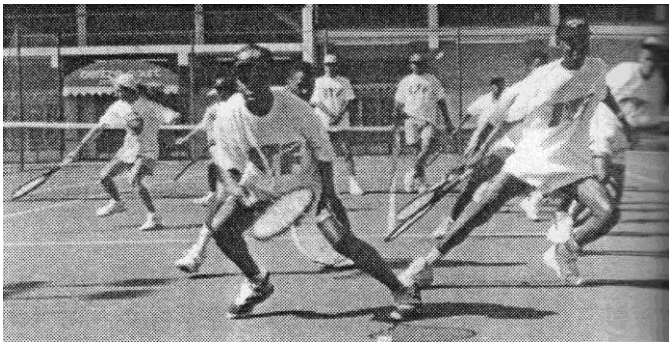


iv. Sprinturi accelerate:



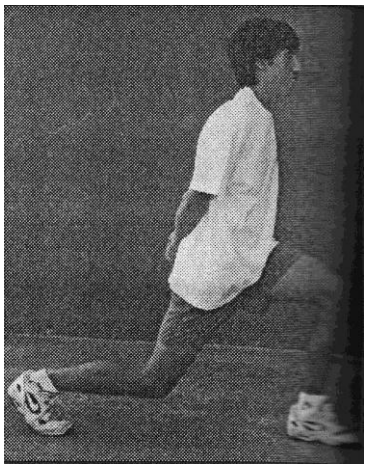
- Acestea cresc gradual de la un start uşor, apoi trecând prin jogging către mărirea paşilor şi eventual un ritm maxim.
- Aceste exerciţii sunt în mod particular folositoare pentru accentuarea şi menţinerea componentei tehnice a acţiunii sprintului pe măsură ce creşte viteza.
- Sprinturile sunt alergări de mai puţin de 5 secunde fiecare, jucătorii fiind într-o varietate de poziţii de start, aşa cum se întâmplă într-un meci.
- Pentru varietate încercaţi să porniţi aceste sprinturi din poziţia culcat, şezut sau de pe genunchi.

v. Sprinturi întrerupte sau aleatorii:



- Folosiţi sprinturi scurte întrerupte de o perioadă de refacere sub formă de alergare uşoară sau jogging.
- De exemplu accelerați 30-50 metri, jogging 30-50 metri, accelerați din nou 30-50 metri, apoi mergeţi 100-150 metri pentru refacere.
- Faceţi jogging 30 metri, sprintaţi 10 metri, apoi repetaţi de 10 ori. Faceţi jogging 50, sprintaţi 15, (10 repetări), jogging 60, sprint 20, (10 repetări), jogging 80, sprint 25, (10 repetări).
- Creşteţi distanţele pentru jogging şi sprinturi pe măsură ce jucătorii progresează.
- Această formă de antrenament îmbunătăţeşte în general condiţia fizică şi oferă o variaţie de viteză şi tempo în fiecare secvenţă.

vi. Sprinturi repetate:

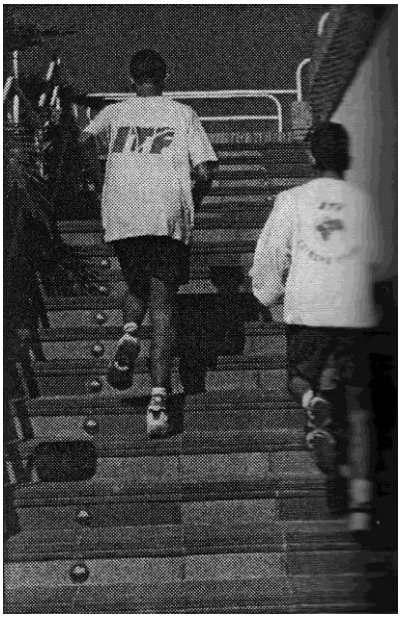


- Acestea includ alergare pe distanţe fixe la o viteză constantă (75-100% din viteza maximă), cu perioade de refacere suficient de lungi pentru a permite atletului să-şi menţină forma şi gradul de calitate impus.

vii. Exerciţii de rezistenţă viteză:

- Ridicarea pronunţată a genunchilor.
- Salt din ghemuit.
- Mers ghemuit.
- Abdominale cu răsucire.
- Flotări.

viii. Alte tipuri de antrenament de viteză:

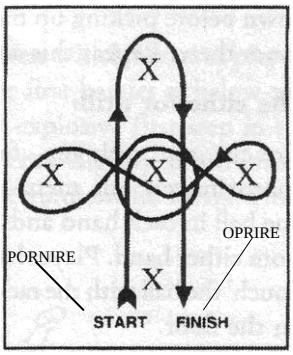


- Fartlek.
- Alergare pe scări.
- Sprinturi pe deal.
- Exerciţii pentru reacţie.
- Alergare în tempo.
- Sprinturi de agilitate şi viteză.
- Sărituri cu coarda în viteză.
- Alte sporturi: ex. baschet.

ix. Exerciţii de viteză:

Următoarele exerciţii pot fi performate pe teren sau în orice areal larg care permite aşezarea de conuri/ţinte la anumite distanţe. Echipamentul necesar pentru a efectua toate aceste exerciţii este constituit din 6 conuri de plastic. Folosind un cronometru se fixează pentru antrenor şi jucător obiective şi se realizează feedback.

- **Crucea**



Echipament: 5 conuri de plastic

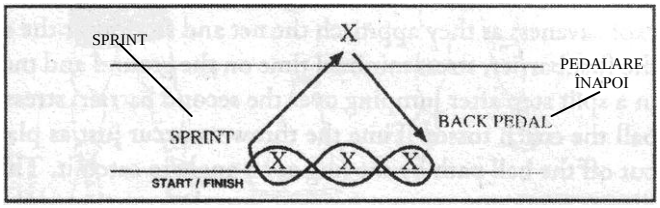
Amplasare: Aranjaţi conurile după următorul tipar:

Acţiune: Începeţi prin a alerga înainte către un punct din faţa conului din centru. Schimbaţi direcţia luând-o lateral şi începeţi să ţeseţi figura numărului 8 în jurul conurilor. După ce ocoliţi lateral toate cele trei conuri, alergaţi înainte şi înconjuraţi conul din faţă, şi încheiaţi înapoi în poziţia de pornire. Această acţiune poate fi cronometrată pentru a vedea cât timp vă ia ca să încheiaţi cursa.

Exerciţii alternative:

1) Se repetă exerciţiul pentru a o lua atât pe stânga cât şi pe dreapta în porţiunea de exerciţiu când se începe ţesutul.
2) Jucătorul trebuie să repete exerciţiul de trei ori la rând pentru a accentua asupra rezistenţei anaerobe.

- **Pas de rupere cu schimbare**

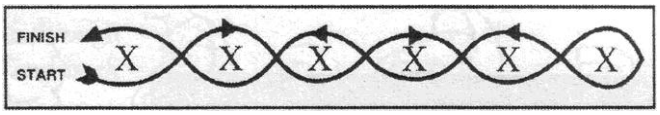


Echipament: 4 conuri de plastic

Amplasare: 3 conuri sunt plasate de-a lungul liniei de fund ca în exerciţiul anterior. Al patrulea con este plasat la 4 picioare (1,22 m) în faţa liniei de serviciu.

Acţiune: Ţeseţi printre conuri pornind fie din partea stângă, fie din partea dreaptă. După ce încheiaţi ţesutul, sprintaţi în faţă şi efectuaţi un pas de rupere (săritură uşoară) la conul din faţă. Apoi pedalaţi înapoi la locul de pornire în partea opusă celei anterioare şi repetaţi exerciţiul până să fi efectuat şase paşi de rupere.

- **Şarpele**

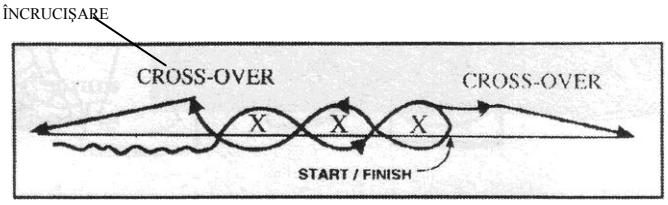


Echipament: 6 conuri de plastic

Amplasare: Plasaţi 6 conuri la linia de fund, la 3-4 picioare (0,91-1,22 m) depărtare.

Acţiune: Porniţi la un capăt şi ţeseţi printre conuri ocolindu-le prin lateral. Faceţi acest lucru contracronometru, repetând de trei ori.

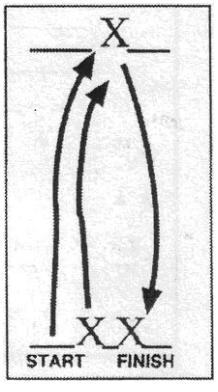
- **Şarpele cu clopoţei**



Echipament: 3 conuri de plastic

Amplasare: Aranjaţi toate cele trei conuri la linia de fund, conul din mijloc la centru liniei de fund, iar celelalte la 3-4 picioare (0,91-1,22 m) de o parte şi de alta a acestuia.

Acţiune: Porniţi la unul din capetele conurilor şi începeţi să ocoliţi lateral, ţesând printre conuri la dreapta şi la stânga şi apoi mişcaţi-vă în direcţia opusă. După ce aţi ţesut de trei ori până la capăt printre conuri, faceţi un pas încrucişat şi sprintaţi către linia laterală. Atingeţi linia laterală şi apoi reveniţi de-a lungul liniei de fund şi ţeseţi de trei ori în direcţia opusă. Faceţi apoi un pas încrucişat şi sprintaţi către linia laterală opusă. Repetaţi exerciţiul până când fiecare linie laterală este atinsă de trei ori.



- **Schimb**

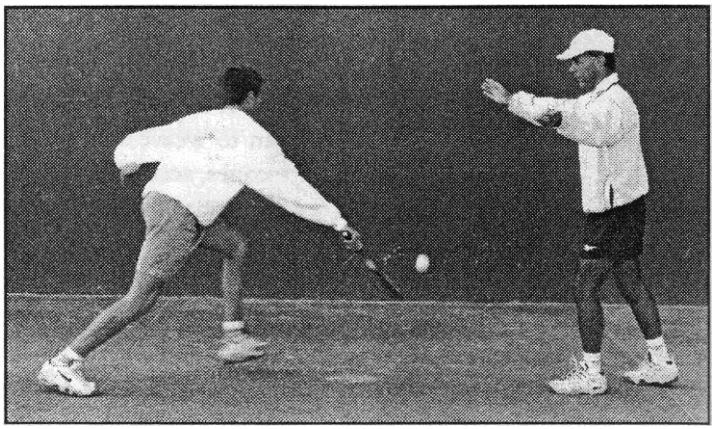
Echipament: 3 conuri de plastic

Amplasare: Plasaţi două conuri la centrul liniei de fund şi unul la linia de serviciu.

Acţiune: Porniţi la linia de fund. Luaţi unul din conuri şi pregătiţi-vă să sprintaţi la linia de serviciu. La „pleacă”, sprintaţi către linia de serviciu şi schimbaţi conurile. Lăsaţi primul con jos înainte să-l luaţi pe celălalt. Repetaţi această acţiune sprintând înapoi către linia de fund şi schimbând conurile acolo. Repetaţi această acţiune timp de 30 secunde şi număraţi schimburile de conuri pentru scorul total.

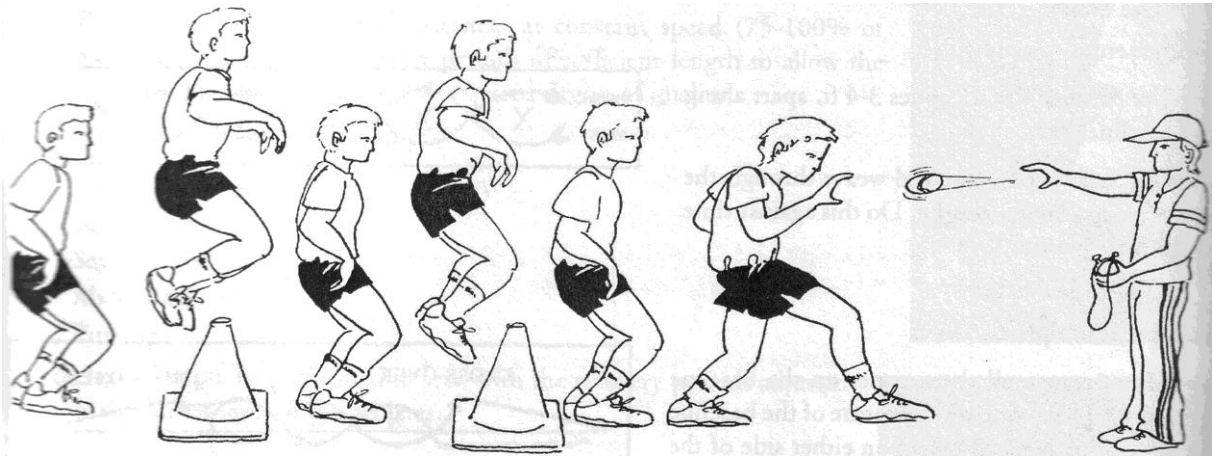
Exerciţiu ori/ori:

Antrenorul şi jucătorul sunt faţă în faţă la aproximativ un metru depărtare. Antrenorul ţine o câte o minge în fiecare mână şi apoi lasă să cadă o minge din una din mâini. Jucătorul trebuie să încerce să reacţioneze şi să „atingă” mingea cu racheta înainte să cadă pe podea.



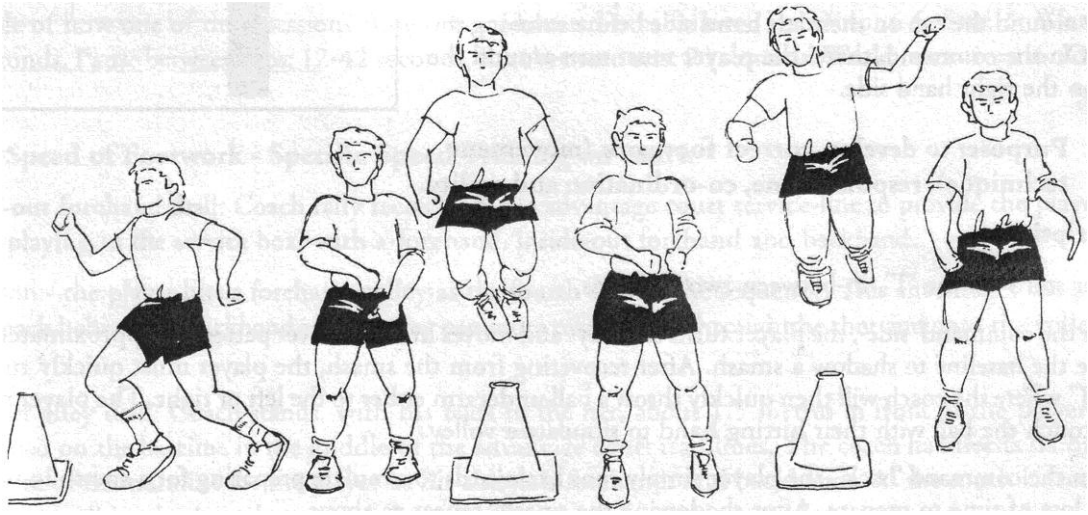
Exerciţiu pliometric la primul voleu:

Acest exerciţiu simulează şi sporeşte trăsătura explozivă a jucătorului atunci când se apropie de fileu şi reacţionează după săritura de dinainte de voleu. Când jucătorul aterizează după ce sare peste prima barieră, accentuează pe timpul minim la podea şi efortul maxim la săritura care urmează. După ce jucătorul aterizează în urma pasului de rupere ce urmează după săritura peste a doua barieră, accentuează primul pas exploziv când răspunde la aruncarea mingii de tenis de către antrenor. Se aruncă mingea astfel încât să apară când jucătorul aterizează în pasul de rupere. Jucătorii ar trebui să încerce să taie traiectoria mingii mişcându-se în unghi pentru a o întâmpina. Acest ajutor asigură o mai mare eficacitate a voleului din moment ce jucătorul direcţionează o parte din moment înainte, în teren, în loc să fie doar în laterala acestuia.



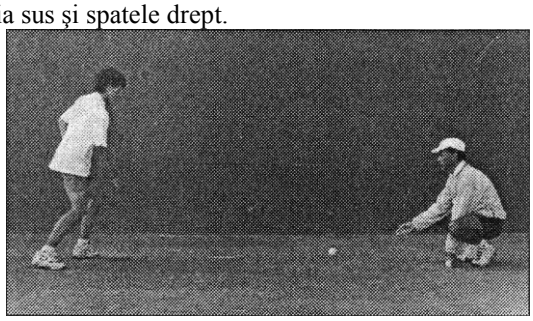
Exerciţiu pliometric lateral /rupere / sprint spre dreapta:

Acest exerciţiu stimulează şi îmbunătăţeşte mişcarea laterală la linia de fund şi explozia primului pas care apare când un jucător loveşte o minge din lateral, fie cu dreapta, fie cu reverul. Jucătorii sar peste prima barieră ca mai jos şi aterizează pe un pas de rupere după ce sar peste a doua barieră. De aici ei fac un prim pas exploziv în direcţia conului (conul simulează destinaţia mingii lovită în lateral). Conul se plasează uşor în faţa liniei laterale de mişcare. Această traiectorie a mişcării permite jucătorului să direcţioneze o parte din momentul înainte înspre teren, furnizând mai multă putere în lovitură şi mai puţin efort.



Exerciţii pentru reacţie şi accelerare înainte:

Jucătorii stau la linia de fund, antrenorul fiind în faţa lor la 8 picioare (2,44 m) depărtare. Antrenorul rostogoleşte o minge către una din părţile jucătorului. Jucătorul porneşte în lateral, recuperează mingea şi o aruncă înapoi la antrenor. Mişcarea continuă pe parcursul a 6 până la 10 repetări. NOTĂ: Acest exerciţiu solicită multă flexie la nivelul şoldurilor. Jucătorul trebuie de asemenea să-şi ţină bărbia sus şi spatele drept.

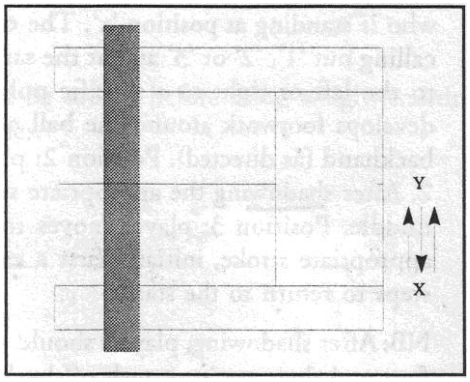


a) Se repetă exerciţiul, antrenorul întrebuinţând comanda „verifică". Jucătorul reacţionează la comanda lui alergând înainte pentru a-i atinge mâna şi revine la linia de fund pentru a continua.

b) Se repetă exerciţiul, dar la comanda „verifică" jucătorul aleargă înainte, înconjură antrenorul şi revine la linia de fund pentru a continua.

Exerciţii pentru antrenarea vitezei relaţionată la coordonare, anticipare, reacţie, joc de picioare şi concentrare:

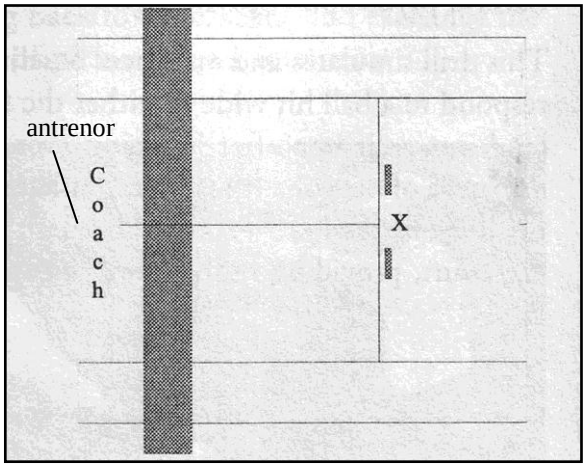
1. Scop: Dezvoltarea forţei-viteză a părţii inferioare a corpului şi preciziei mişcării de torsiune a braţului de lovire.



Descriere:

Jucătorul porneşte din poziţia „x". La cuvântul „pleacă" al antrenorului, jucătorul ridică o minge de tenis (care este în faţa lor la linia de fund) şi efectuează paşi laterali către un coş de mingi (care este aşezat vertical în poziţia „y"). Jucătorul plasează uşor mingea deasupra coşului şi efectuează paşi laterali înapoi la linia laterală de simplu unde trebuie să atingă podeaua cu mâna dreaptă şi apoi efectuează paşi înapoi cu spatele către coş. Când ajunge la coş trebuie să se mişte într-o poziţie de lovire potrivită şi să lovească cu mâna mingea de pe coş fără să-l atingă.

2. Scop: de a dezvolta timpul de răspuns şi agilitatea.
Descriere:
Jucătorul stă în poziţia „x" între două coşuri de mingi plasate la aproximativ 0,5 metri de o parte şi de alta a „T"-ului. Jucătorul este faţă în faţă cu antrenorul, la distanţă. La comanda „unu" a antrenorului, jucătorul face o piruetă între coşuri şi se mişcă să prindă o minge (înainte să cadă de două ori) venită de la antrenor. Dacă antrenorul strigă „doi", jucătorul trebuie mai întâi să înconjoare coşul din stânga înainte să prindă mingea. La comanda „trei" jucătorul trebuie să înconjoare coşul din dreapta înainte să prindă mingea.

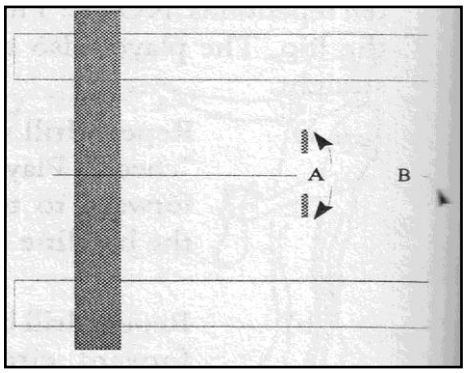


3. Scop: de a dezvolta jocul corect de picioare (tehnica mişcării), timpul de răspuns, coordonarea şi agilitatea.
Descriere:
Jucătorii pornesc la „T", între două coşuri de mingi.

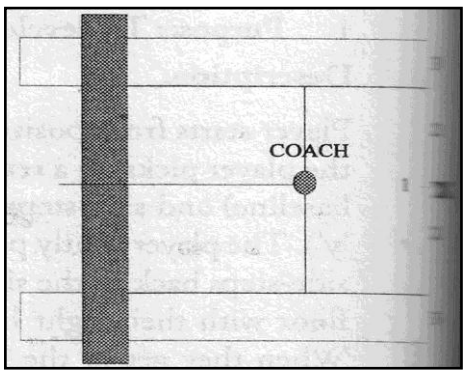
i) La comanda „parte", jucătorul se întoarce în lateral şi se deplasează cu pas încrucişat la aproximativ 1 metru de linia de fund pentru a simula un smeci. După smeci jucătorul trebuie să se mişte rapid înapoi la „T" unde antrenorul îi va arunca atunci o minge pe sub braţ fie în dreapta, fie în stânga. Jucătorul trebuie să reacţioneze şi să atingă mingea cu braţul de lovire pentru a simula un voleu.
ii) La comanda „spate", jucătorul aleargă pur şi simplu cu spatele pentru a simula că se pregăteşte pentru un smeci pentru care are suficient timp. După imitarea smeciului se repetă ca mai sus.
iii) La comanda „întoarce" jucătorul se întoarce şi aleargă înainte către linia de fund pentru a simula că urmăreşte un lob. După ce imită o lovitură de bază jucătorul sprintează către fileu pentru a simula mişcarea tipică la voleu.

NB: Pentru a dezvolta bine coordonarea jucătorului, timpul de răspuns şi agilitatea, este important ca antrenorul să promoveze un voleu foarte provocator.

4. Scop: de a dezvolta forţa-viteza picioarelor, timpul de răspuns şi precizia.
Descriere:
Antrenorul stă la mijloc între două coşuri, dar uşor în faţa lor în poziţia „A". Jucătorul (ţinând o minge) sprintează de la linia laterală de simplu până imediat dincolo de un con (poziţia „B"), unde simulează o lovitură de bază cu o aruncare pe sub braţ a mingii din mână, antrenorul „acoperă" unul din coşuri alergând în faţa acestuia. Jucătorul aruncă mingea (pe sub braţ) către coşul „neacoperit"!



5. Scop: de a dezvolta jocul potrivit de picioare (tehnica mişcării), şi forţa-viteza.
Descriere:
Antrenorul stă la linia de serviciu în „T" ţinând o minge, faţă în faţă cu jucătorul care stă în poziţia „x". Antrenorul direcţionează mişcarea jucătorului strigând „1", „2" sau „3", în acelaşi timp mişcând mingea din mână în stânga sau în dreapta în direcţia unui punct specific de pe linia de fund. Poziţia 1: jucătorul dezvoltă jocul de picioare pe loc aşezându-se la minge, apoi imită balansul pentru o lovitură de dreapta sau de rever (după cum îi este indicat). Poziţia 2: jucătorul se deplasează către un coş plasat în poziţia 2. După imitarea loviturii adecvate jucătorul revine cu pas lateral adăugat la mijloc. Poziţia 3: jucătorul se deplasează către poziţia 3, dar după ce imită lovitura adecvată iniţiază un prim pas încrucişat (în alergare) şi revine cu pas lateral în poziţia de pornire.



NB: După imitare, jucătorii ar trebui să permită piciorului din spate să vină la nivelul unde este poziţionat piciorul din faţă şi apoi să-l folosească pentru a împinge înapoi către poziţia de pornire.

6. Scop: de a dezvolta timpul de răspuns şi coordonarea

Descriere

Antrenorul stă în „T”, faţă în faţă cu jucătorul, cu o minge în fiecare mână. Braţele antrenorului sunt întinse, direct în faţa acestuia. Jucătorul stă întins cu faţa în jos la linia de fund, sprijinindu-şi bărbia pe braţele strânse. Antrenorul plasează uşor o minge în aer. Cât de repede posibil, imediat ce vede braţul antrenorului mişcându-se, jucătorul răspunde pentru a prinde mingea înainte să sară a doua oară pe sol.

Toate exerciţiile de mai sus pot fi făcute pe teren şi în afara lui, de asemenea pot fi făcute cu jucători de orice vârstă sau nivel de joc. Un exemplu despre modul cum aceste sesiuni ar trebui să fie conduse este următorul: Repetări: 6, Serii: 3, Timp de lucru: 2-7 secunde, Pauze între repetări: 12-14 secunde, Odihnă între serii: 90 secunde, Raport lucru-pauză: 1:6. Intensitate: 100%.

x. Viteza jocului pe picioare – Antrenarea vitezei specifice pe teren:

Exerciţiu pentru dreapta inversă: Antrenorul lansează schimburi de mingi de la linia de serviciu, de pe partea de avantaj a terenului pentru ca jucătorul (care joacă de asemenea de la linia de serviciu) să efectueze o lovitură de dreapta inversă de pe partea de forhand sau rever.

Variaţie: jucătorul loveşte un voleu de dreapta la a patra lovitură din secvenţă. În acest fel se încurajează jucătorul să se mişte înapoi în spatele părţii de rever astfel că el se va mişca mai uşor în lovitură şi la voleul la fileu.

Exerciţiu pentru picioare rapizi, în spaţiul dintre liniile laterale de simplu şi dublu: Antrenorul stă cu spatele la fileu la 1,5 metri depărtare de jucătorul care este poziţionat pe linia de fund, la mijlocul porţiunii dintre liniile laterale de pe partea de avantaj. Antrenorul lansează cu mâna şase mingi în mijlocul spaţiului dintre liniile laterale către jucătorul care alternează loviturile de dreapta cu cele de rever. Pe măsură ce lansează, antrenorul ar trebui să se deplaseze cu spatele către fileu. Jucătorul trebuie să lovească, atât cu dreapta cât şi cu reverul în terenul de dincolo de fileu, pe partea de avantaj. Lansările ar trebui să forţeze jucătorul să se mişte rapid între lovituri.

xi. Planificarea antrenamentului de viteză:

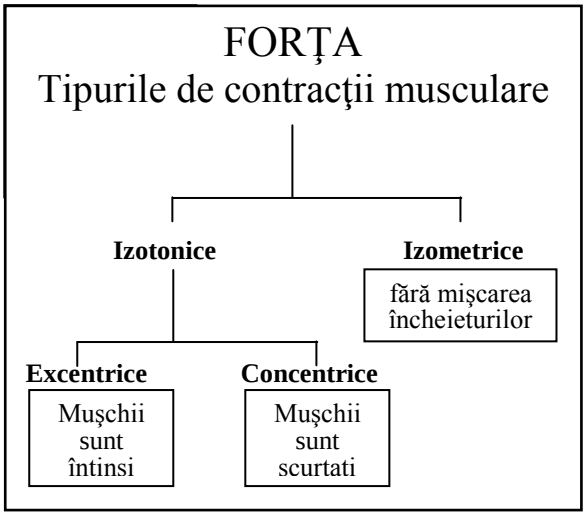
- Antrenamentul de viteză ar trebui să fie implementat în perioadele de pregătire generală şi specifică şi în perioada precompetiţională.
- Antrenamentul de viteză-rezistenţă este cel mai bine a fi făcut în perioada de pregătire, în timp ce în perioada precompetiţională ar trebui făcute exerciţii de sprint cu timpi de refacere, asemănătoare de fapt cu acţiunile din joc.
- Pot fi făcute până la două antrenamente de viteză pe săptămână şi ar trebui să fie înaintea sesiunilor de rezistenţă şi forţă.
- Dacă jucătorii sunt foarte obosiţi, bolnavi sau accidentaţi nu faceţi sprinturi.
- Exerciţiile pentru viteza de reacţie pot fi făcute în timpul perioadei precompetiţionale ca o modalitate de intensificare a activităţilor pe teren.
- Pe măsură ce se îmbunătăţeşte condiţia fizică antrenorul poate să aplice principiul supraîncărcării pentru a creşte intensitatea antrenamentelor prin mărirea:
  - numărului de sprinturi.
  - distanţei sprinturilor.
  - timpului dintre intervalele de lucru.
  - nivelului activităţii în intervalele de relaxare.
  - frecvenţei antrenamentelor pe săptămână.

4. FORŢĂ ŞI PUTERE

NB: Trebuie să existe îndrumare şi ghidaj din partea unui instructor calificat înainte să se efectueze antrenamentul la aparate cu greutăţi.

i. Consideraţii asupra antrenamentului de forţă

- Antrenamentul de forţă este relaţionat în principal la contracţiile diferitelor tipuri de muşchi.
- Programele de antrenament al forţei trebuie integrate cu programele de antrenament tehnic pe teren şi ajustate la jucător.
- Antrenamentul trebuie alternat cu o pauză de odihnă de o zi sau trebuie alternate în fiecare zi exerciţiile părţilor superioare şi inferioare ale corpului.
- Se porneşte cu greutăţi uşoare şi se continuă folosind progresiv greutăţi mai grele.
- Înaintea performării exerciţiilor intense de forţă/putere se dezvoltă o bază a rezistenţei musculare.
- Jucătorii care sunt în perioada prepubertară ar trebui să lucreze doar cu propria greutate a corpului.



TIPURI DE CONTRACŢII MUSCULARE	CARACTERISTICI
Izotonică Cocentrică	• Dinamică sau din mişcare. • Contracţie musculară cu scurtarea concurentă a muşchiului pe dimensiunea creată de schimbările unghiului încheieturii. • Se dezvoltă forţa pe zona de mişcare. • Este implicată o gamă completă de mişcare a muşchiului într-o contracţie. • Se dezvoltă mai mult rezistenţa musculară comparativ cu izometria. • Se recomandă pentru dezvoltarea forţei şi rezistenţei musculare. • Poate de asemenea să crească flexibilitatea. • Un program ideal de antrenament folosind această tehnică este: - 10 repetări la 50% din încărcarea maximă (RM). - 10 repetări la 75% din încărcarea maximă (RM). - 10 repetări la încărcare maximă (RM).
Izotonică Excentrică	• Apare când un muşchi se întinde aşa cum se întâmplă când se coboară o greutate. • Este rareori adoptată de antrenori în programele de antrenament cu greutăţi. • Este recomandată în principal pentru terapie şi reabilitare.
Izometrică	• Statică. • Nu există scurtare a muşchiului sau schimbarea unghiului încheieturii. • Antrenamentul de forţă este specific pe unghiul la care este direcţionat. • Se manifestă când un jucător exercită o forţă maximă contra unui obiect nemişcat. • Este benefică pentru recuperarea în urma accidentării când mişcarea încheieturii poate fi dăunătoare, iar forţa trebuie să fie îmbunătăţită.
Izocinetică	• Jucătorul exersează la o viteză unghiulară constantă şi tensiunea dezvoltată în muşchi este similară pentru toate unghiurile încheieturii ce apar pe parcursul întregului domeniu de mişcare. • Se solicită folosirea unui echipament scump. • Trebuie ca muşchii implicaţi să fie supraîncărcaţi în toate stagiile mişcării. • Rata de creştere a forţei este mai rapidă şi mai mare decât în restul sistemelor. • Sunt cu precădere recomandate jucătorilor de tenis.

- Antrenamentul de forţă la tinerii jucători ar trebui să dezvolte muşchii spatelui, fără ca exerciţiile de întindere a muşchilor mari ai spatelui şi a muşchilor abdominali să provoace accidentări.
- Jucătorii ar trebui să fie încălziţi şi să nu se antreneze când sunt obosiţi.
- Dacă un jucător are o slăbiciune într-o anumită zonă, atunci ar trebui prescris un antrenament cu greutăţi specific pentru muşchii implicaţi.
- Jucătorii ar trebui să expire în timpul ridicării şi să inspire în timpul coborârii greutăţii (în etapa de predare poate fi mai uşor să laşi jucătorul să respire normal astfel încât să se poată concentra asupra tehnicii corecte).
- Ar trebui lucrate mai întâi grupe mari de muşchi (spate, picioare, piept), urmând apoi grupele de muşchi mai mici (braţe).
- Pentru jucătorii de tenis, antrenamentul cu greutăţi ar trebui să se focalizeze asupra picioarelor, zonei inghinale, spatelui, trunchiului, abdomenului, umerilor, antebraţului şi încheieturilor.
- Jucătoarele ar trebui să nu-şi dezvolte masiv musculatura antrenându-se cu greutăţi din moment ce nu au testosteron. Invers, jucătorii ar trebui să-şi dezvolte masiv musculatura, dar nu ca scop în sine, având în vedere că focalizarea pe creşterea masivă a musculaturii poate diminua retururile în tenis în ceea ce priveşte rapiditatea şi agilitatea.

ii. Antrenamentul cu greutăţi:

- Verifică şi încarcă înaintea începerii exerciţiului.
- Jucătorii ar trebui să înceapă ridicând bara goală.
- Bara ar trebui să fie echilibrată, având greutatea egală la ambele capete.
- Greutăţile ar trebui să fie tratate cu grijă.
- Este important să se lucreze întregul corp, anume muşchii gambei, coapsei (faţă şi spate), abdominali, muşchii de jos ai spatelui, pieptului, muşchii de sus ai spatelui, umerilor, antebraţului şi încheieturii. Toţi aceştia sunt implicaţi activ în tenis având importanţă mare în generarea forţei, transferului energiei de la un segment la altul, sprintului, schimbării direcţiei şi împingerii contra unei baze.
- **Pentru forţa musculară:** Foloseşte greutăţi mai grele cu un număr scăzut de repetări (8 repetări ale unui exerciţiu = 1 serie. Efectuează 3-4 serii cu 1 minut refacere la fiecare serie).
- **Pentru rezistenţa musculară:** Foloseşte greutăţi mai uşoare (mai puţin de 66% din efortul maxim pentru acea grupă de muşchi) cu un număr ridicat de repetări (20 repetări ale unui exerciţiu = 1 serie. Seriile ca mai sus) ex. pentru încheietură strânge în mână la maxim o minge de tenis. (5-6 secunde pe strângere - serie de 30 de repetări).
- **Pentru putere:** Exerciţiu cu un nivel mediu de rezistenţă cu o rată rapidă (greutăţile ar trebui să fie în domeniul de 30% până 60% din forţa maximă, cu 15 până la 25 de repetări). Orice exerciţiu de forţă făcut cu o creştere relativă de viteză va dezvolta puterea.
- Exerciţiile folosind greutăţi includ: ridicat pe spate din ghemuit (Fig. 1a şi 1b), banda rulantă, săritură la banchetă, întinderea benzii elastice din spate, haltere, întinderea benzii elastice în faţă, împingere din şezut pe banchetă (Fig. 2a şi 2b), ridicat împins (Fig. 3a şi 3b), etc.

Fig. 1a şi 1b: ridicat pe spate din ghemuit

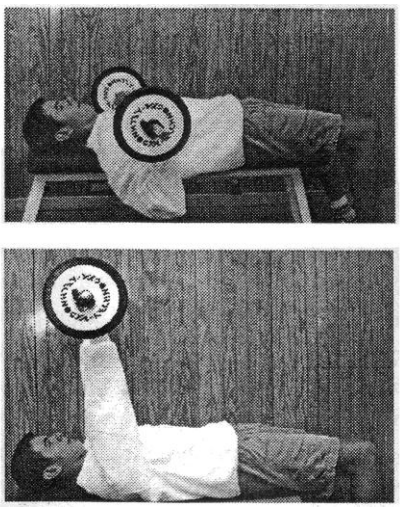


Fig. 2a şi 2b: împingere din şezut pe banchetă

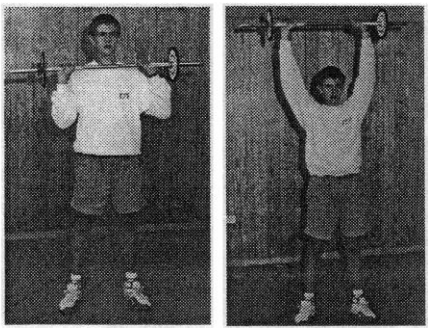
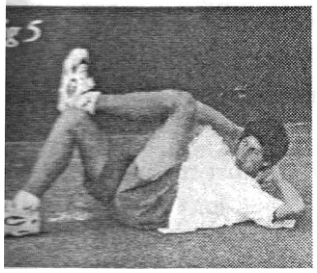
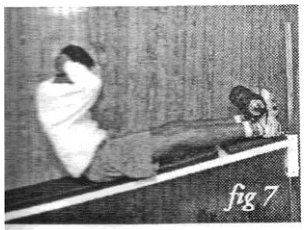


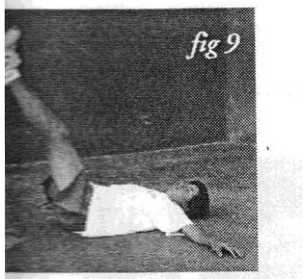
Fig. 3a şi 3b: ridicat împins

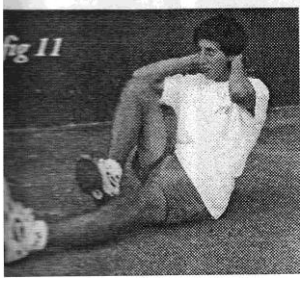
iii. Forţa abdominală:

- 10 repetări a fiecărui exerciţiu cu 30 secunde pauză între exerciţii.
- Se cresc gradual numărul de repetări şi de serii (20 sec. cu 40 pauză, 30 cu 30 pauză, 40 cu 20 pauză, etc.)
- Exemple de exerciţii abdominale includ următoarele:

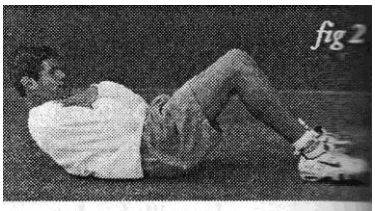


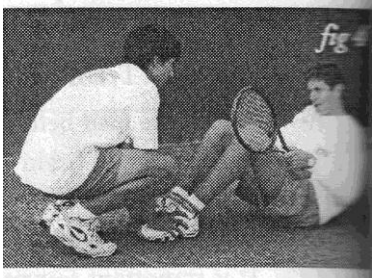


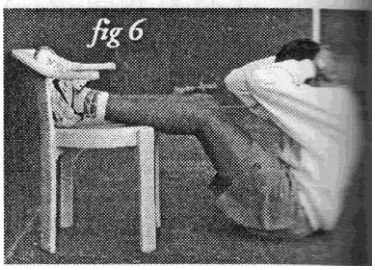




- **Ridicat în şezut din culcat:** Poate fi făcut din poziţie culcat întins fără probleme dacă abdominalii sunt suficient de puternici (fig. 1).
- **Încolăcire sau strângere:** Mai bun pentru începători. Stai întins cu genunchii îndoiţi şi tălpile aşezate plat pe podea, braţele plasate încrucişat pe piept în poziţia „x”. Urmăreşte să menţii partea din spate pe podea (fig. 2).
- **Încovoiere cu răsucire:** La fel ca mai sus, dar trage umărul drept către piciorul stâng. Un bun exerciţiu pentru jucătorii de tenis deoarece accentuează pe abdominalii oblici (fig. 3).
- **Ridicat diagonal în şezut din culcat:** La fel ca mai sus, dar jucătorul ţine racheta cu ambele braţe şi efectuează o operaţiune ca la tăierea lemnelor răsucind în partea opusă. Jucătorul înconvoaie partea superioară a corpului astfel încât cotul să atingă genunchiul opus îndoit (fig. 4).
- **Strângere diagonală:** La fel ca mai sus, dar un genunchi este îndoit astfel încât călcâiul se sprijină pe genunchiul opus îndoit, talpa fiind aşezată plat pe podea (fig. 5).







- **Ridicat în şezut din culcat, cu picioarele ridicate:** Având picioarele ridicate şi plasate pe o cutie sau bancă, jucătorul înconvoaie corpul şi încearcă să atingă cu pieptul coapsele (fig. 6).
- **Încovoiere pe un plan înclinat:** Un exerciţiu bun, dar dificil (fig. 7).
- **Prinderea mingii medicinale dintr-o parte în alta:** Partenerul aruncă mingea medicinală către un jucător care este aşezat pe podea cu picioarele întinse. Jucătorul prinde mingea şi o returnează partenerului răsucind trunchiul (fig. 8).

- **Coborârea picioarelor:** Stai întins pe spate, având picioarele ţinute drepte, în aer. Coboară picioarele şi apoi ridică-le. Repetă. (fig. 9).

- **Rotaţia şoldului:** Stai întins pe spate având şoldurile şi genunchii îndoiţi la 90^{o}. Braţele şi palmele sunt plasate depărtat în lateral pentru stabilitate. Roteşte şoldurile într-o parte până când acestea ating solul. Apoi roteşte în cealaltă parte (fig. 10).
- **Cercuri cu trunchiul înclinat:** Din echilibru pe şezută, cu picioarele uşor desprinse de pe sol, partea superioară a corpului se lasă pe spate la un unghi de 45^{o}. Mâinile se ţin după cap, cu coatele îndreptate în lateral. Pedalează cu picioarele aducând alternativ fiecare genunchi la piept (fig. 11).
- **Ridicarea şoldului:** Stând pe spate, cu picioarele întinse în aer şi mâinile întinse în lateralele părţii superioare a corpului. Forţează picioarele către tavan ridicând şoldurile la o distanţă mică de la podea folosind abdominalii de jos. Nu balansaţi sau basculaţi picioarele pentru a desprinde şoldurile de la podea.

- **Muşchii spatelui: Superman:** Stând cu faţa în jos pe podea, cu mâinile plasate după cap şi coatele îndreptate în lateral. Arcuieşte spatele ridicând capul şi picioarele simultan. Susţine poziţia 5 secunde, apoi revino la podea (fig. 12).
- **Alte exerciţii cu picioarele includ:** Ridicări de picioare, genunchii la piept, foarfecele, bicicleta, etc (fig. 13).

fig 12

NB: Pentru exerciţiile care includ ridicarea picioarelor urmăriţi ca spatele să fie ţinut plat pe podea.

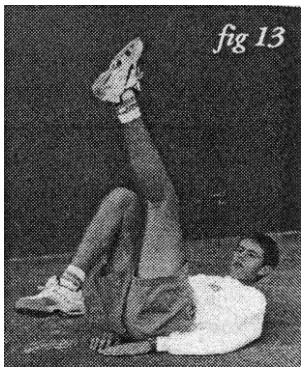


fig 13

iv. Antrenament pliometric sau cu reluare:

- Antrenamentul pliometric sau cu reluare include întinderea rapidă a grupei de muşchi urmată imediat de o contracţie pe parcursul unei perioade scurte de timp care să cauzeze mişcare în plenitudinea forţei.
- Pliometria este una din cele mai bune metode pentru antrenarea puterii.
- Linii directoare generale pentru antrenarea puterii:
  - Foloseşte conuri, cutii, obstacole, bariere, scări şi mingi medicinale.
  - Fă antrenamentul aproximativ de două ori pe săptămână.
  - Începătorii acestui antrenament ar trebui să pornească uşor, cu seturi de 10 repetări la fiecare exerciţiu.
  - Dacă este dezvoltată o bază bună de forţă atunci execută: 3 seturi de 10 repetări, crescând la 10-15 repetări.
  - La fiecare 30 secunde de activitate fă o pauză activă de 2-3 minute pentru refacere.
  - Alege exerciţii care să se potrivească stilului şi tacticilor caracteristice jocului tău.
  - Efectuează exerciţiile la viteză şi intensitate maxime, pe o suprafaţă sigură, având încălţăminte bună.
  - Înaintea antrenamentului pliometric lucrează un timp forţa şi condiţia fizică generală.
  - Reluările trebuie să fie performate câtă vreme eşti proaspăt.
  - Nu le performa în zilele de dinaintea începerii competiţiilor.
  - 2 sesiuni pe săptămână sunt suficiente.
  - Asigură 48-72 ore de pauză între sesiunile de pliometrie.
  - 120-150 reluări pentru o parte a corpului (picioare/braţe) într-o sesiune.
  - 2 minute pauză între serii.
  - Combină pliometria cu rezistenţa anaerobă şi antrenamentul de forţă folosind antrenamentul în circuit.
- Diferite tipuri de antrenament pliometric includ:
- **Sărituri pe loc:** Sărituri completate de aterizări în acelaşi loc de unde a început săritura, ex. joc de gleznă pe ambele picioare (fig. 1).
- **Sărituri de pe loc:** Sărituri cu accent pe efort maximal singular, fie pe orizontală ori pe verticală. Ar trebui să fie permisă refacere completă după fiecare efort, ex. sărituri în lungime de pe loc cu sprint.
- **Salturi uşoare multiple şi sărituri:** Exerciţii care combină pe cele două de mai sus. Acestea solicită efort maxim, dar sunt făcute unul după altul. Ar trebui făcute pe distanţe mai mici de 30 de metri, ex. sărituri laterale peste conuri (fig. 2).

fig 1

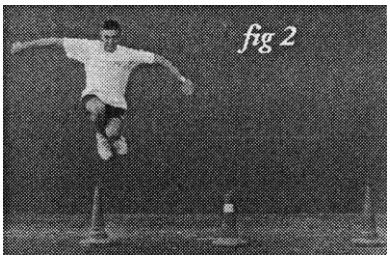


fig 2

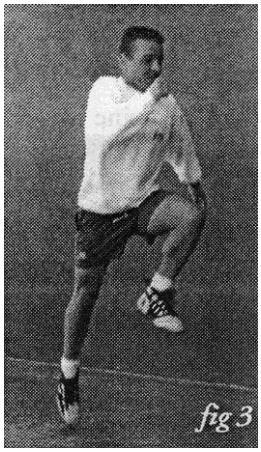


fig 3

- **Salturi:** Alergare normală presărată cu salturi cu paşi mari. Sunt de obicei efectuate pe distanţe mai mari de 30 metri, ex. cu acţiunea unui singur sau a ambelor braţe (fig. 3).
- **Exerciţii folosind cutia:** Sunt efectuate păşind afară dintr-o cutie (de max. 18 inch (45 cm) înălţime) şi aterizând pe sol, apoi se încearcă săritura înapoi peste înălţimea cutiei, ex. săritură pe verticală cu mişcare laterală.
- **Sărituri pe verticală:** Acestea combină salturi uşoare multiple şi sărituri cu sărituri pe verticală, ex. împingeri pe un singur picior.

- Mostră de program de antrenament cu reluare:
  - Această sesiune ar putea fi folosită cu jucători de orice vârstă, admiţând că ei au urmat mai întâi o perioadă de pregătire fizică generală (de aproximativ 4-6 săptămâni) şi au dobândit abilităţile de bază ale exerciţiilor. Această sesiune ar putea să fie performată în timpul sezonului competiţional, sau când sunt deja familiarizaţi cu exerciţiile cu reluare.
  - Numărul total de repetiţii din sesiune ar trebui să fie 100 cu 60 pentru picioare (LL) şi 40 pentru partea superioară a corpului (UB). Chiar dacă este relativ mic, acesta ar trebui ajustat descrescător dacă apare vreun semn al scăderii de formă a jucătorului pe parcursul efectuării acestor exerciţii. Întreaga sesiune, excluzând încălzirea şi încheierea, ar trebui să dureze aproximativ 30-35 minute.
  - Încălzirea: Încălzire generală completă a corpului, incluzând aspecte de exerciţiu aerobic şi flexibilitate. Poate de asemenea include un număr submaximal de sărituri şi/sau aruncări. Un set de exerciţii este următorul:

Exerciţiu	**Număr**	**Contacte totale**
1. Sărituri	2 lungimi de teren	10 (LL) (1 stânga, 1 dreapta)
2. Salturi	2 lungimi de teren	10 (LL) (1 stânga, 1 dreapta)
3. Salturi dintr-o laterală în alta	1/2 lungime de teren	5 (LL) (5 salturi pe fiecare picior)
4. Sărituri bruşte	5 sărituri pe fiecare direcţie	5 (LL) (progresiv)
5. Sărituri cu paşi mari	10 sărituri cât de repede posibil	10 (LL)
6. Lansare cu 3 paşi lateral	5 lansări în fiecare direcţie	10 (LL)
7. Sărituri din ghemuit	5 în faţă pe fiecare picior	10 (LL)

2 – 3 MINUTE DE REFACERE DUPĂ FIECARE EXERCIŢIU, APOI 5 – 10 MINUTE REFACERE ÎNAINTEA TRECERII LA O SERIE DIN URMĂTOARELE EXERCIŢII CU MINGEA MIDICINALĂ:

8. Aruncări de la piept	10 aruncări cu accentuare pe prindere rapidă şi returnare	10 (UB)
9. Aruncări peste cap	10 aruncări cu accentuare pe prindere lapidă şi returnare	10 (UB)
10. Rotaţii ale trunchiului/ Aruncări laterale	10 aruncări, 5 pe fiecare parte	10 (UB)
11. Aruncare cu ridicare din culcat	10 aruncări, cu accent pe prindere rapidă şi returnare	10 (UB)

NB: O minge medicinală mai uşoară (ex. 2 kg.) ar trebui folosită evident pentru jucătorii mai tineri.

v. Antrenament cu mingea medicinală:

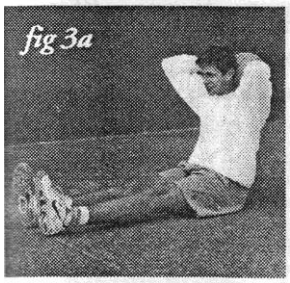
Mingea medicinală oferă o excelentă oportunitate pentru folosirea unei rezistenţe uşoare, la îndemână, pentru a face un antrenament eficace. Este important a se alege greutatea corectă a mingii medicinale, în funcţie de vârstă, nivelului de dezvoltare a forţei şi condiţiei fizice a jucătorului. Regula degetului mare folosită aici este că dacă jucătorul nu este capabil să performeze un număr de ori exerciţiul cu tehnica corectă, înseamnă că mingea este prea grea şi ar trebui ca greutatea acesteia să fie mai mică.

Foloseşte pentru început o minge de fotbal sau baschet pentru a dobândi aspectele tehnice ale exerciţiului înainte de a creşte greutatea. Nivelul forţei şi condiţiei fizice al copiilor diferă mult, astfel că greutăţile următoare sunt date ca linii directoare. Ia în consideraţie şi referirile la regula degetului mare:

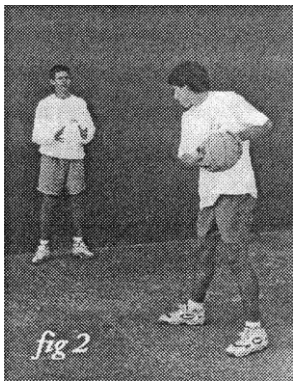
Vârstă	Greutatea recomandată a mingii medicinale
8 – 11 ani	Minge de baschet – progresiv spre minge de 1 kg.
11-13 ani	1 kg. – progresiv către 2 kg.
13 – 15 ani	2 kg. – progresiv către 3 kg.
15 – 17 ani	3 kg. – progresiv către 4 kg.

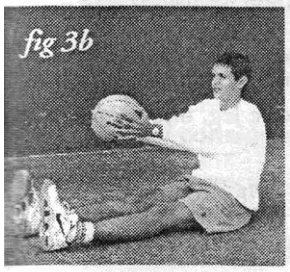
Mai jos sunt câteva exerciţii cu mingea medicinală care pot ajuta jucătorii în căutarea lor spre excelenţă.

- **Trunchi:** Începe cu mingea în spatele jucătorului. Jucătorul îşi roteşte trunchiul ca să prindă mingea, o duce în jurul corpului şi o returnează la spate. Fă 10 exerciţii cu rotaţie în sensul acelor de ceasornic, apoi inversează sensul pentru alte 10 rotaţii. Adaptează ritmul pe măsură ce jucătorul se încălzeşte. Acest exerciţiu permite jucătorului să obţină o rotaţie completă a corpului, care este foarte importantă pentru a ajunge la maximum de putere în loviturile de bază (fig. 1).

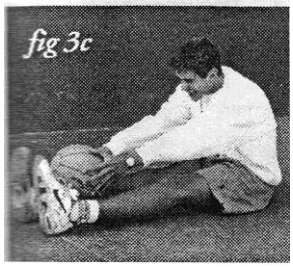


- **Exerciţiu pentru forhand şi backhand:** Ţine o minge medicinală cu două mâini şi arunc-o către un partener mimând loviturile de forhand şi backhand (fig. 2).

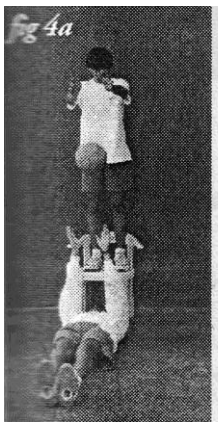


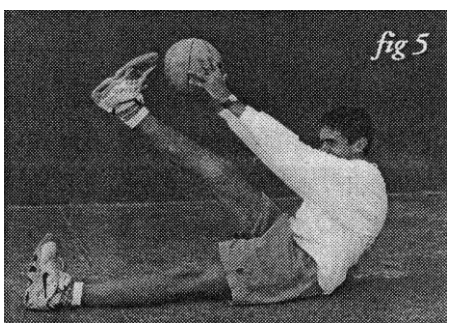


- **Partea superioară a corpului:** Jucătorul începe stând pe podea cu picioarele extinse, ţinând mingea în spatele gâtului, cu coatele îndoite. Jucătorul duce uşor mingea peste cap pentru a atinge degetele mari de la picioare. Execută 10 repetări încercând de fiecare dată să ajungă mai departe. Acest exerciţiu lucrează partea superioară a corpului şi creşte flexibilitatea tendoanelor din spatele genunchilor. Ajută jucătorul să crească arealul de mişcare şi dezvoltă forţa în poziţii extreme (fig. 3a, 3b şi 3c).

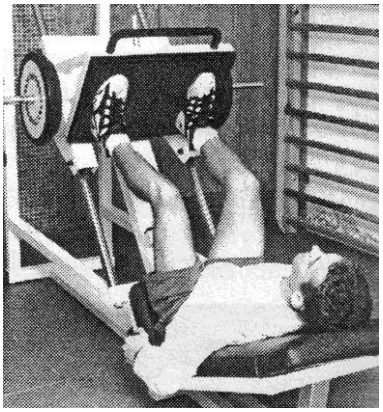


- **Partea superioară a corpului II:** Jucătorul stă în picioare ţinând mingea medicinală deasupra capului. Se lasă pe spate şi păşeşte cu un picior pentru a arunca mingea deasupra capului. Lucrând cu un partener, fiecare jucător ar trebui să paseze mingea de 10 ori. Acest exerciţiu lucrează braţele superioare, pieptul şi muşchii de sus ai spatelui. Este menit să dezvolte serviciul şi viteza deasupra capului.
- **Exerciţiu pentru întărirea umărului:** Ia-ţi un partener care să stea pe o cutie de 12-24 inch (0,3-0,6 m) înălţime ţinând o minge medicinală (2-6 kg.). Stai întins pe sol ţinând capul aproape de cutia pe care stă partenerul. Îndoaie coatele să prinzi mingea, apoi împinge-o imediat drept în sus. În felul acesta se utilizează acţiunea elastică a muşchilor care ajută la împingerea mingii în sus. Acest exerciţiu poate fi făcut în 3-4 serii a câte 10-25 de repetări (fig. 4a şi 4b).
- **Alte exerciţii pentru întărirea abdomenului includ:** Atingerea degetului mare de la picior din culcat, rotaţia trunchiului, ridicare peste genunchi, ridicare şi atingerea alternativă peste degetele mari de la picioare (fig. 5), tăietorul de lemne, răsucirea rusească, presarea şoldului, podul, superman. Fiecare din ele se efectuează 40 secunde, sau 12-20 repetări, 2-3 serii.





vi. Antrenamentul izocinetic:



Caracteristicile antrenamentului în care se utilizează maşinile cu greutăţi sunt următoarele:

- Avantajul principal este că aceste maşini ţin greutăţile în siguranţă. Greutăţile nu pot fi scăpate sau nu pot cădea pe jucător.
- Se verifică întotdeauna încărcarea pe maşină.
- Corpul trebuie bine sprijinit pe maşină înaintea de a efectua un exerciţiu. Scaunele şi mânerele ar trebui să fie bine ajustate la mărimea corpului jucătorului.
- Dacă sunt disponibile curele la scaun, ar trebui să fie folosite.
- Jucătorul ar trebui să se poziţioneze tot timpul într-o poziţie dreaptă, aliniată.
- Jucătorul ar trebui să evite învârtirea sau schimbarea greutăţilor în timpul vreunui exerciţiu.
- Dacă maşina are mânere, jucătorul ar trebui să le apuce cu o priză uşoară, confortabilă.
- Evită orice mişcări bruşte sau sacadate.
- Dacă jucătorul are o accidentare cronică, se poate că este necesar să evite anumite exerciţii la maşină.
- Nu folosi niciodată maşina dacă nu ştii. Întreabă un instructor cum trebuie să faci.
- Nu folosi o maşină care nu funcţionează silenţios.
- Foloseşte prosoape sau reazeme adiţionale pentru aşezare pentru a reduce tensiunea.
- Exerciţiile care pot fi efectuate folosind maşini cu greutăţi multi-staţie includ: împingătoare pentru picioare, de bancă, pentru umeri, rulouri pentru picioare, etc.

vii. Exerciţii cu greutatea corpului:

- Folosirea propriei greutăţi a corpului este o modalitate mai sigură şi convenabilă pentru a începe antrenamentul de forţă.
- Este recomandat pentru jucătorii tineri.
- Exemple de exerciţii cu propria greutate a corpului sunt următoarele: flotări, flotări pe vârful degetelor, flotări cu atingerea pieptului, flotări cu bătaia palmelor, flotări cu tălpile ridicate, flotări cu ridicarea unui picior, flotări într-o mână, ridicarea genunchiului în spate (Fig. 1).
- Exerciţii care să folosească un partener ca rezistenţă includ: despărţirea încheieturilor, despărţirea picioarelor (Fig. 2), bătaia palmelor, etc.

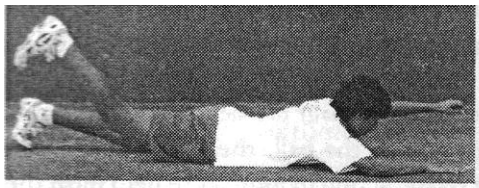


Fig1

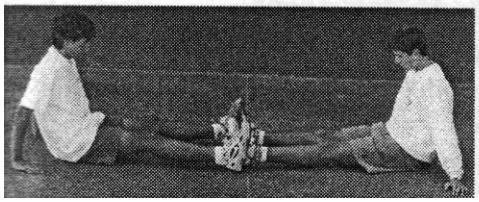


Fig. 2

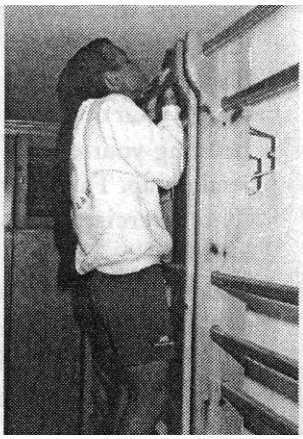


Fig. 3

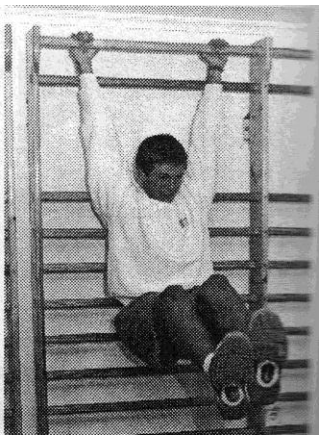


Fig. 4

- Exerciţii care să folosească o traversă sau o bară înaltă includ: ridicări la bărbie (Fig. 3), ridicarea picioarelor (Fig. 4), bărbia la jumătatea pârghiei, etc.
- Exerciţii care să folosească frânghiile includ: căţărare, căţărare fără picioare.
- Exerciţii la perete: împingerea la perete.

viii. Alte forme de antrenare a forţei:

- Bandă dinamice.
- Cable elastice.

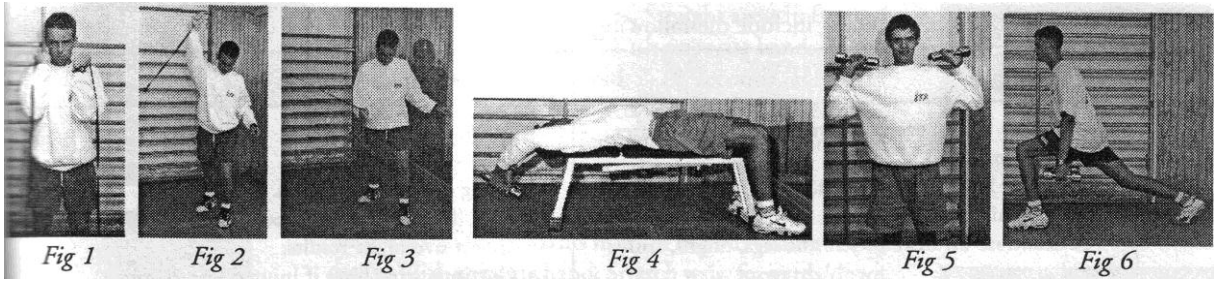


Fig 1 Fig 2 Fig 3 Fig 4 Fig 5 Fig 6

- Furtunuri de cauciuc, ex. pentru lucrul bicepşilor (Fig. 1), serviciului (Fig. 2) şi loviturii de dreapta (Fig. 3).
- Multifuncţionalul pentru gimnastică.
- Greutăţi libere, ex. pentru săritură cu fandare (Fig. 6), împingerea halterei (Fig. 4) şi împingerea ganterelor (Fig. 5).
- Strângerea mingii în palmă pentru întărirea încheieturii şi degetelor.
- Efectuarea loviturilor de tenis cu racheta în husă pentru dezvoltarea forţei în palmă, încheietură şi antebraţ (Fig. 7).

ix. Planificarea antrenamentului de forţă şi putere:

- Jucătorii ar trebui să lucreze antrenarea forţei pe parcursul anului, accentuând cel mai mult în timpul perioadelor de pregătire generală şi specifică, asigurând o descreştere graduală în timpul perioadei precompetiţionale şi o altă reducere în timpul perioadei competiţionale.
- Trebuie să existe un interval de 48 ore între două antrenamente cu greutăţi pentru a lăsa timp muşchilor să se refacă.
- Nu trebuie să se facă mai mult de două sau trei sesiuni pe săptămână, exceptând situaţia când antrenamentul este condus de un antrenor specializat.
- Nivelurile de forţă şi putere pot fi menţinute în timpul perioadei competiţionale dacă antrenamentele se fac aproximativ odată la două săptămâni.
- În timpul călătoriilor se foloseşte banda dinamică, furtunul de cauciuc, etc.

5. FLEXIBILITATE

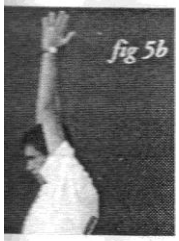
i. Consideraţii generale asupra antrenamentului de flexibilitate:

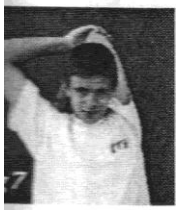
- Flexibilitatea este specifică pentru fiecare articulaţie. Astfel, un jucător poate avea un domeniu extins de mişcare în unele zone ale corpului, în timp ce în alte zone flexibilitatea poate fi medie, sau sub medie. De aceea fiecare articulaţie ar trebui lucrată individual.
- Limitarea factorilor care afectează plaja de mişcare în cazul diferitelor articulaţii poate fi efectuată de: structura osoasă, ţesutul conjunctiv, masa musculară şi piele.
- Există trei sisteme diferite de antrenament de flexibilitate:

NUME	CARACTERISTICI
Balistic	• Rotiri, sărituri, reveniri, mişcări izotonice, dinamice, cinetice sau stretching rapid. • Nu sunt recomandate cu tărie. • Aceste exerciţii întăresc muşchiul şi activează reflexul de întindere care cauzează durere şi deranjament fizic în timpul ruperii microscopice a fibrelor musculare.
Static	• Uşor, mişcări uniforme pentru a plasa muşchii în întindere. • Este recomandat un timp de menţinere de 10-30 secunde la capătul marjei de mişcare. • Este important să nu fie sărituri sau smucituri în mişcare. • Acestea nu activează reflexul de întindere şi nu cauzează durere. • Sunt recomandate cu tărie pentru flexibilitatea în tenis.
Cu facilitare Proprioceptivă Neuromusculară (făcut cu un partener)	• Grupa de muşchi în cauză este contractată izometric pe o perioadă de 6 secunde contra rezistenţei furnizată de un partener care nu se mişcă. • Exerciţiile oferă un mod de a promova simultan atât forţa muşchilor cât şi flexibilitatea acestora. • Acestea nu activează reflexul de întindere şi nu cauzează durere. • Sunt recomandate cu tărie pentru flexibilitatea în tenis.

- Câteva idei pentru stretching includ următoarele:

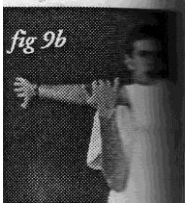
SĂ FACI	SĂ NU FACI
• Să te încălzeşti înainte de fiecare sesiune şi să faci încheiere după fiecare sesiune. • Să faci stretching acasă şi seara. • Să faci stretching în fiecare zi. • Să te concentrezi asupra flexibilităţii picioarelor, coapselor, trunchiului şi braţelor. • Ca principii cheie acestea trebuie să se desfăşoare încet, uniform şi uşor. • Efectuează stretching mai întâi pentru partea mai rigidă. • Încearcă să respiri calm şi ritmic pentru a susţine relaxarea.	• Să sari. • Să dai peste cap o articulaţie. • Să te legeni sau să faci exerciţiile rapid. • Să blochezi (să supraextinzi) articulaţiile. • Să aştepţi rezultate peste noapte. • Să continui stretchingul dacă simţi durere sau te accidentezi. • Să curbezi partea de jos a spatelui sau gâtul. • Să-ţi ţii respiraţia.

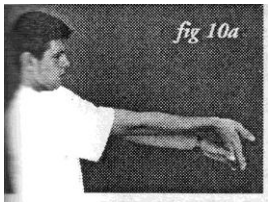


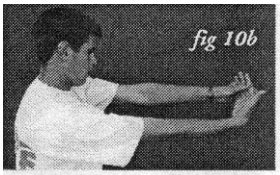


ii. Exerciţii de flexibilitate:

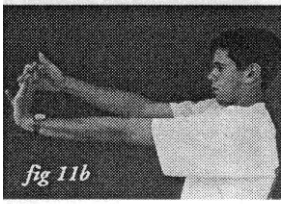
- **Gât:** Întoarcerea/rotirea capului: din picioare/din şezut. Picioarele depărtate. Întoarce capul către dreapta ca să priveşti pe deasupra umărului drept. Ţine 7 secunde. Repetă pentru cealaltă parte. Întinderea este simţită pe ambele părţi ale gâtului. Se face lent (cu bărbia ridicată) (fig. 1).
- **Aplecarea capului într-o parte:** din picioare/din şezut. Răstoarnă capul către dreapta ducând urechea spre umărul drept. Ţine privirea drept înainte. Ţine 7 secunde. Întinderea este simţită pe partea stângă. Când îndoi spre dreapta asigură-te că umărul stâng nu se ridică către urechea stângă. Repetă pentru cealaltă parte. Se face lent (cu bărbia ridicată) (fig. 2).
- **Capul în sus/în jos:** Priveşte în jos – bărbia în piept. Priveşte în sus – îndepărtează bărbia cât poţi mai mult, apoi du capul pe spate cât mai mult posibil. Odată ce limita este atinsă, revino uşor la poziţia de start. Se face lent şi cu grijă (fig. 3a şi 3b).
- **Umăr:** din picioare/din şezut. Braţele în lateral, pe lângă corp. Ridică umerii către lobii urechilor. Ţine 7 secunde şi apoi eliberează uşor (fig. 4).
- **Circumducţie:** din picioare. Braţele întinse. Mai întâi ridică braţul stâng în faţă şi apoi în sus astfel încât să atingă urechea, apoi continuă rotaţia în spate şi înapoi în jos în poziţia laterală. Repetă cu braţul drept. Continuă făcând 3 revoluţiuni atât pentru braţul drept cât şi pentru braţul stâng (fig. 5a şi 5b).
- **Întinderea pectoralilor:** Stând în picioare cu braţul drept întins în lateral, palma sprijinindu-se de o uşă sau un stâlp. Lasă partea superioară a corpului să se încline în faţă, poziţia fiind susţinută de mână. Întinderea este simţită de muşchii superiori ai pieptului. Ţine 7-10 secunde. Repetă pe partea dreaptă. Repetă cu fiecare braţ de 3-5 ori. Notă: nu întinde peste limită (fig. 6).
- **Întinderea tricepşilor peste cap:** Stând în picioare – ridică braţul care trebuie întins şi îndoaie cotul. Prinde cotul cu cealaltă mână şi trage în cealaltă parte şi în jos până când poţi să simţi întinderea în spatele braţului superior. Ţine întinderea 7-10 secunde. Repetă pentru partea opusă (fig. 7).
- **Întinderea bicepşilor:** din picioare/din şezut. Prinde palmele în spatele tău şi ridică spre înapoi ţinând coatele întinse. Ţine 7-10 secunde. Asigură-te că nu îndoi corpul în faţă. Întinderea ar trebui să fie simţită în faţa braţului superior. Fii atent să nu întinzi peste măsură braţele spre înapoi (fig. 8).
- **Întindere prin aducţie orizontală:** din picioare/din şezut. Întinde un braţ peste corp şi peste umărul opus împingându-l de la cot cu cealaltă mână. Ţine aproximativ 7-10 secunde. Repetă cu braţul opus. Fiecare braţ la rândul lui poate fi întins în timp ce este rulat în interior, având palma întinsă şi degetul mare arătând spre podea. Întinderea este obţinută prin presarea cu celălalt braţ pe cot, întinzându-se în spatele umărului (fig. 9a şi 9b).



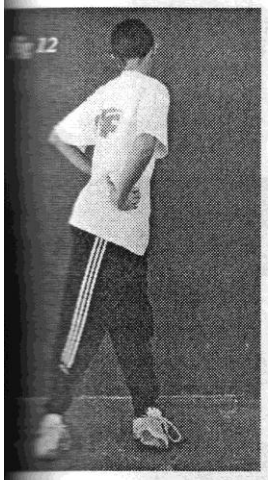




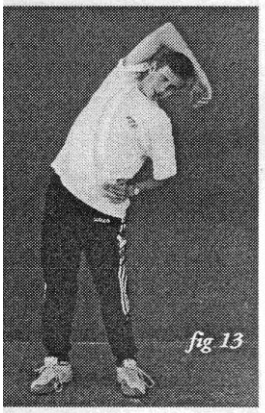
- **Braţe:** Secvenţă de 2 exerciţii. Braţele întinse în faţa corpului. Palmele cu faţa în sus. Cu mâna opusă: Întinde încheietura înapoi/în jos ţinând 7-10 secunde. Repetă de 3 ori. Întinde încheietura înainte/în sus ţinând 7-10 secunde. Repetă secvenţa cu braţul opus (fig. 10a şi 10b).



- **Repetă cu braţele întinse în faţa corpului:** Palmele cu faţa în jos. Cu mâna opusă: Întinde încheietura înainte/în jos ţinând 7-10 secunde. Repetă de 3 ori. Întinde încheietura înapoi/în sus ţinând 7-10 secunde. Repetă de 3 ori (fig. 11a şi 11b).

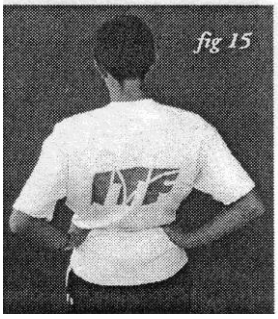


- **Trunchi:** Stând în picioare sau în şezută, cu picioarele depărtate. Mâinile pe şolduri/umeri. Rotaţie: întoarce-te mult la stânga. Ţine 7 secunde. Apoi întoarce-te mult la dreapta şi ţine 7 secunde. Repetă de 3 ori. (fig. 12).



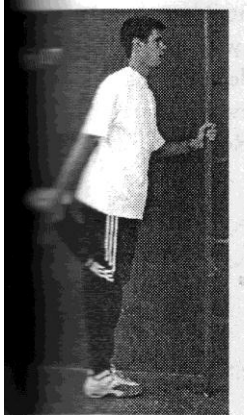
- **Flexie laterală:** Ridicat, cu picioarele depărtate. Ridică braţul deasupra capului şi plasează mâna stângă pe şold. Îndreaptă-te în stânga cât de mult poţi. Repetă cu braţul stâng sus şi mâna dreaptă pe şold. Ţine 7 secunde. Repetă de 3 ori (fig. 13).

- **Zona lombară:** Extensie din întins. Stai întins pe burtă şi plasează ambele mâini sub umeri şi partea superioară a trunchiului ducând spatele cât mai mult în extensie. Ţine pelvisul şi picioarele relaxate, iar umerii în contact cu solul. Repetă de 3-5 ori (fig. 14).



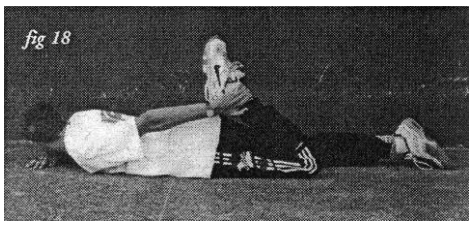
- **Zona lombară:** Ridicat, cu picioarele depărtate şi mâinile pe şolduri. Îndoaie înapoi cât de mult posibil ţinând genunchii drepţi şi şoldurile împinse în faţă. Întinderea ar trebui să fie simţită în partea de jos a spatelui (fig. 15).

- **Zona lombară:** Flexie din întins. Stând întins pe spate, folosindu-ţi braţele trage genunchii în sus spre piept. Ţine 7 secunde, apoi repetă de 3 ori. Acest lucru poate fi făcut din poziţia ghemuit, pe picioare. Poate fi făcut mai uşor prin sprijinirea de un stâlp pentru a se ajunge la poziţia completă de ghemuit. Atenţie: orice persoană care se ştie cu dureri în partea de jos a spatelui ar trebui să-şi consulte terapeutul înainte să efectueze această întindere (fig. 16).



- **Cvadricepşi/coapsă:** Ridicat, sprijinit de o poartă/stâlp. Trage glezna spre şezută având grijă ca genunchii şi coapsele să rămână apropiate. Apoi trage şoldul înapoi (nu te înclina în faţă). Genunchiul ar trebui să arate către sol. Întinderea ar trebui să fie susţinută în faţa coapsei. Ţine 10 secunde. Repetă de 3 ori. Repetă în partea laterală contrară (fig. 17).

- **Cvadricepşi/coapsă:** Alternativ, din poziţia întins cu faţa în jos trage glezna către şezută. Întinde este simţită în faţa coapsei (fig. 18).



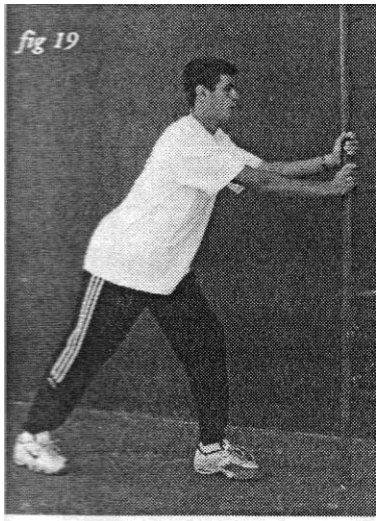


fig 19

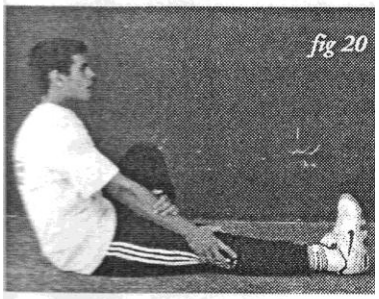


fig 20

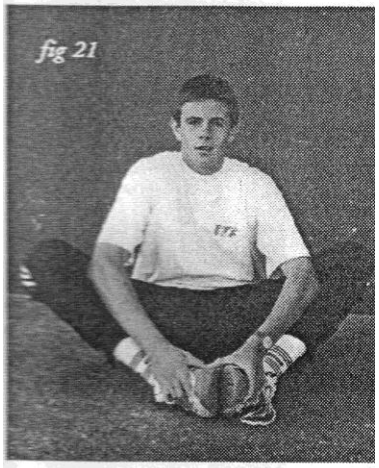


fig 21

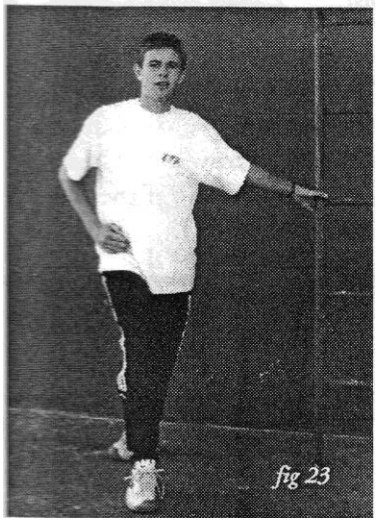


fig 23

- **Gambă/Tendonul lui Ahile:** (a) Ridicat, în poziţia de mers. Tălpile îndreptate în faţă, un picior fiind în spate şi drept, celălalt în faţă şi îndoit. Pune toată greutatea pe piciorul din faţă. Nu permite călcâiului piciorului din spate să se ridice de la podea. Întinderea este simţită în gambă. Ţine 10 secunde. Repetă cu piciorul opus. Repetă de 3 ori.
  (b) La fel ca mai sus. Relaxează întinderea de mai sus permiţând piciorului întins din spate să se îndoaie. Nu permite călcâiului să se desprindă de la podea. Ţine amândoi genunchii îndoiţi, greutatea pe piciorul din faţă şi du şezuta înainte. Întinderea este simţită în tendonul lui Ahile. Ţine 7-10 secunde. Repetă cu piciorul opus. Repetă de 3-5 ori (fig. 19).
- **Tendoanele din spatele genunchiului:** Stând pe sol sau pe o bancă. Un picior destul de îndoit/relaxat. Celălalt întins (pe o bancă sau pe podea), cu degetul mare de la picior şi genunchiul arătând în sus. Întinderea este obţinută prin bascularea pelvisului înainte şi prin menţinerea poziţiei şezut întins (nu prin ajungerea la degetul mare de la picior). Ţine 7-10 secunde. Întinderea ar trebui să fie simţită în tendoanele din spatele genunchiului (spatele coapsei). Repetă cu piciorul opus. Repetă de 3 ori (fig. 20).
- **Zona interioară a coapsei:** În poziţia şezut pe podea, cu pingelele tălpilor unite şi cât mai apropiate de zona inghinală. Împinge genunchii uşor în jos către podea. Vei simţi întinderea în partea interioară a coapselor. Ţine 10 secunde şi apoi repetă. Ţine spatele drept (fig. 21).

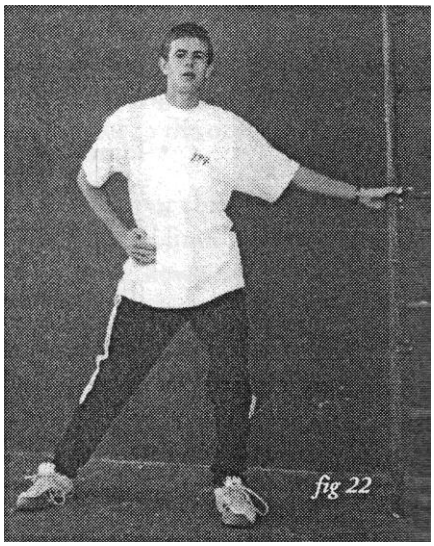
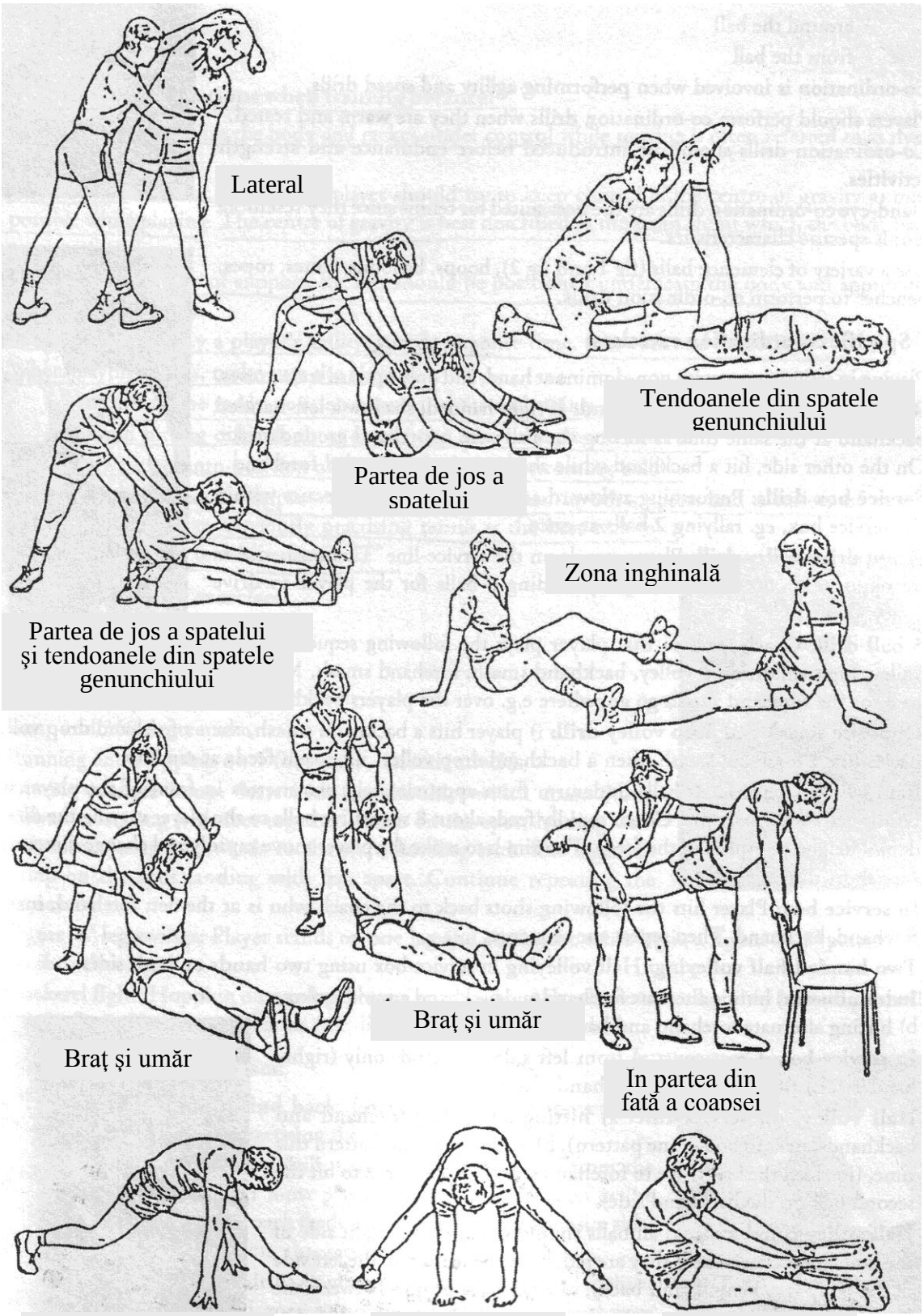


fig 22

- **Zona interioară a coapsei:** În picioare, tălpile arătând înainte, un picior drept şi întins în lateral, celălalt cu genunchiul îndoit. Pune toată greutatea pe piciorul îndoit şi îndoaie uşor în jos către podea. Întinde zona interioară a piciorului îndreptat. Ţine 7-10 secunde, de 3 ori. Repetă cu piciorul opus. Ţine ambele tălpi aşezate plat pe podea şi nu permite să se rostogolească înainte. Se poate să fie mai uşor să obţii aceasta ţinându-te de un stâlp pentru a avea o stabilitate mai mare (fig. 22).
- **Zona exterioară a coapsei:** În picioare, cu braţul stâng întins lateral către un stâlp, la nivelul umărului şi în linie cu şoldurile. Ia piciorul stâng şi alunecă-l în spatele părţii drepte ţinându-ţi picioarele întinse. Apoi îndoaie uşor genunchiul drept şi vino cu şoldurile în faţa stâlpului. Întinderea ar trebui să se simtă în josul şi exteriorul piciorului stâng şi al şoldului. Ajustează poziţia piciorului drept pentru a obţine întinderea. Ţine 7-10 secunde. Repetă pentru partea opusă. Repetă de 3 ori (fig. 23).
- **Exerciţii PNF**
  (vezi pe verso)

EXERCIŢII DE STRETCHING ÎNTREBUINŢÂND TEHNICA FACILITĂRII PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULARE (PNF)



6. COORDONARE

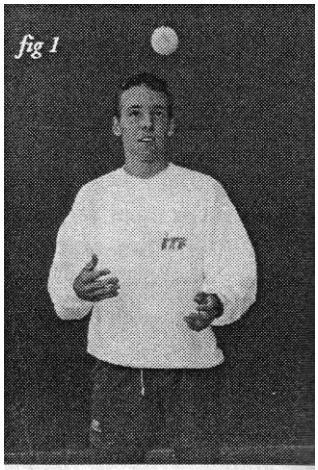


fig 1

i. Consideraţii generale asupra antrenamentului de coordonare:

- Antrenamentele cu exerciţii specifice pentru coordonare sunt importante. Obiectivul principal ale acestor exerciţii este îmbunătăţirea mişcării:
  - la minge
  - în aşezarea la minge
  - de la minge
- Coordonarea este inclusă când se efectuează exerciţiile de agilitate şi viteză.
- Jucătorii ar trebui să efectueze exerciţiile de coordonare când sunt încălziţi şi odihniţi.
- Exerciţiile de coordonare ar trebui introduse înaintea activităţilor de rezistenţă şi forţă.
- Exerciţiile pentru coordonarea mână-ochi sunt cele mai bune pentru tenis deoarece se potrivesc cel mai bine caracteristicilor specifice tenisului.
- Se folosesc o varietate de elemente: mingi (fig. 1), jaloane, baloane, conuri, frânghii, bănci pentru efectuarea exerciţiilor de coordonare.

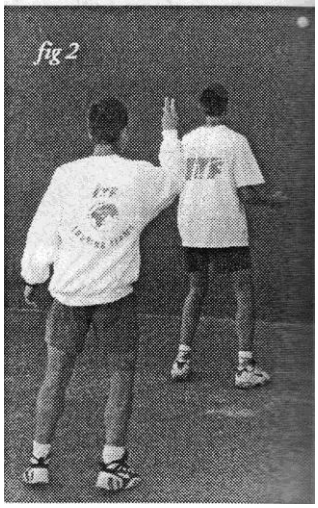


fig 2

ii. Exerciţii specifice de coordonare:

- Jucând în careul de serviciu cu mâna nedominantă şi numai cu traiectorie ascendentă.
- **Efectuând schimburi de mingi cu racheta în fiecare mână:** Dacă eşti dreptaci, când execuţi o lovitură de bază de dreapta imită şi un rever cu mâna stângă, iar când execuţi un rever imită şi o dreaptă cu mâna stângă.
- **Exerciţii în careul de serviciu:** Efectuarea de mişcări cu grad de dificultate şi provocatoare în interiorul careului de serviciu, ex. schimburi de mingi cu două mingi odată.
- **Exerciţiu cu voleu drive rapid:** Jucătorul stă în „T”. Antrenorul stă la „T”-ul opus şi lansează rapid 6 mingi la jucător care execută voleu drive.
- **Exerciţiu cu 5 mingi:** Antrenorul lansează astfel încât jucătorul să joace următoarea secvenţă: voleu drive, voleu înalt, voleu scurt, smeci de rever, smeci de dreapta. Lansează mingea astfel încât pentru smeciul de dreapta jucătorul să se deplaseze, ex. pe deasupra, în partea reverului.
- **Exerciţiu cu smeci alternativ şi voleu scurt:** i) jucătorul loveşte un smeci de rever, apoi un voleu scurt de dreapta, ii) jucătorul loveşte un smeci de dreapta, apoi un voleu scurt de rever, iii) antrenorul lansează aleatoriu.
- **Foc rapid:** Antrenorul lansează mingile de sub braţ la de la o distanţă de aproximativ doi metri în faţa jucătorului care este poziţionat la linia de fund. Antrenorul lansează rapid aproximativ 8 mingi succesive către jucător variind direcţia, adâncimea, tăria şi viteza lansărilor. Scopul este de a determina jucătorul să se mişte rapid şi să schimbe direcţia pe distanţe foarte mici.
- **În careul de serviciu:** Jucătorul loveşte următoarele lovituri înapoi la antrenorul care este la fileu: dreapta, dreapta inversă, rever. Apoi repetă secvenţa.
- **Demivoleu cu două mâini:** Execută demivoleu în careul de serviciu folosind două mâini pe ambele părţi.
- **În spaţiul dintre liniile laterale de simplu şi dublu:** a) executând alternativ lovitura de bază de dreapta şi de rever, b) executând alternativ voleul de dreapta şi de rever.
- **În careul de serviciu:** În crosul terenului a) din partea stângă, doar lovituri de dreapta (pentru dreptaci), b) din partea dreaptă, doar lovituri de rever.
- **Demivoleu, la linia de serviciu:** a) lovind alternativ cu dreapta şi cu reverul, în faţa corpului (un model), b) ca mai sus, dar de data asta fără model, (ex. lansează mingea de două ori pe partea loviturii de dreapta, dar jucătorul trebuie să lovească a doua minge pe partea reverului).
- **Demivoleu (lovitură de dreapta):** a) toate mingile ar trebui să fie lovite pe partea dreaptă, indiferent unde sunt lansate, b) ca mai sus, pe partea stângă (ex. înapoia spatelui), c) ca mai sus, dar acum între picioare (ca un demivoleu), d) acum nu contează unde a fost lansată mingea, un model: i) pe partea dreaptă a corpului, ii) între picioare, iii) pe partea stângă a corpului (doar demivolee) (fig. 3).

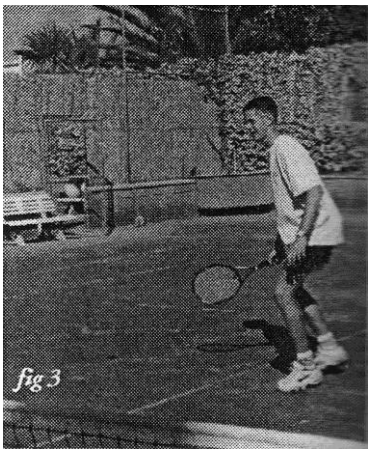


fig 3

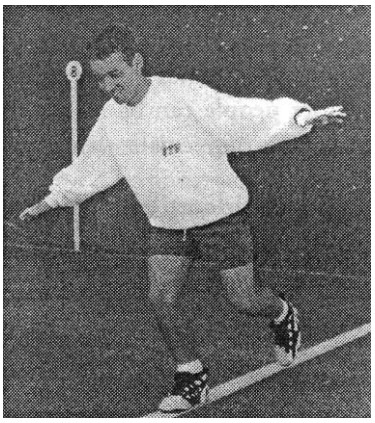
- **Demivoleu:** Vezi mai sus, dar de data asta cu cealaltă faţă a capului rachetei (schimbă mâna).
- **Voelee:** a) pe partea dreaptă a corpului (indiferent unde a fost lansată mingea), b) între picioare , c) pe partea stângă a corpului, d) acelaşi model a, b, c, indiferent unde a fost lansată mingea.
- **Stând întins pe spate lângă fileu - antrenorul lansează rapid:** a) protejează-te cu 2 rachete, b) protejează-te cu 1 rachetă.
- **Tun de mingi:** Execută tir asupra unui jucător (rapid), acesta trebuie să se protejeze.

7. ECHILIBRU

i. Consideraţii generale asupra antrenării echilibrului:

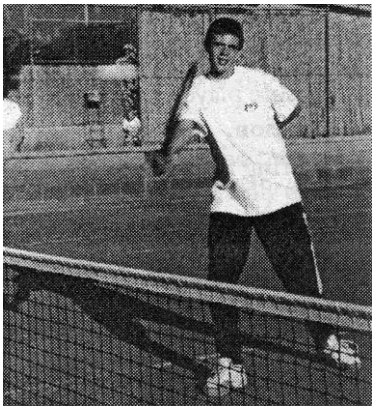
- Conceptul de a ţine corpul şi racheta sub control pe parcursul mişcării se referă de obicei la echilibrul dinamic.
- Pentru a menţine echilibrul dinamic jucătorul ar trebui să încerce să menţină controlul centrului de greutate cât mai mult posibil în timpul jocului. Centrul de greutate este cel mai bine descris ca fiind punctul în jurul căruia corpul se echilibrează cel mai bine.
- Pentru a avea o bază stabilă de suport, tălpile ar trebui să fie poziţionate dedesubtul corpului, depărtate la nivelul umărului.
- Echilibrul este afectat de agilitatea jucătorului, viteză, timpul de răspuns, jocul de picioare şi flexibilitate.
- Asiguraţi-vă că atunci când joacă tenis jucătorii:
  - revin la poziţia de start între lovituri şi puncte.
  - evită să trimită lovituri dificile din mişcare când nu este nevoie să o facă.
  - sunt mereu în poziţie şi gata pentru mingea care urmează.
- Echilibrul dinamic poate fi îmbunătăţit prin participarea în alte sporturi şi experimentând mişcări variate. Oricum, evident că practicând tenis este cel mai bun mijloc pentru îmbunătăţirea echilibrului în tenisul de performanţă.

i. Exerciţii pentru echilibru general:



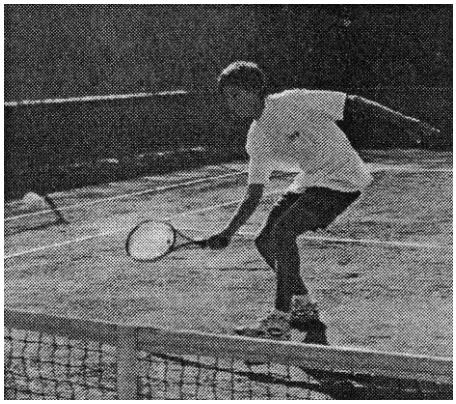
- 747 – ochii închişi/deschişi.
- Mersul/alergatul pe o linie.
- Sărituri în hexagon.
- Săritură cu întoarcere la 360 grade.
- Alergare şi oprire pe 1 picior (schimb, apărare, atac).
- **Săritură în dublu triunghi:** Începe cu tălpile depărtate la nivelul umerilor. Sari înainte aterizând cu tălpile în acelaşi timp. Sari într-un loc marcat aterizând cu tălpile depărtate. Sari înapoi de unde ai plecat aterizând cu tălpile în acelaşi timp. Sari într-un loc marcat aterizând cu tălpile în acelaşi timp. Continuă repetând secvenţa.
- **Balansul picioarelor în „8”:** Jucătorul stă într-un picior şi încercuieşte cu celălalt picior modelând figura „8”. Repetă pe celălalt picior.
- **Lupta cocoşilor:** Sărind într-un picior jucătorii încearcă să împingă unul pe celălalt astfel încât să fie nevoit să pună ambele picioare pe podea. Variaţie: i) mâinile libere, ii) mâinile împăturite peste piept.

iii. Exerciţii pentru echilibru specific:



- **Jucând cu o mână la spate:** Încurajează mişcarea potrivită. Folositoare în particular când se exersează voleul.
- **Exerciţiu de recuperare cu 2 mingi în passing shot:** Antrenorul lansează o minge în lateral din „T”. Jucătorul trebuie să joace un passing shot. Cât mai repede posibil după ce jucătorul loveşte mingea antrenorul lansează o a doua minge în laterala opusă. Odată cu această a doua minge punctul se încheie.
- **Exerciţiu cu atac pe mingea laterală:** Ca mai sus, dar antrenorul este la linia de fund. Progresiv: 1) a 2-a lansare pleacă în partea opusă, 2) a doua lansare pleacă oriunde. Jucătorii pot fi prinşi acum pe picior greşit.

- **Exerciţiu cu prindere pe piciorul greşit:** Antrenorul lansează mingi de la linia de serviciu către dreapta şi către reverul jucătorului care este poziţionat la linia de fund. Antrenorul încearcă să prindă jucătorul pe picior greşit, jucătorul trebuie să atace loviturile la fiecare lansare.
- **Exerciţiu cu voleu înalt/voleu jos:** Antrenorul lansează la jucător pentru un smeci de rever urmat imediat de un voleu de dreapta jos după care să urmeze un voleu scurt. Antrenorul lansează 6-8 mingi alternând pentru smeciul de rever şi voleul de dreapta jos.



8. ANTRENAMENTUL ÎN CIRCUIT

Această metodă de antrenament este excelentă pentru dezvoltarea componentelor de pregătire fizică în tenis. Implică efectuarea (de câteva ori) a unor serii de exerciţii cât de repede posibil , pe ateliere.

Antrenamentul în circuit se bazează pe exerciţii selectate cu grijă, aranjate într-o anume secvenţă sau circuit. Circuitele pot fi desemnate pentru a alterna forţa în partea de sus a corpului, flexibilitatea, rezistenţa musculară, forţa în partea de jos a corpului şi rezistenţa cardiovasculară. Ideea este de a progresa prin antrenament cât de repede posibil. Jucătorii pot efectua un exerciţiu, lua o pauză scurtă, apoi trece la atelierul următor.

Elementele ESENŢIALE ale progresului în tenis prin antrenamentul în circuit sunt următoarele:

- Forţa musculară
- Rezistenţa musculară
- Rezistenţa cardiovasculară
- Flexibilitatea
- Viteza
- Agilitatea

Antrenorii ar trebui să folosească circuite proiectate în mod specific pentru jucătorii tenisului. Acestea pot fi implementate pe terenul de tenis. De obicei nu este nevoie de echipament, exceptând câteva mingi şi rachete. Utilizarea spaţiului este eficace deoarece mai mult de 20 de persoane pot fi integrate. Mai mult, este un mod rapid şi eficient de antrenament din moment ce toate grupele musculare pot fi antrenate în 30 minute. Este de asemenea potrivit pentru antrenarea condiţiei fizice în timpul călătoriilor în turnee.

i. Consideraţii necesare când se planifică un circuit:

- Foloseşte exerciţii simple care lucrează largi grupe de muşchi, ex. abdomene, flotări, salturi, alergare, etc.
- Fixează o ordine (secvenţă) corectă în exerciţii, ex. trunchi, braţe, picioare (fără dublări).
- Asigură-te că diferitele grupe de muşchi sunt antrenate la rând.
- Încurajează exerciţiile simple (cu risc de accidentare mic).
- Fixează timpi sau intervale de lucru potrivite pentru dezvoltare, în funcţie de vârstă şi condiţia fizică acumulată.
- Asigură-te că timpii intervalelor de odihnă asigură timpi de odihnă după fiecare circuit.
- Asigură un atelier pentru odihna activă, în special pentru grupele de vârstă mai mici.
- Menţine simplitatea exerciţiilor până ce jucătorii capătă mai multă experienţă.
- Oferă instrucţiuni clare legate de organizarea circuitului.
- Ia în considerare nivelul de pregătire fizică şi exigenţele stilului de joc ale jucătorilor.
- Foloseşte muzica, pe cât posibil, pentru motivaţie.
- Statuează clar direcţia circuitului.
- Urmăreşte ca jucătorii să expire în faza de execuţie de forţă şi să inspire când se relaxează în faza de revenire la poziţia de start.
- În timpul încheierii include exerciţii de flexibilitate.

ii. Antrenamentul general în circuit pentru grupa de vârstă de 11-13 ani:

Exemplu:	Zona lucrată
Abdomene scurte	stomac, trunchi
Sărituri dintr-o laterală în alta	partea de jos a piciorului/echilibrul
Răsuciri în spate cu braţele în sens invers	spate, trunchi
Imitarea loviturii de dreapta, reverului	picioare şi revigorarea tehnicii
Alergări alternative	inimă şi plămâni
Întindere	zona – specificată în cadrul odihnei active şi flexibilitate
Imitând un partener	mişcare specifică
Sărituri uşoare	interiorul şi exteriorul coapsei
Împingeri contra peretelui	partea de sus a corpului, trunchi
Genunchii sus	picioare, cap, plămâni

Program: 20 secunde lucru
40 secunde refacere
2 minute între circuite
2-3 circuite urmate de 15 minute de stretching şi joc.

iii. Un circuit anaerob specific tenisului:

Accentul acestui circuit este de a stimula jocul în sine, atât în ceea ce priveşte perioadele de lucru şi de odihnă cât şi relativ la activităţile în sine efectuate. Astfel, timpul de lucru va fi de 7 secunde (lungimea medie a unui punct), iar timpul de recuperare va fi de 25 secunde în care jucătorii ar trebui să ia racheta şi să „joace" cu corzile aşa cum ar trebui să o facă în meci.

Circuitul va cuprinde 8 activităţi diferite specifice tenisului care să fie folosite în 12 ateliere ale circuitului. În primul circuit jucătorii vor face toate cele 8 activităţi şi apoi le vor repeta pe primele 4 pentru a constitui 12 ateliere, în vreme ce în al doilea circuit vor face toate cele 8 activităţi şi apoi le vor repeta pe ultimele pentru a constitui 12 ateliere. Au fost folosite 12 ateliere ca o valoare medie a numărului de puncte din două jocuri. După fiecare circuit există o perioadă de refacere de 90 secunde care este folosită pentru a simula schimbul părţilor de teren după două jocuri.

Activităţile sunt următoarele:

1. EXERCIŢIU ÎN „V" CU LOVITURI DE BAZĂ: Vino de la linia de fund către „T", sprintează 3 m diagonal în faţă către stânga şi imită un rever. Mişcă-te înapoi în poziţia de plecare şi sprintează 3 m diagonal în faţă către dreapta. Apoi imită o lovitură de dreapta înainte de a te mişca înapoi în poziţia de plecare. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.
2. SPRINT CU PAS LATERAL: Porneşte imediat în faţa „T"-ului. Fă pas lateral către linia laterală de simplu din dreapta (menţinându-te cu faţa către fileu), atinge-o cu racheta şi fă pas lateral rapid către linia laterală din stânga. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.
3. EXERCIŢIU CU SMECI ŞI VOLEU JOS: Porneşte în colţul din faţă dreapta a careului de serviciu ţinând o minge de tenis spongioasă. Mişcă-te înapoi la colţul din spate stânga a careului de serviciu şi aruncă mingea cât de departe posibil în timp ce sari pentru a simula acţiunea potrivită pentru un smeci de dreapta invers. Mişcă-te rapid înainte pentru a încerca să prinzi mingea în mâna dominantă înainte să cadă de două ori. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.
4. SĂRITURI ÎN SPAŢIUL DINTRE LINIILE LATERALE DE SIMPLU ŞI DUBLU: Această mişcare simulează pasul de recuperare. Stai lateral pe una din zonele dintre liniile laterale de simplu şi dublu şi fă cât de multe sărituri posibil. Sari de la o linie la alta. Pe aterizare porneşte exploziv în cealaltă direcţie (pe piciorul lateral) pentru a ateriza pe cealaltă linie. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.
5. SPRINT ŞI LOVITURĂ DE APROPIERE: Sprintează 4 metri şi fă un pas carioca, timp în care imită un slice de apropiere cu reverul. La capătul celor 4 metri fă o săritură de stabilizare pe ambele picioare (pas de rupere). Apoi înconjoară un con pentru a alerga înapoi în poziţia de pornire, timp în care imită un slice de apropiere cu forhandul. Repetă cât de des posibil în 7 secunde.

6. EXERCIŢIUL COMPASULUI: Plasează două mingi medicinale (conuri sau genţi pentru rachete) la aproximativ 4 metri depărtare. Cu racheta în mână, lungeşte-te în dreapta pentru a lovi uşor prima minge cu racheta. Apoi mişcă-te exploziv către stânga pentru a lovi uşor cealaltă minge. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.
7. MODEL DE MIŞCARE ÎN „V" PENTRU VOLEU JOS: Mişcă-te diagonal în faţă pentru a imita un voleu de dreapta jos şi apoi imediat mişcă-te diagonal în faţă către stânga pentru a imita un voleu de rever jos. Pleacă repede înapoi în poziţia de plecare şi repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde. Alternează plecările înapoi cu volee opuse.
8. EXERCIŢIU STEFFI GRAF PENTRU LOVITURA DE DREAPTA INVERSĂ: Porneşte la linia de fund şi după un model în „C" ajungi la un con aflat la 3 metri depărtare şi imită o lovitura de dreapta inversă. Pleacă repede înapoi în poziţia de plecare rămânând îndreptat cu faţa spre fileu. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.

iv. Un circuit anaerob specific:

Raportul lucru/pauză în acest circuit este 1:6, aşa cum este arătat în cazul unui interval de lucru de 10 secunde şi o perioadă de refacere de 60 secunde. De asemenea, recuperarea este activă şi unele exerciţii ar putea fi efectuate în timpul acestei perioade de refacere. Porneşte cu un circuit şi construieşte până la 2 sau 3 circuite cu o perioadă de refacere activă între acestea. Următorul circuit de pregătire fizică este destinat să dezvolte abilităţi de explozii scurte (rezistenţă anaerobă, viteză, coordonare şi agilitate):

1. ALERGĂRI ALTERNATIVE DE AGILITATE PE 3 PÂNĂ LA 4 METRI: Plasează 3 conuri într-o linie dreaptă, la aproximativ 1 metri distanţă unul de altul. Jucătorul aleargă în zigzag înainte şi înapoi de cât mai multe ori posibil în 10 secunde.

2. FLOTĂRI: Mâinile larg depărtate; număr maxim de flotări de bună calitate în 10 secunde, intensitate 100%.

3. EXERCIŢIU ÎN CAREUL DE SERVICIU: Porneşte într-un colţ al careului de serviciu. Efectuează cât mai multe circuite posibil în careul de serviciu în 10 secunde, rămânând îndreptat cu faţa spre fileu.

4. SALTURI DIN GHEMUIT

5. EXERCIŢIU DE ROSTOGOLIRE ŞI ÎNTOARCERE A MINGII: Antrenorul sau partenerul stă la aproximativ 3 m depărtare de jucător, dispunând de un recipient cu mingi de tenis. Antrenorul rostogoleşte sau aruncă mingea dintr-o parte în alta a jucătorului care trebuie să prindă mingea şi să o returneze. Antrenorul continuă să lanseze aleatoriu, iar jucătorul ar trebui să încerce să returneze cât mai multe mingi posibil în 10 secunde.

6. ARUNCĂRI PE DREAPTA ŞI PE REVER: Jucătorul stă la aproximativ 2 m depărtare de un perete sau partener. Jucătorul, (simulând o lovitură de bază de dreapta) aruncă o minge medicinală de 1 kg – 2 kg către partener. Partenerul returnează mingea către jucător, acesta aruncând mingea repede înapoi. De data asta simulează o lovitură de bază de rever cu două mâini. Repetă de cât mai multe ori posibil în 10 secunde.

7. EXERCIŢIU DE RECUPERARE ÎN AFARA TERENULUI: Porneşte la „T". Mişcă-te diagonal înapoi către dreapta, la un punct situat la aproximativ 3 metri direct în spatele unei extensii imaginare a liniei laterale de simplu. Imită lovitura de bază potrivită împingând înapoi cu piciorul din spate şi pornind din nou cu acelaşi picior. Sprintează înapoi către poziţia de start. Repetă acelaşi tip de mişcare către stânga, dar împinge şi porneşte cu celălalt picior, apoi sprintează înapoi către poziţia de start. Repetă de cât mai multe ori posibil în 10 secunde.

Refacere activă: În acest tip de antrenament, este în mod particular important ca refacerea să fie activă, în acest mod de fapt crescând resinteza PC, în acelaşi timp ajutând la eliminarea acidului lactic produs. Următoarele exerciţii de refacere ar trebui să fie făcute la un tempou mic, având ca scop principal refacerea, nu continuarea lucrului.

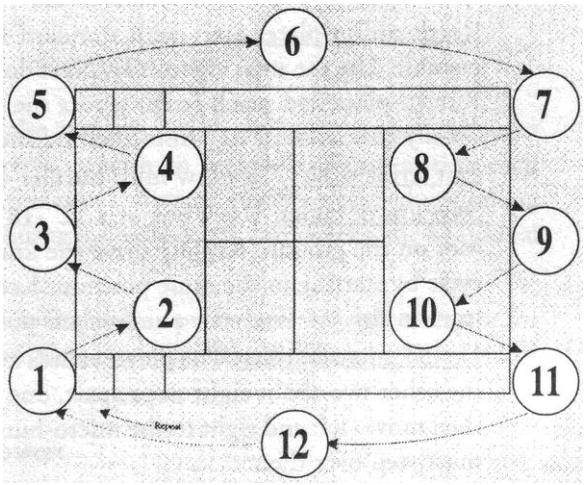
JOGGING PE TEREN: Faceţi jogging uşor în jurul părţii din spate a jumătăţii de teren folosind diferiţi paşi, ex. mişcare înainte de la linia laterală de simplu din stânga de-a lungul liniei de fund. Mişcă-te lateral de-a lungul liniei laterale de simplu din dreapta. Fă paşi carioca de-a lungul liniei de serviciu şi mişcă-te înapoi cu spatele la poziţia de pornire. Continuă pe parcursul a unui minut întreg de refacere. Efectuarea diferiţilor paşi va dezvolta coordonarea jucătorilor.

SĂRITURI PESTE MINGILE DE TENIS: Jucătorii sar uşor peste şi înapoia unei mingi (sau două) de tenis folosind tălpile pentru a împinge mingea în jur. (Acordaţi grijă şi atenţie factorului siguranţă în acest exerciţiu).

SĂRITURI: Sari uşor cu coarda un minut întreg. Această activitate va îmbunătăţi coordonarea jucătorilor.

PROGRAM DE ANTRENAMENT ÎN CIRCUIT PE TEREN

v. Forţa şi viteza în antrenamentul în circuit pe teren



Un circuit poate fi modificat pentru a se potrivi nevoilor individuale de antrenament. Acest circuit, implementat pe terenul de tenis, este desemnat a fi un mod rapid şi eficient de antrenament specific pentru jucătorii de tenis. Lucrul în cadrul acestui circuit se face efectuând fiecare exerciţiu timp de 30 secunde, urmate de 15 secunde pentru o perioadă de odihnă. Se încheie circuitul de trei ori. Încălzirea, antrenamentul în circuit şi încheierea ar trebui să ţină în total 30-45 minute.

Atelierul 1 – Flotări….Ţine mâinile depărtate la nivelul umerilor. Începe cu braţele extinse. Partea inferioară a corpului până la braţe este paralelă cu solul. Menţine aliniamentul drept al corpului.

Atelierul 2 – Pas de rupere…. Efectuează serii de paşi de rupere pe loc ca şi cum te-ai pregăti să returnezi o lovitură (cu sau fără rachetă).

Atelierul 3 – Semigenoflexiuni cu săritură…. Din poziţia stând cu ambii genunchi îndoiţi la 45 grade efectuează săritură apoi revino la poziţia iniţială. Ţine spatele drept.

Atelierul 4 – Sărituri laterale…. Execută sărituri dintr-o laterală în alta de-a lungul liniei de serviciu. Menţine-te cu faţa înainte (cu sau fără rachetă).

Atelierul 5 – Ondularea braţelor…. Flexează braţele şi coatele şi readu-le la poziţia extinsă. Foloseşte greutăţi uşoare.

Atelierul 6 – Abdomene…. Plasează mâinile în laterala capului. Ondulează-te în faţă şi revino la poziţia de start. Ţine genunchii îndoiţi la un unghi de 90 grade, tălpile să fie aşezate plat pe sol.

Atelierul 7 – Serviciu cu gantera…. Serveşte ţinând o ganteră uşoară. Viteza braţului ar trebui să fie 75% din viteza actuală a serviciului.

Atelierul 8 – Salt în faţă….Fă un pas extins înainte. Ţine genunchiul din faţă la nivelul tălpii din faţă în vreme ce genunchiul din spate atinge solul. Repetă cu piciorul opus. Acest lucru poate fi făcut de asemenea cu greutăţi.

Atelierul 9 – Abdomene cu răsucire…. Efectuează abdomene, alternativ atinge cotul cu genunchiul opus.

Atelierul 10 – Salt lateral…. Aceeaşi tehnică precum la saltul în faţă. Jucătorul întoarce umerii şi pivotează întorcându-se în fiecare parte (cu sau fără rachetă).

Atelierul 11 – Lovituri de bază cu gantere…. Imită loviturile de bază de dreapta şi de rever cu greutăţi uşoare, la 75% din viteza normală de balansare.

Atelierul 12 – Ridicarea degetului mare de la picior…. Porneşte cu talpa aşezată plat pe sol. Ridică o greutate pe degetele mari de la picioare. Revino la poziţia de pornire. Ţine-te de fileu pentru echilibru.

vi. Planificarea antrenamentului în circuit

- Antrenarea în circuit se face de trei ori pe săptămână în cadrul pregătirii generale şi specifice păstrând o zi de pauză între antrenamente.

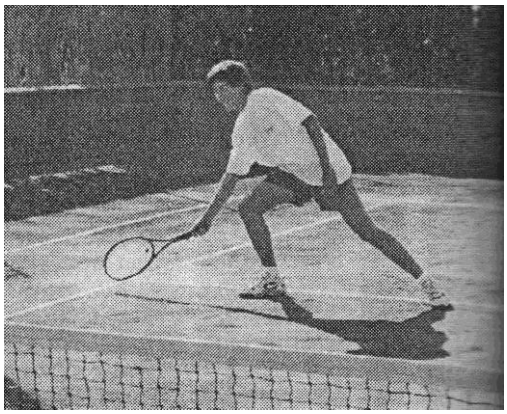
9. AGILITATEA

i. Condiţii generale pentru antrenarea agilităţii

- Antrenarea a doi paşi explozivi rapizi şi a agilităţii este baza excelenţei în tenisul profesional.
- Este importantă predarea mişcării creând situaţii în antrenament care să-l facă pe jucător să-şi dezvolte natural abilităţile de mişcare.
- Mişcarea ar trebui să se facă sub forma izbucnirilor explozive scurte, similar cu ceea ce se întâmplă pe teren.
- Exerciţiile ar trebui să folosească acelaşi raport ca în condiţiile de meci (adică 5 până la 15 secunde de mişcare urmate de 15 până la 25 secunde de refacere).
- Pentru mai multe exerciţii de agilitate, vezi referirile din Capitolul 8 – Mişcarea şi secţiunea antrenamentului în circuit de mai sus.

ii. Exerciţii de agilitate:

- Sărituri rapide: Sari aproape de sol cu genunchii moderat îndoiţi, cu o mişcare activă a braţelor şi cu paşi scurţi şi mici. Fiecare pas trebuie să fie cu desprindere de pe pingea. Iuţeşte mişcare până ce te poticneşti, apoi încetineşte un pic, iuţeşte până ce te poticneşti şi tot aşa.
- Ajungi la – aleargă pe loc: Porneşte cu o alergare standard pe loc, pe pingea, cât de repede poate un om să o facă. Foloseşte armele viguros. Apoi aleargă în faţă să ajungi într-un loc. Stai la 12 inch (30 cm) distanţă în spatele unei linii paralelă cu şoldurile. Aleargă pe loc şi păşeşte peste linie la fiecare al treilea pas. Stânga, dreapta, păşeşte, stânga, dreapta, păşeşte, etc. În final întoarce-te cu spatele şi fă acelaşi lucru înapoi.
- Exerciţii foarte rapide: Plasează jos mini-obstacole la 40 inch (1 m) distanţă şi apoi forţează peste la o viteză foarte mare.
- Urcă şi comută: Foloseşte o cutie sau o bancă înaltă de 12-18 inch (30-45 cm). Pune un picior pe marginea băncii, celălalt picior pe sol. Pleacă rapid cu genunchiul în sus ca şi cum ai „urca" şi ridică-te pe degetele mari de la picioare. Apoi comută în aceeaşi poziţie. Menţine-te orientat în faţă astfel încât capul să fie în faţa piciorului. Acum „aleargă" comutând mereu piciorul sus, piciorul jos.
- Micro-obstacole laterale: Jucătorul stă între trei micro-obstacole fixate unul în mijloc şi celelalte două la aproximativ opt paşi depărtare, un micro-obstacol la stânga lui şi celălalt la dreapta. Apoi se mişcă la stânga şi la dreapta către micro-obstacolul pe care îl indică antrenorul. Când ajunge la micro-obstacole jucătorul trebuie să păşească peste ele.
- Alte sărituri pliometrice: Foloseşte obiecte joase şi de siguranţă cum ar fi jaloane de plastic pentru diferite sărituri şi salturi uşoare.
- Exerciţii cu discuri pentru agilitate: Foloseşte două discuri pentru agilitate care se rotesc unul faţă de celălalt pentru a menţine echilibrul şi a asigura controlul refacerii.
- Exerciţii cu flexare: Aşază două linii a câte trei mingi de tenis puţin mai depărtate decât lăţimea umerilor, mingile fiind la un pas şi jumătate distanţă între ele. Păşeşte între linii şi efectuează salt înainte. Atinge prima minge din stânga, ridică-te şi lungeşte-te înainte uşor cu celălalt picior pentru a atinge următoarea minge din dreapta. Continuă de-a lungul liniei. Fă acest lucru de 3-4 ori zilnic.



- Exerciţiu de imitare cu joc de picioare: Fixează perechi de conuri roşii de o parte şi de alta a liniilor laterale de simplu. Trei jucători cu rachete sunt staţionaţi în mijlocul terenului între perechile de conuri. La comanda antrenorului jucătorii fac o săritură uşoară şi se mişcă spre un con. Retrăgând racheta adecvat pe mpsură ce se apropie de con, jucătorul imită balansul, recuperarea, întoarcerea la mijlocul terenului şi face o altă săritură uşoară înainte să se mişte către conul din partea opusă.
- Sprint cu pas lateral: Porneşte imediat în faţa „T"-ului. Efecuează sprint cu pas lateral la linia laterală de simplu din dreapta menţinând orientarea cu faţa la fileu. Atinge linia laterală de simplu cu racheta şi imediat efectuează sprint cu pas lateral către linia laterală din stânga. Repetă de cât mai multe ori posibil în 7 secunde.

iii. Alte exerciţii de agilitate:

- Sprinturi generale pe teren: sprinturi în toate direcţiile, sprinturi înaintea/înapoia liniei, alergări de-a lungul terenului, exerciţii de o parte şi de alta a liniei, pe toată lungimea ei, exerciţii de sprint diagonal, etc.
- Proceduri de rostogolire a mingii.
- Exerciţii de recuperare a mingii.

10. LINII DIRECTOARE PENTRU UN PROGRAM DE ANTRENAMENT AL CONDIŢIEI FIZICE

Antrenorul ar trebui să fie capabil să coordoneze antrenarea diferitelor componente ale sistemelor energetice din cadrul general al programului de antrenament. Următoarea subliniere furnizează unele sugestii:

Prezumţie: Un ciclu/termen de 12 săptămâni de antrenament care să conducă la o competiţie majoră. Jucătorii au încheiat 2 săptămâni de pauză activă anterior începerii termenului curent şi au dezvoltat o bază adecvată a nivelului de pregătire fizică generală în termenii precedenţi.

i. Săptămânile 1-5/6: construirea bazei aerobe:

Ţinta acestei perioade este de a îmbunătăţi eficienţa sistemului energetic aerob. Antrenamentul săptămânal din această perioadă ar trebui să includă 3-4 alergări pe distanţa de 5-6 km (3,1-3,6 mile) care să fie efectuate la o intensitate de 70-80% din pulsul maxim al inimii. Timpul necesar pentru 5-6 km de alergare ar trebui să fie îmbunătăţit, mai degrabă decât creşterea distanţei.

ii. Săptămânile 6-8: tranziţie:

Pregătire pentru antrenamentul de intensitate maximă care urmează şi de asemenea capacitatea de refacere între puncte. În timpul acestei perioade, o alergare de distanţă este progresiv înlocuită cu un interval de sesiune de antrenament în fiecare săptămână. Primul interval de sesiune este alergarea fartlek pe 5-6 km. În timpul acestei alergări, sprinturi cu durata de 30-60 secunde sunt alternate cu alergare uşoară, cu perioadă de refacere de durată similară. În timpul celei de-a doua şi a treia săptămâni, intervalele de sesiuni adiţionale sunt efectuate pe teren.

Perioadele de lucru pe teren ar trebui să consiste în mişcări de tip specific tenisului efectuate la intensitate mare pe durata a 15-45 secunde, la un raport lucru/pauză de 1:2 sau 1:3, permiţând o refacere incompletă. O sesiune poate include 2-3 serii de 4-5 repetări.

iii. Săptămânile 9-12: dezvoltarea agilităţii, accelerării şi puterii:

În pregătirea pentru competiţii, accentul ar trebui să fie pe agilitatea specifică pe teren, pe acţiunile bazate pe accelerare şi putere. Se urmăreşte corectitudinea tipurilor de mişcare; ar trebui incluse rachetele şi imitarea loviturilor.

Perioadele de lucru ar trebui să consiste în mişcări de tip specific tenisului efectuate la intensitate maximă (100%) pe parcursul a 5-10 secunde, cu un raport lucru/pauză de 1:4-6, permiţând o refacere completă. Cei mai buni timpi ar trebui înregistraţi şi îmbunătăţiţi. O sesiune poate include 2-3 serii a câte 5-6 repetări.

De obicei, când se lucrează cu jucători avansaţi sau profesionişti, timpul disponibil pentru implementarea programelor de pregătire fizică poate fi considerabil mai mic (ex. 7 săptămâni sau chiar mai puţin) datorită programului încărcat al turneelor şi din alte motive. În acest caz, antrenorul trebuie să realizeze că programul de condiţie fizică ar trebui să fie făcut pe tot parcursul sezonului pentru a menţine jucătorul în cea mai bună formă fizică şi a-l ajuta să ajungă la forma maximă la timpul potrivit în concordanţă cu ţelurile fixate la începutul sezonului.

În această situaţie, jucătorul poate să aibă o perioadă minimă pentru pregătirea fizică ce variază de la 2 la 7 săptămâni în care volumul încărcării este suficient de mare pentru a face ca diferite calităţi fizice să fie antrenate (ex. rezistenţa aerobă şi anaerobă, puterea şi viteza). În timpul perioadei competiţionale este important să se facă antrenamentul de pregătire fizică (de ex. lucrul asupra puterii şi rezistenţei) în zilele în care jucătorul nu trebuie să joace meciuri oficiale. De asemenea perioada de tranziţie la jucătorii profesionişti este deseori redusă la câteva zile libere între turnee şi una sau două săptămâni la sfârşitul sezonului (de obicei în Decembrie).

VI. Evaluarea condiţiei fizice în tenis

1. INTRODUCERE

Înainte de a începe orice program de pregătire antrenorii ar trebui să-şi evalueze jucătorii pentru a cunoaşte nivelul lor de pregătire fizică. Făcând astfel, vor fi capabili să le detecteze punctele tari şi punctele slabe şi să le planifice astfel programul de antrenament pentru a lucra în funcţie de aceste aspecte.

Cu cât jucătorii sunt mai avansaţi, cu atât mai importantă devine evaluarea obiectivă a condiţiei fizice în tenis. Mulţi dintre factorii care implică succesul în tenis sunt dificil de evaluat (ex. aptitudinile tehnice şi abilităţile tactice). Totuşi sunt posibile teste standardizate de condiţie fizică care furnizează informaţii suplimentare, dincolo de aprecierile subiective.

Este important ca antrenorul să folosească o baterie de teste care îl va ajuta de asemenea să monitorizeze progresul jucătorului şi va oferi motivaţie pentru antrenament. Testele ar trebui să fie conduse la începutul sezonului şi la aproximativ fiecare trei luni dacă este posibil. Rezultatele pot fi folosite pentru modificarea sau adaptarea programelor individuale.

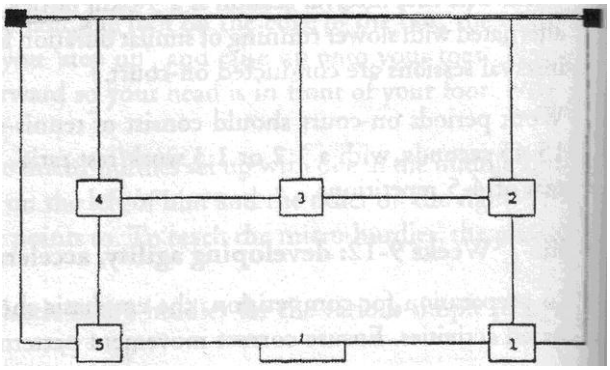
2. VITEZĂ

Sprint pe 20 iarzi (18,2 m): Sprintul pe 20 iarzi măsoară timpul care îi ia unui jucător să parcurgă 20 iarzi în poziţia în picioare. Scorul este înregistrat în secunde.

Proceduri: Marcaţi 20 iarzi pe un teren de tenis folosind forme de marcare. Folosind un cronometru înregistraţi cel mai bun timp din trei încercări. Cel care înregistrează va sta la capătul liniei cu braţul în aer. Când începe să lase mâna şi la comanda „Gata-Pleacă", atletul va începe să alerge până când cel care înregistrează va opri ceasul.

Scorul: Va fi înregistrat cel mai bun timp scos din trei încercări. Timp mediu: Bărbaţi: 3,16 sec., Femei: 3,58 sec.

3. AGILITATE

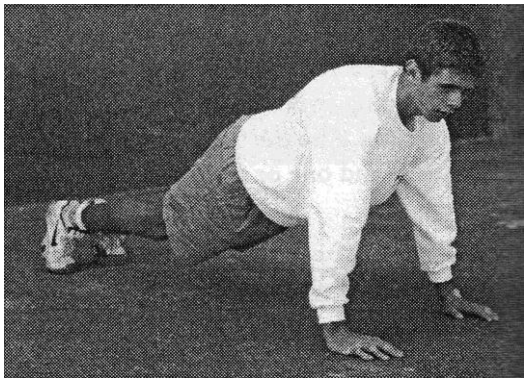


Testul păianjenului: Testul păianjenului măsoară timpul care îi ia unui jucător să culeagă cinci mingi de tenis şi să le returneze pe rând pe fiecare într-o zonă specifică. Scorul este înregistrat în secunde.

Proceduri: Folosind forme de marcare, marcaţi un dreptunghi de 12 inch x 18 inch (30 cm x 45 cm) în spatele mijlocului liniei de fund, având una din laturi chiar linia de fund. Aşează cinci mingi pe teren aşa cum arată diagrama. Pornind la mijlocul liniei de fund, fiecare minge trebuie să fie recuperată şi plasată în dreptunghi, câte o singură minge de fiecare dată, în sens invers acelor de ceasornic. Se va îndepărta mingea de fiecare dată după ce este plasată în dreptunghi pentru a se evita ca atletul să calce pe ea. Timpul va fi înregistrat folosind un cronometru, dând comanda „Gata-Pleacă". Imediat, cât de repede posibil după ce ultima minge este plasată în dreptunghi se opreşte cronometrul. Atletul are trei încercări.

Scorul: Cel mai bun timp obţinut din trei încercări este înregistrat. Media la bărbaţi: 27,4 sec., femei: 18,0 sec.

3. FORŢA ŞI REZISTENŢA PĂRŢII SUPERIOARE A CORPULUI ŞI ABDOMENULUI



Flotări: Flotările testează forţa şi rezistenţa părţii superioare a corpului. Rezultatul este numărul de flotări pe care poţi să le faci într-un minut.

Proceduri: Atletul este poziţionat înclinat, cu mâinile depărtate la nivelul umerilor, iar greutatea părţii inferioare a corpului este pe degetele de la picioare. Atletul porneşte cu braţele în extensie, iar capul, umerii, spatele, şoldul, genunchii şi talpa piciorului sunt în linie dreaptă. Este înregistrat numărul de flotări pe care atletul poate să le efectueze până într-un minut sau dacă se întâmplă, până când nu mai poate. Pentru a conta ca o flotare completă, braţul superior trebuie să ajungă paralel cu solul sau mai jos, extinderea braţelor trebuie să se facă complet şi trebuie menţinută alinierea dreaptă a corpului.

Scorul: Cel mai bun scor. Media la bărbaţi: 34-38, femei: 26-29.

Abdomene: Abdomenele testează forţa şi rezistenţa muşchilor abdominali ai jucătorului. Scorul este numărul de abdomene pe care poate să le facă într-un minut.

Proceduri: Jucătorul stă întins pe spate pe rogojină, cu degetele interpătrunse la spatele capului. Ambele tălpi de la picioare sunt plasate plat pe podea. Genunchii sunt flexaţi, formând un unghi de aproximativ 90 de grade. Un asistent ţintuieşte şi strânge ferm ambele glezne ale jucătorului. (Ţine tălpile jos doar în scopul testării, deoarece în felul acesta sunt întinşi muşchii iliopsoas).Contează ca un exerciţiu de abdomen complet atunci când jucătorul şi-a flexat trunchiul, a atins genunchii cu coatele şi a revenit la poziţia iniţială. De fiecare dată când revine la poziţia de pornire degetele de la spatele capului ar trebui să vină în contact cu solul. Acest proces se repetă de cât mai multe ori posibil într-o perioadă de un minut.
Scorul: Cel mai bun scor. Media la bărbaţi: 45, femei: 42.

5. REZISTENŢA AEROBĂ

Alergarea pe distanţa de o milă şi jumătate (2,413 km): Alergarea pe distanţa de o milă şi jumătate determină clar rezistenţa aerobă a cuiva. Este timpul care îi ia unui jucător să alerge pe o distanţă de o milă şi jumătate. Alergarea pe distanţa de o milă şi jumătate se socoteşte în minute şi secunde.

Proceduri: La comanda „Gata-Pleacă" atleţii aleargă o milă şi jumătate în 6 ture de pistă de 440 iarzi (402,33 m). Sunt recomandate pistele de zgură sau tartan. Acest test ar trebui să fie efectuat într-o zi diferită de cele în care se efectuează alte teste de fitness. (Poate fi folosită o bandă de alergare care să înlocuiască alergarea pe distanţa de o milă şi jumătate, sub propria supraveghere.)

Scorul: Cel mai bun timp scurs. Media la bărbaţi: 10 min. 13 sec., femei: 11 min. 22 sec.

6. TESTUL DE FLEXIBILITATE

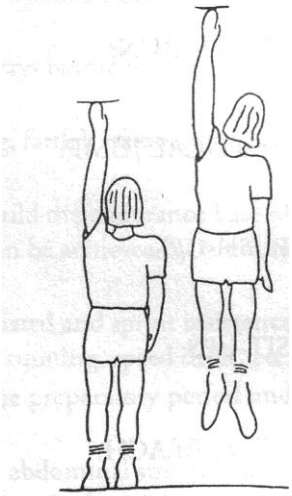
TESTUL DE FLEXIBILITATE

Aşază-te şi ajungi: Acest test măsoare gradul de flexiune a trunchiului şi abilitatea de a întinde muşchii spatelui şi regiunea tendoanelor din spatele genunchiului.

Proceduri: Jucătorul stă pe podea cu picioarele întinse complet şi feţele tălpilor aşezate plat pe suprafaţa unei cutii paralelă cu peretele. Braţele şi palmele sunt întinse în faţă cât de mult posibil şi ţinute aici cel puţin 3 secunde. Genunchii trebuie să rămână complet extinşi pe parcursul întinderii. Este folosită o riglă pentru a măsura distanţa din faţa sau de dincolo de marginea cutiei spre care se întinde jucătorul.

Scorul: Dacă jucătorul nu este capabil să ajungă la cutie, distanţa este exprimată în valori negative. Măsurătorile de dincolo de marginea cutiei sunt înregistrate ca valori pozitive.

7. FORŢA PĂRŢII INFERIOARE A CORPULUI



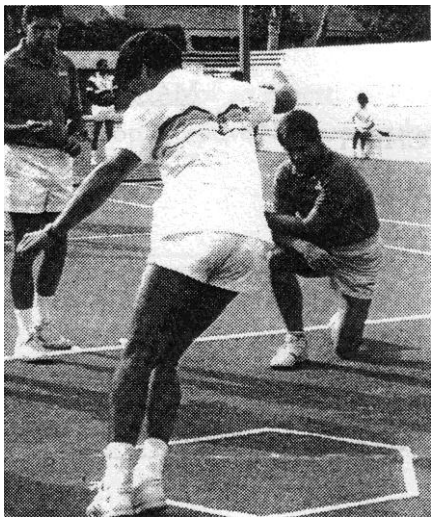
DETENTA PE VERTICALĂ

Testul detentei pe verticală: Acesta măsoară forţa picioarelor la săritura pe verticală.

Proceduri: Jucătorul aflat lângă perete ar trebui mai întâi să-şi frece vârfurile degetelor cu cretă. Ar trebui apoi să stea lateral cu peretele şi, în timp ce încearcă să ajungă să ajungă cât mai sus, din poziţia cu călcâiele lipite şi aşezate plat pe podea, face semn cu creta din vârfurile degetelor pentru a marca înălţimea la care ajunge. Apoi, fără să-şi mişte tălpile, se ghemuieşte şi sare cât mai sus posibil marcând un alt semn cu vârfurile degetelor la înălţimea la care sare.
Scorul: Diferenţa dintre locul unde ajunge din picioare şi locul unde ajunge din săritură semnifică scorul. Media: Bărbaţi: 52,5 centimetri, Femei: 39,0 centimetri.

8. ALTE TESTE DE CONDIŢIE FIZICĂ

- Agilitate, echilibrul dinamic şi timpul de răspuns: Testul Quinn pentru agilitate, echilibrul dinamic şi timpul de răspuns.
- Agilitate: Testul hexagonului.
- Viteză şi timpul de răspuns: sprint linie de fund-linie de serviciu.
- Rezistenţa cardiovasculară: Testul de alergare de 12 minute.
- Flexibilitate: Testul de extensie a trunchiului.
- Forţă: Testul forţei de strângere.
- Caracteristici fizice: înălţime, greutate, testul de grăsime a corpului.



Înregistrarea testelor de condiţie fizică

NUME: _____

	SCORUL PROPRIU	**MEDIA PROFESIONALĂ**
FORŢA DE STRÂNGERE:	_____	_____
HEXAGON:	_____	_____
SPRINT PE 20 METRI:	_____	_____
TESTUL PĂIANJENULUI:	_____	_____
DETENTA PE VERTICALĂ:	_____	_____
FLOTĂRI:	_____	_____
ABDOMENE:	_____	_____
FLEXIBILITATE:	_____	_____

STRUCTURA CORPULUI

	BĂRBAŢI		**FEMEI**
PIEPT:	_____	**TRICEPŞI:**	_____
ABDOMEN:	_____	**SUPRAILIUM:**	_____
COAPSĂ:	_____	**COAPSĂ:**	_____
TOTAL:	_____	**TOTAL:**	_____

VII. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU CONDIŢIA FIZICĂ A JUCĂTORILOR DE TURNEU

- Pregătirea fizică este foarte importantă pentru tenis deoarece cu cât mai bine este pregătit jucătorul din punct de vedere fizic, cu atât performează mai bine.
- Pregătirea fizică sporeşte ca importanţă după vârsta de 12 ani, devenind gradual al doilea factor ca importanţă pentru performanţă, după factorul mental.
- Antrenorii ar trebui să cunoască cum să îmbunătăţească componentele condiţiei fizice care includ: rezistenţa, forţa, viteza, flexibilitatea, coordonarea, echilibrul, puterea, dexteritatea şi agilitatea.
- Tenisul este un joc cu acţiuni repetitive, cu activităţi explozive de durată scurtă, interpătrunse cu scurte perioade de pauză între lovituri şi perioade de pauză mai lungi între schimburile de mingi şi la schimbul părţilor de teren. Antrenamentul de condiţie fizică ar trebui să reflecte aceste aspecte.
- În tenis, energia disponibilă este obţinută dintr-o combinaţie a următoarelor sisteme energetice: anaerob alactacid (în 70% din timpul când mingea este în joc), anaerob lactacid (20% din timpul când mingea este în joc) şi aerob (10% din timpul când mingea este în joc), aşadar antrenamentul ar trebui să reflecte aceste aspecte.
- Coordonarea, agilitatea, viteza şi puterea sunt considerate ca fiind cele mai importante componente pe care jucătorii de tenis să se axeze în eforturile de antrenament.
- Sunt un număr de principii de antrenament care ar trebui să fie luate în considerare când se planifică antrenamentul efectiv de pregătire fizică. Aceste principii includ următoarele: progresie, reversibilitate, supraîncărcare, variaţie, diferenţe individuale, specificitate, adaptare, planificare pe termen lung şi refacere.
- Fiecare componentă a pregătirii fizice are o etapă adecvată (sau favorabilă) în care se dezvoltă mai uşor. Antrenorul ar trebui să cunoască aceste etape pentru a obţine maximum de beneficiu.
- Ar trebui ca întotdeauna antrenamentul să includă încălzirea (mişcări uşoare, întinderi scurte, jogging, etc.) în avans şi încheierea.
- Diferite metode de dezvoltare a rezistenţei includ: alergare continuă sau jogging, antrenamentul de tip fartlek, intervalul de antrenament, alergare pe scări, sărituri cu coarda, etc.
- Trei antrenamente săptămânale a câte 30-40 min. timp de 6 săptămâni vor construi baza de rezistenţă a jucătorului. Menţinerea bazei de rezistenţă (ex. în timpul perioadelor competiţionale) poate fi obţinută prin alergare 30-40 minute cel puţin o dată pe săptămână.
- Diferite metode pentru dezvoltarea vitezei includ: alergare pe linie, antrenament cu sprinturi ajutătoare şi sprinturi de rezistenţă, sprinturi de accelerare, sprinturi cu repetiţie, exerciţii de viteză rezistenţă, alergarea pe scări, exerciţii de viteză, etc.
- Antrenamentele de viteză ar trebui să fie făcute în mod ideal în număr de până la două sesiuni pe săptămână în timpul perioadei de pregătire şi ar trebui să fie făcute înaintea sesiunilor de rezistenţă şi forţă.
- Diferite metode pentru dezvoltarea forţei şi puterii includ: antrenamentul cu greutăţi, exerciţii pentru întărirea abdominală, antrenamentul pliometric sau cu revenire, exerciţii cu mingea medicinală, antrenamentul izocinetic, exerciţii cu greutatea corpului, benzi elastice, etc.
- Antrenamentele de forţă pot fi făcute pe tot parcursul anului – până la 2-3 sesiuni pe săptămână în timpul perioadei de pregătire şi odată la două săptămâni în timpul perioadei competiţionale.
- Când se lucrează la aparate este recomandată asistenţa unui expert.
- Diferite metode pentru dezvoltarea flexibilităţii includ: Exerciţii de flexibilitate statică şi facilitare proprioceptivă neuromusculară (PNF).
- Stretchingul ar trebui să fie făcut pe tot parcursul anului înainte şi după fiecare sesiune.
- Întotdeauna se încălzesc muşchii înaintea stretchingului.
- Exerciţiile de coordonare generală şi specifică ar trebui să fie făcute pe tot parcursul anului ca parte a antrenamentului fizic sau tehnic.
- Exerciţiile de echilibru general şi specific pot fi făcute pe tot parcursul anului ca parte a antrenamentului fizic sau tehnic.
- Antrenamentul în circuit este o metodă ideală pentru dezvoltarea tuturor componentelor de pregătire fizică în tenis.
- Când construieşti un circuit foloseşte exerciţiile în ordinea corectă asigurându-te că diferite grupe musculare sunt exersate pe rând. Fixează intervalele lucru/pauză la 1:2 sau 1:1.
- Ca o regulă generală a programelor de antrenament a condiţiei fizice, ar trebui început prin construirea unei baze aerobe a jucătorului (folosind alergarea continuă), apoi lucrul rezistenţei anaerobe (prin folosirea intervalului de antrenament), iar în final să se dezvolte agilitatea, accelerarea, viteza şi puterea (prin folosirea temelor şi exerciţiilor specifice).

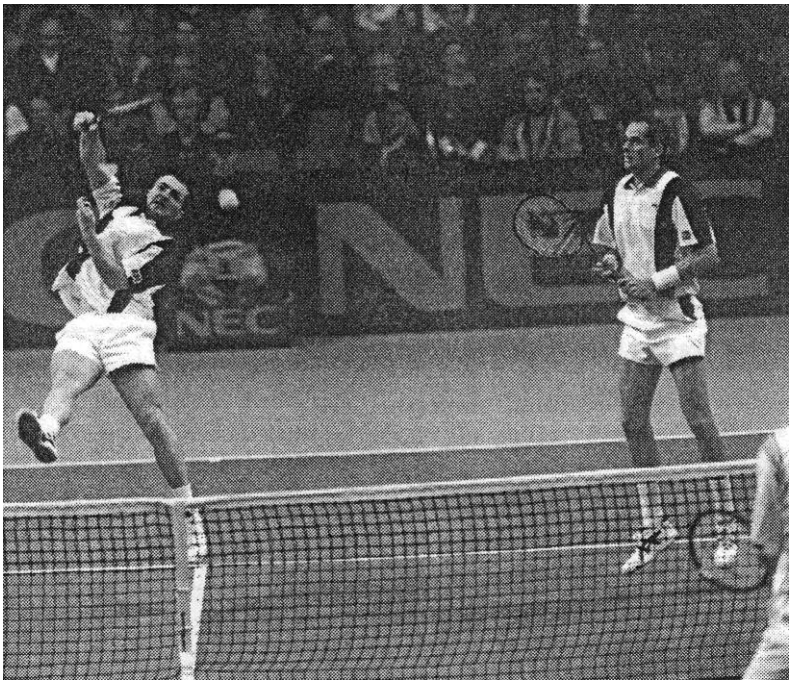
- Înaintea începerii programului de antrenament, antrenorii ar trebui să evalueze nivelul de pregătire fizică a jucătorilor prin efectuarea testelor de pregătire fizică specifice tenisului. Jucătorii ar trebui apoi să fie retestaţi la intervale regulate (la fiecare 3 luni) pentru a motiva jucătorul să-şi măsoare progresele.

Capitolul 10

Jocul de dublu pentru jucătorii de turneu

„Toţi cei care practică minunatul joc de dublu în tenis realizează că este chiar cel mai grozav din toate sporturile ”

W.F. Talbert, BS Old



I. Introducere

II. Strategie şi tactică pentru jocul de dublu

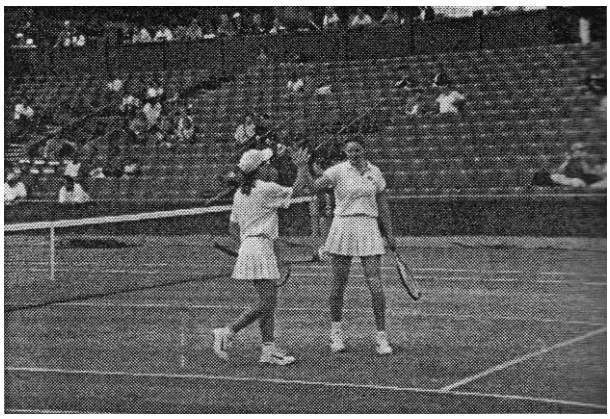
III. Mentalitatea jocului de dublu în turneu

I. Introducere

(Barclay, 1995; Cayer, 1991; Tennis Canada, 1994)

1. CONSIDERAŢII GENERALE

i. Beneficiile jocului de dublu pentru juniori:



Jocul de dublu are următoarele beneficii pentru dezvoltarea jucătorilor juniori (LTA, 1993; Tennis Canada, 1994):

- Accentuează dezvoltarea generală a întregului joc.
- Dă încredere jucătorilor pentru a juca la fileu câtă vreme au de acoperit doar jumătate de teren.
- Îi încurajează să practice un joc ofensiv, în special serviciu şi voleu.
- Oferă jucătorilor oportunitatea de a juca pe unghiuri mai mari decât acelea pe care le-ar folosi dacă ar juca la simplu.
- Dezvoltă un retur de serviciu solid şi precis.
- Dezvoltă reacţii rapide şi îmbunătăţeşte reflexele.
- Încurajează lucrul în echipă şi comunicarea. Determină jucătorii să coopereze.
- Dezvoltă tehnica şi tactica folosite pentru lob, în special lobul liftat.
- Jucătorii simt mai puţină presiune deoarece o împart cu partenerul, deci jocul devine mai distractiv şi mai plăcut.
- Succesul la dublu poate conduce la o mai mare încredere în meciurile de simplu.

ii. Beneficiile jocului de dublu pentru jucătorii profesionişti:

Jocul de dublu are următoarele beneficii pentru jucătorii profesionişti (Tennis Canada, 1994):

- În competiţiile pe echipe (Cupa Davis) meciul de dublu este deseori cel care determină victoria echipei.
- Oferă timp de antrenament suplimentar şi premii în bani.
- Clasamentul bun la dublu poate ajuta economisirea banilor din moment ce jucătorii de pe tabloul principal de dublu primesc ospitalitate la turneu chiar dacă jucătorul a eşuat în a se califica pentru simplu.
- Succesul la dublu (ex. victoria împotriva jucătorilor bine clasificaţi la simplu) poate să dea încrederea de a performa la simplu.

iii. Aşezarea echipei de dublu:

Sunt câteva puncte de urmat când se stabileşte aşezarea unei echipe de dublu:

- Dacă este un jucător puternic, atunci el ar trebui să joace pe partea de avantaj deoarece de obicei pe această parte se dispută mai multe puncte ale jocului.
- Dacă este un jucător stângaci, atunci el ar trebui să joace pe partea de avantaj, afară de cazul când ambii jucători au reverul mai bun decât lovitura de dreapta.
- Dacă este un bun jucător pa partea dreaptă sau pe partea stângă, atunci el ar trebui să joace pe acea parte.

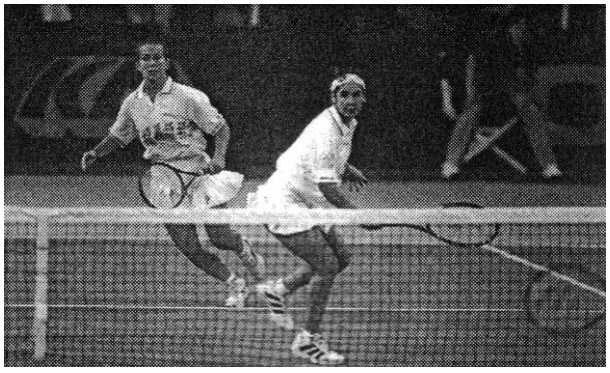
iv. Pregătirea jocului de dublu:

Când se face pregătirea meciului de dublu jucătorii ar trebui să-şi adapteze tactica pentru:

- Adversari necunoscuţi: află cât mai mult şi cât mai repede posibil şi întocmeşte un plan.
- Adversari cunoscuţi: identifică în avans punctele tari şi punctele slabe ale tehnicii şi tacticii adversarilor. Pregăteşte un plan pe această bază.

Tabelul următor subliniază aspecte importante pentru pregătirea meciului de dublu:

Situaţie	Chestiunile de analizat
Alegerea în urma tragerii la sorţi	• Există o parte preferabilă (ex. soare, vânt, etc.)? Cine ar trebui să servească primul (jucătorul care are mai multă încredere, liderul echipei, se iau în consideraţie mediul şi tacticile)? Când câştigi tragerea la sorţi şi vrei ca echipa de dublu să servească prima într-o parte anume (ex. pentru un stângaci) atunci lasă echipa adversă să aleagă.
Adversarul la primire	• La ce tip şi direcţie a returului serviciului tău (plat, tăiat, liftat, în lateral, în corp, în T) te aştepţi (putere, precizie, trimitere în cros, unghi, lung de linie la jucătorul de la fileu, lob, plasare pe spaţiul dintre liniile laterale de simplu şi dublu, jos, înalt, rapid, mediu)?
Partenerul la serviciu	• Există un retur pe care să-l interceptez? Vor fi folositoare intercepţia ori schimbarea poziţiei? • Ar trebui să folosesc semnale?
Planul nostru pentru serviciu	• Ce tip de serviciu prim sau secund vom folosi în timpul meciului?
Planul nostru pentru primul voleu	• Care sunt poziţia şi mişcarea uzuală a primitorilor (unul în faţă şi celălalt în spate, intercepţie, amândoi în spate, lob şi primire, partenerul închide la fileu)? • Ce tip de prim voleu vom folosi pe parcursul meciului? • Putem să schimbăm formaţia, serviciul sau mişcarea?
Servim şi mergem amândoi la fileu	• **Ei sunt unul în faţă şi celălalt în spate:** Unde trimit loviturile de obicei (pe mijloc, diagonal, în lung de linie)? Unde folosesc precizia (pe mijloc, în unghi, pe spaţiul dintre liniile laterale de simplu şi dublu, la loviturile lobate)? • **Ei sunt amândoi în spate:** Există o parte slabă? Ar trebui să izolăm un jucător? Se poate anticipa lobul? • **Ei sunt amândoi la fileu:** Închid ei prea mult? Ar trebui să trimitem către un anume jucător?
Suntem la primire	• Tipul şi direcţia serviciului (putere, precizie, plat, tăiat, liftat, în lateral, în corp, în T). Putem să anticipăm plasamentul sau rotaţia? • Care sunt mişcările pe care ei le folosesc (intercepţie, amândoi în faţă, unul în faţă şi celălalt în spate, amândoi în spate)? • Care sunt mişcările pe care noi ar trebui să le folosim (intercepţie, amândoi în faţă, unul în faţă şi celălalt în spate, amândoi în spate)?
Planul nostru la retur	• Cum vom încerca să returnăm (putere, precizie, trimitere în diagonală, unghi, în lung de linie către jucătorul de la fileu, lob, plasare pe spaţiul dintre liniile laterale de simplu şi dublu, jos, înalt)? • Ce vom face dacă ei schimbă formaţia? • Unde ar trebui să stau pentru retur (variaţiuni)?
Tactica noastră pentru a doua lovitură	• Care este jucătorul lor cel mai lent? • Este mai bine să jucăm lovituri de bază sau volee? Care tip?
În timpul meciului	• Este foarte important să cercetăm adversarul în ce priveşte loviturile, poziţiile şi tendinţele. Jucătorii trebuie să observe în mod constant, ori să anticipeze sau să discute ceea ce văd. Schimbă planul dacă este necesar.



II. Strategie şi tactică pentru jocul de dublu

1. POZIŢIONAREA ŞI MIŞCAREA FIECĂREI ECHIPE ŞI JUCĂTOR

În tabelele următoare sunt rezumate poziţia de bază, loviturile şi mişcările fiecărei echipe şi jucător:

Servant

Poziţie	• Mai aproape de linia laterală de simplu, la jumătatea distanţei dintre semnul de mijloc şi liniile laterale de dublu. • Poziţionarea în faţă după serviciu depinde de teritoriul partenerului.
Lovituri	• Obţinerea a 80% din primul serviciu (mai multă precizie şi rotaţie). • Menţine serviciul lung. • Variază serviciul pentru a menţine incertitudinea. • Pune-te de acord cu partenerul asupra plasamentului serviciului înainte de fiecare punct. • Încearcă să execuţi serviciu voleu de fiecare dată când serveşti. • Primul voleu ar trebui să fie bun (preferabil lung pe mijloc sau diagonal în picioarele primitorului).
Mişcare	• Păşeşte în interiorul terenului, fă câţiva paşi explozivi către fileu urmaţi de o săritură (la impactul primitorului) care să oprească momentul înainte în pregătire şi să te determine să păşeşti la primul voleu. • Menţine ofensiva. • Mişcă-te repede la voleu în interiorul liniei de serviciu. • Mişcă-te înainte pe mijlocul propriei tale jumătăţi de teren. • Dacă primul voleu este diagonal mişcă-te pe centru pentru a acoperi unghiurile loviturilor posibile. • Pentru alte volee mişcă-te în direcţia loviturii.

Partenerul servantului

Poziţie	• Nu te suprapune în lungul liniei. Stai în mijlocul careului de serviciu. • Poziţie dinamică: înclină-te în faţă, fii activ, gata să te mişti pentru a-ţi susţine partenerul. • Moment înainte corespunzător cu serviciul.
Lovituri	• Determină adversarii să voleieze sus. • Nu juca pe unghiuri fanteziste riscând să-ţi ucizi partenerul. • Loveşte lung, pe mijloc, între adversari. • Interceptează oricând este posibil (dacă nu o faci acum, nu o vei face niciodată!). • Foloseşte trei tipuri de interceptare (reacţie, anticipare şi semnal). • Servantul trebuie să confirme verbal semnalul pentru a indica acordul.
Mişcare	• Porneşte în faţă la sunetul serviciului. • Mişcă-te să răspunzi pe direcţia serviciului (pe care ar trebui să-l ştii în avans). • Mişcă-te să acoperi în lungul liniei dacă serviciul este în lateral. • Dacă returul este diagonal jucătorul poate intercepta. • Dacă returul pleacă către servant jucătorul ar trebui să se retragă puţin. • Dacă returul este un lob peste ei, jucătorul ar trebui să schimbe poziţia în partea opusă a liniei de serviciu. • Fă o fentă de interceptare ca variaţie pentru a face confuză echipa care primeşte.

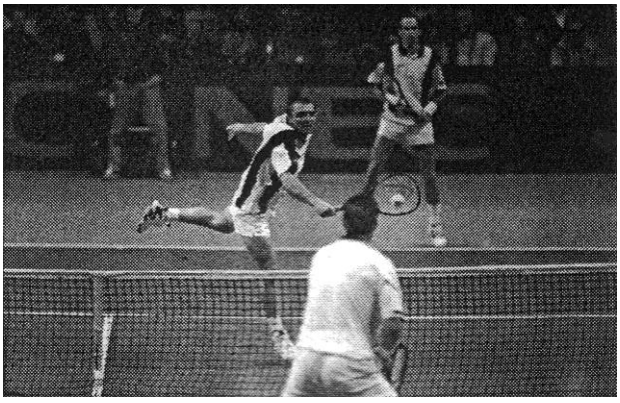
NB: Echipa la serviciu ar trebui să încerce să evite situaţia în care servantul trebuie să joace un „voleu interior”, ex. un voleu de rever când serveşte pe forhand. Cu un prim voleu din această poziţie el este într-o situaţie foarte defensivă. Mai degrabă partenerul servantului ar trebui să preia toate returile lovite lung pe mijloc.

Echipa la serviciu cu ambii parteneri la fileu: mişcarea echipei

Poziţie	• Acoperă unghiurile ca răspuns la loviturile puternice. • Stai cât mai aproape de fileu posibil. • Poziţionează-te în concordanţă cu loviturile posibile ale adversarului.
Lovituri	• Jucătorii din diagonală iau loviturile din lungul mijlocului. • Fiecare jucător ar trebui să acopere propriul lob. • Dacă un lob se duce către mijloc, jucătorul aşezat cu dreapta îl preia şi partenerul se mişcă în lateral permiţând jucătorului să execute smeciul. • Dacă primitorul stă în spate joacă un voleu lung. Dacă primitorul vine în joc execută un voleu scurt.
Mişcare	• Aşează-te pentru lovituri precise: unghiuri, lovituri dibace, loburi, etc. • Mişcă-te ca „un ecran de vânt”. Mişcă-te în stânga şi în dreapta încât jucătorii echipei se comportă ca şi cum ar fi legaţi cu o frânghie de 8 picioare (2,4 metri). • Nu fă mişcări laterale individuale: fii gata atât pentru a închide la fileu cât şi pentru a te retrage pentru un lob. • Dacă un jucător urmăreşte un lob în spatele partenerului ambii jucători ar trebui să se retragă la linia de fund.

Primitor

Poziţie	• Închide la linia de fund pentru a lua returul devreme. • Avansează sau retrage-te în funcţie de calitatea primului sau celui de-al doilea serviciu. • Modifică poziţia dacă poţi să anticipezi serviciul (ex. du-te să alergi spre rever pentru a intimida servantul). • Ocupă o poziţie mai aproape de linia de serviciu dacă vrei să returnezi şi să înaintezi.
Lovituri	• Orice retur ar trebui să fie în joc. • Jocul modern de dublu: foloseşte returul de putere (loveşte peste minge). • Opţiuni: în cros (putere sau unghi), în lung de linie (putere), în lungul spaţiului dintre liniile laterale de simplu şi dublu (precizie), lob (în lungul mijlocului sau în lungul liniei). • Pentru a doua lovitură după retur aplică aceleaşi opţiuni. • Încearcă să-ţi faci drumul la fileu dacă returul este bun. • Returnează diagonal dacă vii în faţă. • Returnează adânc dacă servantul stă în spate. • Variază retururile. • Încearcă să determini adversarul să voleieze sus. • Cea mai vulnerabilă zonă este în lungul mijlocului, între adversari (fileul e jos, poate exista confuzie în echipa adversă, este un unghi mai mic pentru volee). • Pentru a preveni situaţia ca adversarul să intercepteze du-te către partenerul servantului ori în lung de linie devreme în timpul meciului şi suficient pentru a menţine incertitudinea. • Când eşti în dificultate joacă un lob înalt şi adânc în lungul mijlocului.
Mişcare	• Mişcă-te în faţă şi efectuează săritură. • Mişcă-te pentru un serviciu în lateral, aminteşte-ţi că recuperarea nu este aşa de importantă ca la simplu. • Mişcă-te pe mijlocul careului de serviciu dacă te apropii la fileu. • Puteţi să preferaţi varianta amândoi în spate dacă: nu returnaţi bine, echipa la serviciu intercepteză cu succes ori servantul se mişcă rapid şi voleiază cu succes în lung de linie.



Partenerul primitorului

Poziţie	• Acest jucător ar trebui să joace postura de a ataca după retur punând presiune pe primul voleu al servantului. • Jucătorul stă imediat în interiorul liniei de serviciu şi chiar mai mult la al doilea serviciu.
Lovituri	• Interceptează primul voleu sau se apără dacă este un retur slab. • Niciodată nu lăsa ocazia de a intercepta primul voleu rapid /de atac (fă-o sau mori!). • Dacă un lob trece deasupra capului, ajunge-l şi trimite smeci sau voleu. • Voleiază în faţă, nu înapoi. • Evită să joci lovituri scurte sau volee scurte la intercepţie. • În cazul unui smeci dificil, trimite-l adânc, în lungul centrului.
Mişcare	• Mişcă-te în faţă la un retur bun. • Vino pe diagonală pentru a intercepta (partenerul ar trebui să se mişte pentru a acoperi un posibil retur). • Foloseşte fenta ca variaţie pentru a forţa servantul să voleeze în lung de linie. • Când traversezi mişcă-te diagonal către fileu, nu paralel sau departe de fileu. • Când partenerul urmăreşte un lob, celălalt jucător ar trebui de asemenea să se mişte înapoi la linia de fund. • Când partenerul este tras afară din teren, celălalt jucător ar trebui să adopte poziţia de la simplu pentru o lovitură. • În cazul unui retur slab, mişcă-te înapoi sau ajustează-ţi poziţia cu câţiva paşi / reacţionează!

III. Mentalitatea jocului de dublu în turneu

(Loehr, 1990; 1991)

1. CUM SĂ ALEGI UN PARTENER DE DUBLU

Alegerea unui partener de dublu este o decizie importantă. Este necesar mai mult decât tehnică şi tactică pentru a construi o bună echipă de dublu. Cerinţele psihologice ale jocului de dublu sunt complet diferite de cele ale jocului de simplu.

Este important ca fiecare jucător să complementarizeze personalitatea celuilalt pe teren pentru că ar trebui să existe o armonie emoţională între ei. Ideal ar fi ca atunci când se face alegerea partenerului de dublu cei doi jucători să se cunoască bine unul pe altul, în mod special tipurile de reacţii şi comportamente pe care le manifestă atunci când joacă sub presiune.

Echipele de dublu de succes sunt deseori compuse din jucători care au personalităţi opuse, dar complementare. Aceste diferenţe de personalitate sunt deseori punctele tari ale echipei, nu slăbiciunile. Este important de avut timp pentru a se cunoaşte unul pe altul şi pentru a discuta modul cum fiecare jucător reacţionează la situaţiile presante. Când aceste situaţii apar este important ca fiecare jucător să aducă susţinere, echilibru şi direcţie echipei.

Pentru motivele de mai sus poate să fie necesar să se experimenteze o varietate de parteneri (stiluri diferite, personalităţi, etc.) pentru a încerca să se determine tipul de jucător cel mai potrivit ca partener.

2. COMUNICAREA

Una din cheile unei bune echipe de dublu este comunicarea eficace. Comunicarea, respectul mutual, înţelegerea, aprecierea, susţinerea şi acceptarea ar trebui să ajute jucătorii să obţină o stare emoţională echilibrată.

Este mai bine să vorbeşti prea mult decât insuficient. Jucătorii ar trebui să facă un efort pentru a spune ceva pozitiv după fiecare punct.

i. Întrebări pentru partenerii de dublu (Weinberg, 1988):

Este bine de pus câteva întrebări pentru a ajuta jucătorii să se înţeleagă unii pe alţii mai bine şi să construiască astfel comunicarea eficace în cadrul echipei:

- Am nevoie de multă încurajare?
- Îmi place să vorbesc mult?
- Când devii cel mai mult iritat?
- Cum răspunzi la critică?
- Ce ar trebui să spun când faci o greşeală?
- Ce te anume te ajută ca să-ţi construieşti încrederea?
- Care tipuri de comportament te irită?

ii. Situaţiile comunicării verbale la dublu (Loehr, 1990):

Există o serie de situaţii în care comunicarea este fundamentală pentru o bună performanţă la dublu. În acest tabel sunt arătate diferite situaţii şi posibilităţi:

Situaţie	Comunicare ineficace	Comunicare eficace
Partenerul face o greşeală la un punct important	• Nu spune nimic. • Mergi imediat la punctul următor ignorând partenerul. • „Joci rău la puncte importante.” • „De ce nu poţi să faci returul? A fost un punct mare!”	• „OK, nici o problemă.” • „Haide, următorul punct.” • „În regulă, o să reuşeşti data viitoare, nu te îngrijora!”
Înaintea unui punct mare	• „Trebuie să efectuezi acest retur.” • „Totul depinde de tine!” • „Fără dublă greşeală” sau „Trimite returul în teren, te rog!”	• „OK, să o facem!”, „Poţi să o faci?” • „Ştiu că suntem foarte buni la aceste puncte” • „Haide!”
Partenerul joacă slab	• „Hai, îndoaie genunchii puţin mai mult!” • (Cinic) „Joci grozav astăzi!” • „Nu ştiu de ce joc cu tine.”	• „Hai, poţi să o faci!” • „Nu te îngrijora, va veni” • „Insistă acolo.”
Partenerul este nervos	• „Hai, mă faci să înnebunesc, te rog relaxează-te!” • „Te rog, nu te îneca acum!”	• „Haide, ia-o mai încet.” • Foloseşte umorul pentru a-l ajuta să se relaxeze.
Partenerul este supărat	• „Nu pot suporta comportamentul tău!” • „Nu-mi pasă ce faci!”	• „OK, uită, s-a terminat!” • „Hai să ne focalizăm pe următorul punct.” • Foloseşte umorul.
Partenerul nu este motivat	• „Eu alerg de mă ia naiba, tu ce faci?” • „Trebuie să câştig singur?”	• „Hai, să-i dăm foc!” • „Hai acum!, Să-i înnebunim!”

iii. Situaţiile comunicării non-verbale la dublu (Loehr, 1990):

Comunicarea nonverbală (ceea ce jucătorul spune cu corpul) este adesea mult mai puternică decât ceea ce se spune prin cuvinte. Limbajul corpului la partenerii de dublu este critic pentru performanţa echipei.

Echipele puternice au tipare de comunicare foarte puternice între puncte. Echipele profesioniste comunică pozitiv mai frecvent între puncte decât echipele de colegiu sau echipele de amatori. Echipele de dublu tind să comunice mai frecvent când servesc decât când returnează.

Tipurile de comunicare non-verbală includ următoarele:

Comunicare eficace	**Comunicare ineficace**
Întoarcere unul către celălalt la sfârşitul punctelor.	Întoarcere încât să nu fii cu faţa la partener.
Mersul umăr la umăr în acelaşi ritm (atingerea umerilor).	Refuzul de a merge împreună.
Folosirea semnalelor cu mâna care să îmbunătăţească comunicarea non-verbală.	Tăcere şi evitarea comunicării.
Contactul corpului (bătutul palmei sau bătaia uşoară pe spate).	Refuzul contactului corpului.
Zâmbitul, comportamentul constructiv.	Comportament aspru, cinic şi foarte critic.
Frecvent contact al ochilor / gest aprobator prin înclinarea capului.	Fără contact al ochilor / ori ochi ridicaţi către cer.

iv. Coeziunea echipei la dublu (Weinberg, 1988):

Unele aspecte care sporesc coeziunea echipei la dublu sunt următoarele:

- Fii onest, dar susţinător şi înţelegător.
- Ajută partenerul să-şi construiască încrederea.
- Complimentează loviturile bune.
- Nu cere scuze pentru erori.
- Află preferinţele partenerului.
- Conştientizează posibila comunicare non-verbală negativă.

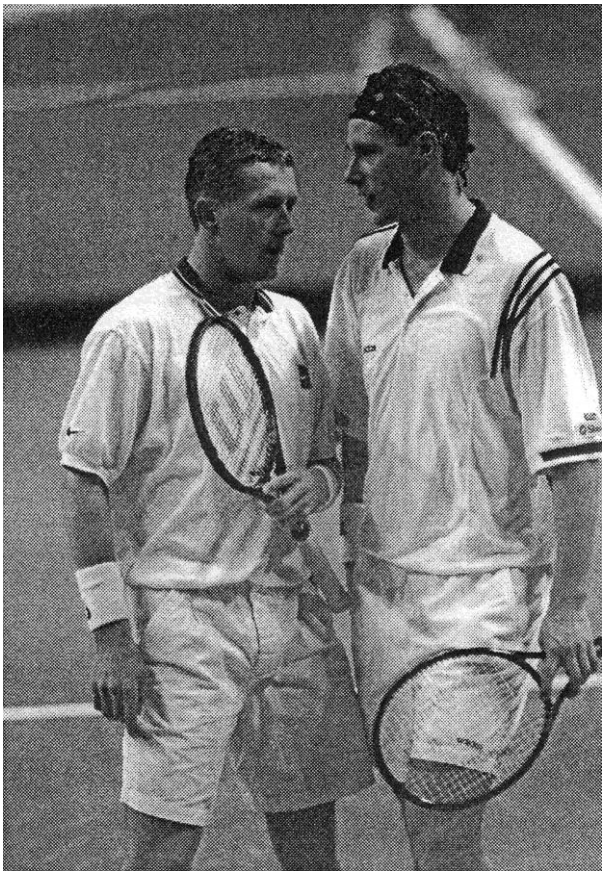
3. CE SĂ FACI ÎN TIMPUL UNUI MECI DE DUBLU

Acelaşi sistem comportamental în perioadele dintre puncte folosit la jocul de simplu poate fi aplicat la dublu.

	Fizic	**Relaxare**	**Pregătire**	**Ritual**
Lungime	3-5 sec.	5-10 sec.	4-8 sec.	5-8 sec.
Ce să faci non-verbal	• Întoarcere rapidă către adversar	• Mergeţi împreună umăr la umăr. • Îndreaptă-ţi ochii către partener.	• Mergeţi împreună în spatele terenului. • Semnale cu mâna către servant.	• Serviciu: bateţi mingea. • Retur: balansează-te înapoi şi înainte. • Jucătorii la fileu: vizualizează voleul sau intercepţia.
Ce să gândeşti sau să spui	• Bate palma. • „Nici o problemă.” • „Haide.”	• „Ia-o mai încet.” • „Hai să-i dăm foc, hai să luptăm mai tare.”	• Discută strategia pentru următorul punct (Serviciul în T!). • Spune ceva pozitiv.	• Repetă o mişcare. • Vizualizează lovitura către o ţintă.

4. ALTE ASPECTE PENTRU PERFORMANŢA LA DUBLU

- Foloseşte schimbul părţilor de teren pentru a comunica cu partenerul.
- Foloseşte complet cele 90 secunde pentru a sta în scaun.
- Discută mereu strategia pentru jocul următor.
- Fii conştient de ajustările fizice (îndepărtarea prosopului, hidratare, etc.), emoţionale (relaxare, ambalare) şi tactice (plan, etc.) care ar trebui să fie făcute.
- Ridicaţi-vă împreună şi mergeţi umăr la umăr în poziţiile de pe teren.
- Reţineţi: sunteţi o echipă!



Capitolul 11

Aprecierea standardelor şi analiza jucătorilor

„Numeşte copacul tenis şi rădăcinile structura -
cu cât rădăcinile sunt mai împânzite cu atât jocul devine
mai solid -„

John Newcombe

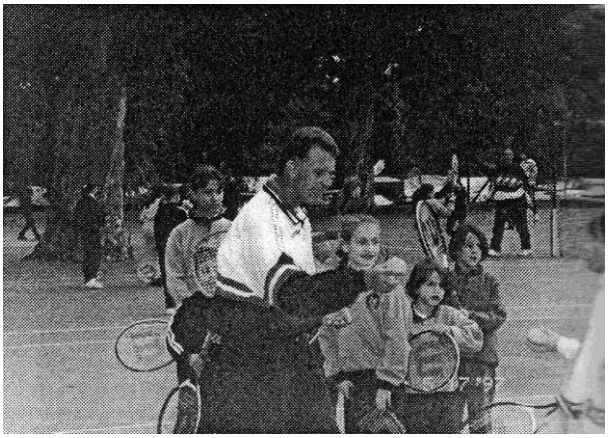
I. Planificarea pe termen lung a jucătorului de tenis

II. Profilarea jucătorului

III. Aplicaţii practice

I. Planificarea pe termen lung a jucătorului de tenis

1. INTRODUCERE



Planificarea pe termen lung este abilitatea de a proiecta cariera specifică a jucătorului de tenis în relaţie cu etapele de creştere şi de dezvoltare. Scopul planificării pe termen lung este obţinerea dezvoltării optime a jucătorului. Ar trebui să ajute să permită tinerelor talente să-şi atingă potenţialul în timp şi să asigure participarea lor pe termen lung în sport.

Antrenorul ar trebui să proiecteze cariera unui jucător de tenis în etape de câţiva ani şi în planuri anuale. Planificarea se referă nu numai la conţinutul antrenamentului de-a lungul anilor, dar de asemenea şi la folosirea tuturor facilităţilor şi modalităţilor de antrenament disponibile. Cu alte cuvinte, înseamnă asigurarea că resursele sunt utilizate eficient până la limită.

i. De este importantă planificarea pe termen lung? (Dent, 1994):

- Pentru că marginile de îmbunătăţire la vârful tenisului de înalt nivel sunt foarte mici, pregătirea şi antrenamentul trebuie să fie foarte specifice şi planificate mult în avans.
- Este important de a controla perioadele de recuperare în ce priveşte stresul pentru a evita posibila uzură a jucătorilor ori accidentările majore cauzate de supra-antrenament.

ii. Care factori relaţionaţi la jucătorul de tenis sunt importanţi în planificarea pe termen lung?:

- Dezvoltarea jucătorului potrivit vârstei: fiziologică şi psihologică.
- Nivelul motivaţional al jucătorului.
- Dezvoltarea neurologică: ex. coordonarea.
- Fazele senzitive sau perioadele critice de pe parcursul vieţii jucătorului care sunt cele mai favorabile pentru antrenarea anumitor aspecte.

Aspectul cel mai nimerit asupra căruia să se lucreze	Anii aproximativi sau faza
Abilităţile de coordonare	4-11/13 ani
Tehnica tenisului	6-12/13 ani
Flexibilitatea	4-12 ani
Viteza de reacţie, viteza de repetiţie	8-14/15 ani
Putere/Forţă	De la 13/14 ani
Rezistenţa aerobă/anaerobă	De la 13/14 ani

iii. Care sunt factorii relaţionaţi la tenis în sine sunt importanţi în planificarea pe termen lung? (Unierzyski, 1994):

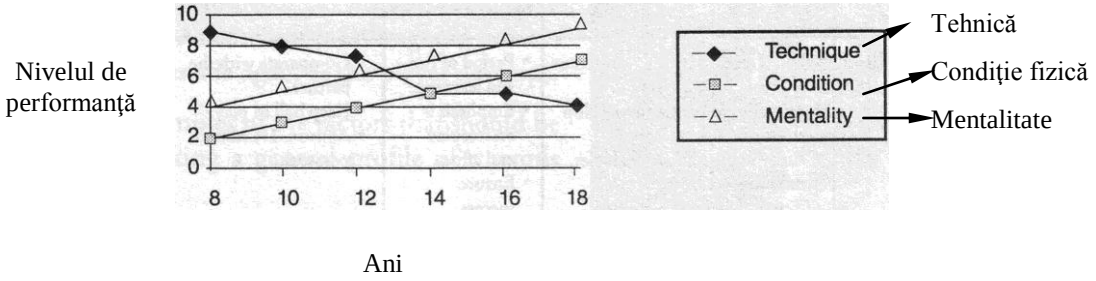
- Perioada de pregătire necesară pentru a ajunge la un tenis de înaltă performanţă este între 7 şi 10 ani de antrenament sistematic.
- Vârsta medie la care se ajunge la performanţă la nivelul tenisului de vârf este aproximativ 16-19 ani pentru femei şi 18-21 ani pentru bărbaţi.
- Odată identificat nivelul de abilitate iniţială ale jucătorului de perspectivă este important a se stabili cu claritate pentru profilarea jucătorului ceea ce ar trebui să se realizeze în fiecare etapă de dezvoltare.
- Vârsta optimă la care ar trebui să înceapă antrenamentul specializat este de 12-14 ani pentru femei şi 13-14 ani pentru bărbaţi.

iv. Componentele dezvoltării jucătorului (Schonborg, 1990):

Progresul unui jucător nu merge în linie dreaptă. Doi jucători nu vor progresa în acelaşi raport. Din moment ce jucătorii se maturizează cu anumite rate, dezvoltarea abilităţilor lor în tenis nu se va potrivi de regulă în categoria lor de vârstă.

Anumite îndemânări sau abilităţi ar trebui să fie introduse şi învăţate de jucători în etapele potrivite pentru a asigura maximum de beneficiu şi ai ajuta să-şi atingă adevăratul lor potenţial. Dacă un jucător ajunge la supra-antrenament în primele etape ale dezvoltării sale, atunci el va atinge un maxim mai jos, mai devreme şi poate va renunţa mai curând. Succesul vine jucând şi performând bine pe termen lung decât câştigând pe termen scurt.

Graficul de mai jos arată efectul pe care diferite componente ale dezvoltării jucătorului (tehnică, condiţie fizică şi mentalitate) îl are asupra performanţei jucătorilor la diferite vârste.



Aşa cum se vede în grafic, antrenamentul tehnic este cel mai important factor până la vârsta de 13 ani, după care devine gradual cel mai puţin important factor. Mentalitatea devine cel mai important factor de la vârsta de 14 ani. Condiţia sau pregătirea fizică este cel mai puţin important factor la vârsta de 8 ani, dar câştigă gradual importanţă şi devine al doilea factor ca importanţă în performanţa jucătorului după vârsta de 14 ani.

Alte cercetări arată că în timpul primilor ani de antrenament, rezultatele sunt predominant afectate de experienţă, de cât de mult jucătorul a jucat (abilităţi tehnice). Pe măsură ce jucătorii cresc, factori ca pregătirea fizică, structura corpului şi abilităţile psihologice devin mai importante în determinarea performanţei. Este o greşeală să se ia în consideraţie numai performanţa/rezultatele momentului atunci când se face o planificare pe termen lung, profilând unui jucător sau identificând un talent. Antrenorul trebuie să ia în consideraţie toţi ceilalţi factori (mental, fizic, etc.) pentru a evalua potenţialul viitor al jucătorului.

2. ETAPELE JOCULUI

Cariera fiecărui jucător ar trebui să urmeze un plan. În cadrul dezvoltării ştiinţei sportului a fost conceput şi acceptat un plan similar pentru toate disciplinele sportive. Antrenorii ar trebui să respecte anumite reguli în proiectarea planului de carieră care să permită optima performanţă. Dezvoltarea unui jucător de tenis ar trebui să fie planificată în mod ideal pas cu pas chiar de la început.

Diferiţii paşi pentru dezvoltarea unui jucător de tenis sunt rezumaţi în următorul tabel (adaptat după Schonborg, 1990). Ar trebui notat că numele perioadelor şi grupelor de vârstă ar trebui să fie folosite mai degrabă ca un ghid decât ca un standard absolut de dezvoltare.

Numele perioadei	Numele subperioadei	Caracteristici	Vârsta aprox.
Faza de pregătire	Iniţiere	Dezvoltarea generală şi multilaterală a abilităţilor motorii de bază	6-8
(baza antrenamentului)	Instruire	Antrenamentul de bază variat şi multilateral	9-10
Faza de antrenament variat în sportul specific	Dezvoltare	Creşterea antrenamentului	11-12
	Performanţă	Antrenamentul de performanţă	13-15
	Înaltă performanţă	Antrenamentul de înaltă performanţă	16-18 şi după

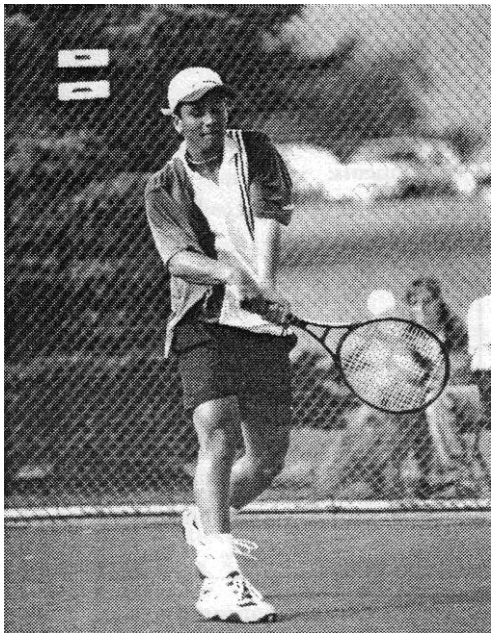
În cazul fetelor de 9-14 ani, datorită maturizării psihice mai timpurii decât a băieţilor, încărcările antrenamentului pot fi sporite mai mult decât pentru băieţii de aceeaşi vârstă.

3. CADRUL GENERAL PENTRU DEZVOLTAREA PE TERMEN LUNG A UNUI JUCĂTOR DE TENIS

Există câteva competenţe pe care jucătorii ar trebui să le dezvolte pe măsură ce se străduiesc pentru independenţă şi succes în tenisul competitiv. În următorul tabel sunt ilustrate caracteristicile principale ale diferitelor stagii de dezvoltare ale unui jucător (Dent, 1994).

Stagiul	Vârsta aprox.	% Tenis: Non tenis	Condiţia fizică generală şi coordonarea şi dezvoltarea mişcării	Dezvoltarea abilităţilor psihologice	Dezvoltarea antrenamentului tactico-tehnic	Competiţia şi antrena- mentul competitiv	Implicaţiile în procesul de antrenare
Iniţiere	6-8	30:70	• Practicarea multor sporturi diferite. • Exerciţiile cu muzică pentru a dezvolta ritmul. • Încurajarea gimnasticii de balet, dansului, etc. • Se încearcă să se dezvolte coordonarea multilaterală şi dexteritatea. • Aprox. 2 ½ ore pe săptămână.	• Perioadă distractivă şi de învăţare. • Accentul este pe joc liber şi efort. • Se asigură succesul. • Se premiază des jucătorul.	• Cooperează cu partenerul. • Ţine mingea în joc. • Aprox. 1 ½ ore pe săptămână.	• Competiţii simple. • Competiţia cu sine. • Competiţii pe echipe de mini-tenis. • Băieţii şi fetele pot concura împreună.	• Multă varietate şi elemente distractive. • Se permite jocul liber şi creativitatea.
Instruire	9-10	50-50	• Practicarea sporturilor cu mingea ex. fotbal, baschet, tenis de masă. • Se continuă dezvoltarea coordonării şi dexterităţii. • Dezvoltarea jocului de picioare şi mişcării. • Aprox. 4 ½ ore pe săptămână.	• Încurajează şi dezvoltă propria apreciere. • Victoria/ înfrângerea ar trebui să fie văzute într-o perspectivă tonifiantă. • Se introduce fixarea obiectivelor uşoare. • Provocare optimă.	• Se dezvoltă formele brute ale tuturor loviturilor. • Se introduc toate fazele tactice ale jocului. • Se accentuează pe prizele adecvate şi pe jocul bun şi adecvat de picioare. • Se încurajează accelerarea rachetei şi balansul relaxat. • Se încurajează jucătorii să rămână pe poziţie la linia de fund şi să atace mingile scurte (precizia atacului). • Dezvoltarea „simţului" pentru varietate şi creativitate. • Aprox. 4 ½ pe săptămână.	• Aprox. 15 meciuri de simplu şi 30 meciuri de dublu pe an. • Turneu „fiecare cu fiecare". • Competiţie cu început distractiv. • Băieţii şi fetele pot concura împreună.	• Sunt necesare bune demonstraţii. • Cea mai receptivă perioadă pentru antrenamentul abilităţilor motorii pentru că în aceşti ani apare creşterea.
Dezvoltare	11-12	55:45	• Dezvoltarea atât a părţii superioare a corpului cât şi a vitezei de reacţie. • Ajustări fine ale coordonării şi dexterităţii. • Dezvoltarea flexibilităţii. • Antrenamentul de forţă utilizând exerciţii care folosesc propria greutate. • Practicarea sporturilor complementare. • Aprox. 5 ore pe săptămână.	• Accentul pe a învăţa şi a performa bine, mai degrabă decât pe a câştiga. • Accentul pe 100% efort. • Încurajarea copiilor să iubească bătălia.	• Se încurajează accelerarea rachetei şi balansul relaxat. • Dezvoltarea strategiei stilului de joc de atac. • Reajustarea loviturilor şi tehnicii. • Constanţa tuturor loviturilor. • Antrenamentul ar trebui să înceapă să semene cu competiţia. • Antrenarea tuturor celor 5 situaţii de joc aprox. 6 ore pe săptămână.	• Aprox. 50 de meciuri de simplu şi 30 de meciuri de dublu pe an. • Competiţii pe zgură dacă este posibil. • Turnee regionale şi naţionale. • 2 perioade competiţio- nale.	• Antrenorii pun accent pe performanţă şi pe obiective de joc decât pe obiective de rezultat.
Performanţă	13-15	65:35	• Dezvoltarea componentei viteză- rezistenţă. • Antrenament de forţă folosind mingi medicinale şi greutăţi uşoare. • Practicarea sporturilor complementare. • Aprox. 8 ore pe săptămână.	• Încurajarea fixării obiectivului/ propriului management. • Continuarea accentuării pe 100% efort.	• Dezvoltarea puterii serviciului şi loviturilor de bază. • Dezvoltarea individualităţii, dar şi adaptabilităţii stilului de joc. • Aprox. 12 ore pe săptămână.	• 70 meciuri de simplu şi 35 meciuri de dublu pe an. • Competiţii naţionale şi internaţionale. • Suprafeţe variate. • Raport 2:1 între victorii şi înfrângeri.	• Antrenorul ar trebui să se asigure că accentul este plasat pe responsabilita- tea jucătorului pentru propriul său tenis.
Înaltă per-formanţă	16-18	70:30	• Dezvoltarea completă a rezistenţei aerobe. • Antrenament de forţă cu greutăţi. • Creşterea antrenamentului pliometric (cu revenire). • Aprox. 8 ore pe săptămână.	• Dezvoltarea încrederii în propriile forţe, ex. independenţa şi responsabilita- tea propriului antrenament.	• Dezvoltarea completă a stilului individual. • Dezvoltarea în continuare a puterii, adâncimii şi direcţionării loviturilor de bază. • Aprox. 15-20 ore pe săptămână.	• 80-100 meciuri de simplu şi 40-50 meciuri de dublu pe an. • Încărcare competiţională maximă. • Raport 2:1 între victorii şi înfrângeri.	• Antrenorul să fie mai mult un planificator/ organizator pentru un jucător.

II. Profilarea jucătorului



1. DEZVOLTAREA PROFILULUI UNUI JUCĂTOR

Profilarea include de obicei evaluarea de către antrenor a punctelor tari şi punctelor slabe ale unui jucător. Întrebuinţarea fundamentală a profilului unui jucător este aceea de a arăta jucătorului propriul potenţial şi a-l ajuta să-şi fixeze obiectivele pentru progresul în viitor.

Jucătorii care aspiră la rezultate în turneele de tenis ar trebui să aibă un profil făcut de către antrenor. Evaluarea este un proces continuu şi ca atare astfel de profiluri ar trebui să fie făcute pe măsură ce jucătorul se dezvoltă.

Tabelul următor arată exemple de factori care ar trebui luaţi în consideraţie când se face un profil general al unui jucător de tenis (LTA, 1995):

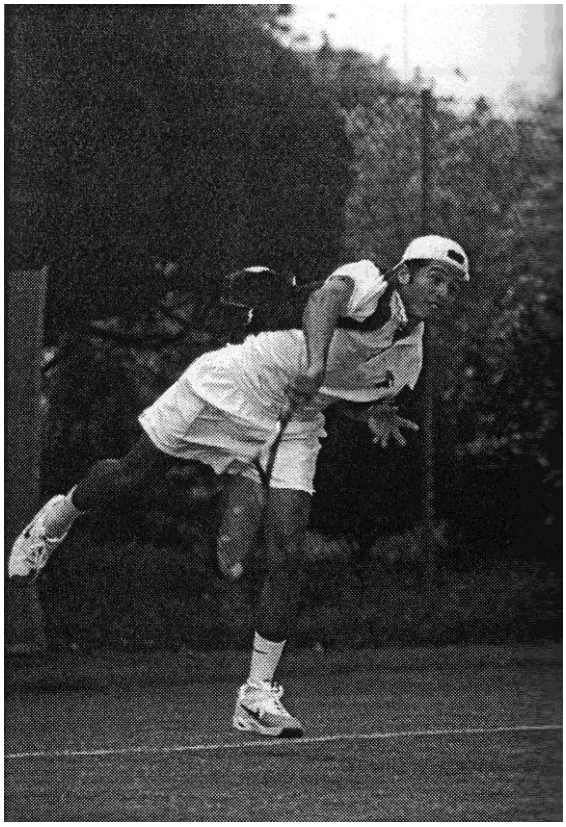
FACTORI	DESCRIERE
Fundal general:	• Vârsta. • Experienţa în tenis şi experienţa în alte sporturi. • Forma fizică, grad şi dezvoltare. • Tipul jucătorului. • Trăsăturile generale de personalitate: negativ sau pozitiv, defensiv sau agresiv, întâmplător sau constant, etc. • Montarea psihologică în termeni de motivaţie, interes, etc.
Metoda preferată de joc:	• Stilul de joc (rolul modelului jucătorului). • Abilităţile asupra rachetei. • Prizele folosite. • Gama de lovituri şi folosirea variaţiunilor.
Cunoştinţe tactice:	• Înţelegerea generală a jocului. • Tiparele de joc folosite. • Abilitatea de a folosi varieri de ritm, etc. pentru a schimba jocul. • Inteligenţa în tenis. • Anticiparea.
Abilităţi fizice:	• Coordonare – dexteritate (coordonarea mână-ochi, reacţii, sincronizare, control, viteza coordonării), echilibru şi joc de picioare. • Caracteristici atletice (viteză, agilitate, supleţe). • Mişcare şi acoperirea terenului. • Recuperare şi aşezare la lovituri.
Atitudinea în joc:	• Dorinţa de a juca tenis mai mare decât în alte sporturi. • Competitivitate. • Angajament în tenis. • Presiune: abilitatea de a trata şi a agrea provocările. • Antrenament: plăcerea de a se antrena şi a munci din greu. • Învăţare: dorinţa de a învăţa. • Capacitatea de a învăţa pe cineva. • Potenţialul.

Aceste componente şi competenţe pot fi analizate cu diferite teste după cum urmează:

COMPETENŢELE JUCĂTORULUI:	COMPONENTELE SPECIFICE ŞI TEXTE ADECVATE SAU PROCEDURI PENTRU A LE EVALUA
Componente fizice şi antropometrice:	Înălţime, greutate, masă musculară, grăsimea corpului, index de supleţe, viteză (sprint pe teren, alergare pe 20 iarzi – 18,2 metri), agilitate şi coordonare (exerciţiul evantaiului, testul hexagonului), agilitate şi viteză (testul păianjenului), viteza specifică tenisului (exerciţiul compasului), puterea explozivă (pasul cu săritură), puterea părţii inferioare a corpului (săritura verticală), puterea braţului la serviciu (aruncarea mingii de tenis), coordonarea mână ochi (tenis cu prinderea mingii), flexibilitate (aşează-te şi ajungi), forţa abdominală (abdomene), forţa şi rezistenţa părţii superioare a corpului (flotări), rezistenţa aerobă (alergarea pe distanţa de o milă şi jumătate – 2,43 km, testul Cooper, testul Course Navette).
Componente mentale:	Motivaţie (TEOSQ, PMCSQ), Concentraţie (TAIS), Anxietate (SCAT), Stări sufleteşti (POMS), Atribuire (COI), Vizualizare, Nivel intelectual, Personalitate (16PF).
Componente tehnico-tactice:	Observaţiile antrenorului asupra a ceea ce jucătorul poate să facă (tehnică) şi ceea ce jucătorul actualmente face (tactică). Diagrame computerizate sau manuale ale meciurilor de tenis.
Componente de competiţie:	Anii de antrenament ca măsură a experienţei, Compararea rezultatelor obţinute în turneele oficiale jucate în cadrul grupei de vârstă.
Componente externe:	Chestionare asupra aspectelor generale.

- Profilul jucătorului: La sfârşitul capitolului este o foaie de lucru pentru profilul jucătorului care poate fi completată la diferite intervale (ex. trimestrial) de către antrenor.
- Propria analiză:

Este de asemenea important de ştiut cum văd jucătorii înşişi propriul lor joc şi dacă este diferit faţă de realitate. Profilurile / propriile analize dau jucătorilor o măsură a caracteristicilor lor, punctelor tari şi celor slabe şi despre cât de mult trebuie să progreseze pentru a fi un jucător de turneu. Mai mult, profilul / propria analiză poate fi folosită pentru procedurile de fixare a obiectivelor. La sfârşitul capitolului este un exemplu de foaie cu propria analiză (Fraayenhoven, 1994; ITF, 1995). Aceasta poate fi de asemenea completată de către antrenori pentru a analiza jucătorul.



2. CARACTERISTICILE JUCĂTORILOR / COMPETENŢELE LA FIECARE NIVEL ŞI LINII DIRECTOARE DE ANTRENAMENT PENTRU DIFERITE GRUPE DE VÂRSTĂ

Este important ca toţi antrenorii să aibă o politică comună cu privire la dezvoltarea tinerilor jucători de tenis. Liniile directoare fixate mai jos încearcă să ofere un punct de referinţă simplu de la care programele de antrenament ale jucătorului pot fi proiectate sau comparate. Următoarele linii directoare sunt aplicabile la anumite grupe de vârstă. Antrenorii ar trebui să recunoască faptul că vârsta de maturizare a jucătorilor poate să difere, iar caracteristicile individuale ar trebui întotdeauna să fie luate în considerare (LTA, 1995; USTA, 1996).

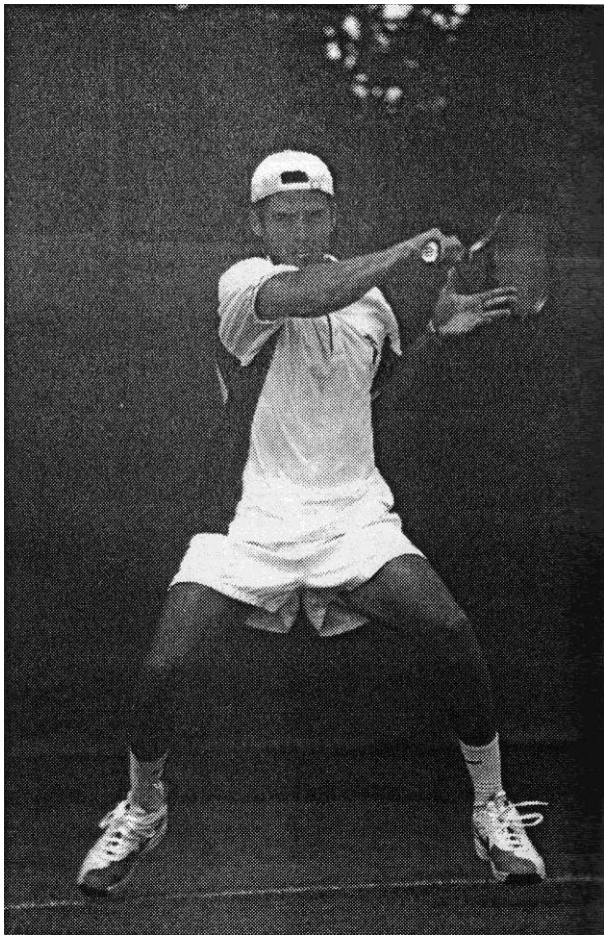
GRUPA DE VÎRSTĂ 6-10

DEZVOLTAREA FIZICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
Dezvoltarea coordonării şi dexterităţii: • Echilibru static şi dinamic:	• Coordonarea mână-ochi: aruncare, jocuri de prindere, jonglări şi alte sporturi cu racheta. • Coordonare picior-ochi: alte sporturi, alergări de agilitate şi curse de obstacole. • Mobilitate pe muzică. • Cunoaşterea corpului: gimnastică. • Tipuri de mişcare specifice tenisului. • Alergări de agilitate în jurul conurilor, jocuri cu marcaje, alergare şi oprire rapidă pe un picior, echilibru pe un picior cu ochii închişi.
Dezvoltarea vitezei: • Viteza de reacţie: • Viteza de mişcare (partea superioară şi partea inferioară a corpului):	• Dezvoltarea vitezei de reacţie este foarte importantă în acest stagiu. Reacţia la stimulii audio-vizuali. • Viteza în ştafete şi alte jocuri de viteză distractive.
Dezvoltarea forţei: • Dezvoltarea generală a forţei: • Viteza de mişcare (partea superioară şi partea inferioară a corpului):	• Exerciţii cu greutatea corpului: căţărare pe frânghie, curse cu roaba, flotări, abdomene, jocuri de împingere şi de tragere. • Jocuri distractive incluzând sărituri, sărituri cu coarda, aruncări, etc.
Dezvoltarea vigorii:	• Practicarea altor sporturi, ex. jocul cu mingea la fileu, fotbal, baschet, dans, etc.
Dezvoltarea flexibilităţii:	• Familiarizarea distractivă a jucătorilor cu principiile stretchingului, ex. alfabetul cu întinderea gleznei, pisica furioasă, căţelul prietenos, etc. Educarea jucătorilor pentru înţelegerea beneficiilor încălzirii înainte de antrenament şi încheierea acestuia.

DEZVOLTAREA TACTICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Schimb de mingi de unul singur – apoi schimb de mingi în cooperare cu partenerul – apoi competiţie: • Introducerea în cele 5 situaţii de joc: la serviciu la retur când ambii sunt la linia de fund când adversarul se apropie sau este la fileu când jucătorul se apropie sau este la fileu	• Practica anumitor jocuri în sesiunile de antrenament, punctul de plecare fiind lansările care creează cele cinci situaţii de joc.
• Jucătorii încep să facă schimb de mingi, atac, contraatac, apărare: • Accentuarea pe beneficiile constanţei şi adâncimii: • Introducerea serviciului şi voleului.	• Introducerea exerciţiilor care scot în evidenţă modurile variate de a răspunde în timpul unui punct, ex. lansarea unei mingi scurte pentru a încuraja jucătorii să atace mingile scurte, etc. • Practica anumitor jocuri care să conducă la succes în aceste două cazuri (ex. 2 puncte pentru câştigarea la fileu). • Practica dublului.

DEZVOLTAREA TEHNICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Introducerea tuturor loviturilor (incluzând slice-ul de rever cu o mână, voleul de rever cu o mână, smeciul, demivoleul, etc):	• Înglobarea exerciţiilor de mişcare specifice tenisului, ex. exerciţiu cu mingea laterală, exerciţiu cu mingea de apropiere, circuit de coordonare specific tenisului.
• Asigurarea prizelor corecte:	• Minitenis.
• Asigurarea punctului de contact adecvat al loviturilor:	• Anumite lecţii în particular.
• Accentuarea pe jocul adecvat de picioare, echilibru şi transferul greutăţii (înainte):	

DEZVOLTAREA PSIHOLOGICĂ
CE SĂ FACI
• Accentuarea pe importanţa efortului şi muncii din greu tot timpul:
• Dezvoltarea competiţiei cu sine:
• Dezvoltarea siguranţei loviturilor:
• Obiective de performanţă, nu de rezultat:
CUM SĂ O FACI
• Obiectiv principal pentru antrenament/meci.
• Promovează o mentalitate de tip „vânează orice minge”.
• Asigurarea succesului – provocare optimă.
• Începerea fixării obiectivului simplu. Obiective pentru sesiunile de antrenament şi pentru meci.
• Antrenorul acţionează pentru ranforsarea pozitivă regulată şi frecventă (la momentul potrivit).
• Încercarea de a promova mentalitatea de tip „eu sunt cel mai bun” (PB).
• Sandwich-ul pozitiv.
• Focalizarea pe jucător, nu pe minge.
• Focalizarea pe performanţă, nu pe rezultat.



GRUPA DE VÎRSTĂ 11-13

DEZVOLTAREA FIZICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
Dezvoltarea coordonării şi dexterităţii:	• Alte sporturi complementare, ex. tenis de masă, badminton, baschet, etc. Se introduc noi abilităţi; generale şi specifice tenisului.
• Echilibru static şi dinamic:	• Exerciţii de mişcare din alte sporturi şi cele specifice tenisului.
Dezvoltarea vitezei:	• Sprinturi de agilitate între 5 şi 10 metri. Se începe cu dezvoltarea vitezei laterale, ex. exerciţiul compasului, sprinturi la liniile laterale de simplu.
• Dezvoltarea forţei:	• Efectuarea exerciţiilor care folosesc greutatea corpului, ex. antrenamentul în circuit. Folosirea mingilor medicinale de 1,5 – 2 kg.
• Viteză forţă:	• Mişcări generale şi specifice. Introducerea uşoară a pliometriei folosind mingea medicinală. De asemenea introducerea uşoară a temelor cu reluare.
Dezvoltarea vigorii:	• Antrenamentul de rezistenţă specifică altor sporturi şi tenisului.
Dezvoltarea flexibilităţii:	• Dezvoltarea programului de flexibilitate prin introducerea altor exerciţii de stretching.

DEZVOLTAREA TACTICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Creează probleme adversarului prin serviciu:	• Accentuează la antrenament pe varietatea şi precizia serviciului.
• Creează familiaritatea cu diferitele stiluri de joc:	• Analiza video a jucătorilor. • Observarea altor jucători. • Rolul exerciţiilor cu joc şi a punctelor condiţionate.
• Dezvoltă cum să te aperi împotriva stilurilor variate de joc: • Continuă să lucrezi în cele 5 situaţii de joc: • Dezvoltă atacul din mijloc şi de la trei sferturi de teren incluzând mingi la nivelul umărului: • Dezvoltă menţinerea poziţiei la linia de fund: • Dezvoltă conceptul contraatacului:	• Construieşte exerciţii şi teme relevante. Foloseşte exerciţii specifice pentru antrenamentul tactic care să includă situaţia în care jucătorul are mai mult decât a singură alegere. • Joacă pe diferite tipuri de suprafeţe.
• Exerciţii pentru mărirea anticipaţiei:	• Sisteme de exerciţii de anticipaţie, ex. jucând puncte împotriva unui adversar, dar fără nici o minge!

DEZVOLTAREA TEHNICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Asigură-te că nu există deficienţe majore în loviturile de bază: • Asigură-te că tehnica loviturilor de bază va permite pe viitor dezvoltarea eficientă a forţei: • Asigură dezvoltarea continuă a loviturilor fine, ex. lovitura scurtă, lobul liftat, demivoleul, etc. • Asigură jocul de picioare şi tiparele corecte de mişcare: • Asigură eficacitatea şi eficienţa tehnicii loviturilor de bază care permite jucătorului să lovească din urcare:	• Vezi foaia de evaluare tehnică. • Foloseşte stabilirea obiectivelor tehnice, în legătură cu antrenamentul individual şi evaluarea tehnică. • Înglobarea în sesiunile de antrenament a exerciţiilor de mişcare specific tenisului.

DEZVOLTAREA PSIHOLOGICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Asigură-te că accentul este încă pe învăţare, pe a performa bine şi pe efort, decât pe victorie: • Asigură-te că jucătorul este pregătit să managerieze greşeli: • Asigură-te de dezvoltarea continuă a încrederii de sine: • Concentrarea este o abilitate mentală esenţială care trebuie dezvoltată: • O mai mare nevoie de înţelegere a ceea ce este necesar pentru propria determinare în tenis:	• Folosirea jocurilor condiţionate, exerciţiilor şi tipului de antrenorat care ranforsează aceste calităţi. • Introducerea ritualului de management a greşelii, ex. întinderea corzilor, privirea pozitivă, dialogul cu sine pozitiv. • Exerciţii la antrenament care să dezvolte strategii pentru limbajul pozitiv al corpului şi dialogul cu sine. Planifică obţinerea unui raport victorie:înfrângere competitiv pentru un jucător individual (raport optim 2:1). • Încurajează folosirea ritualurilor. • Încurajează pregătirea meciului, ex. încălzirea. Aderarea de comun acord la un program de antrenament în tenis.

GRUPA DE VÎRSTĂ 14-16

DEZVOLTAREA FIZICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
<u>Dezvoltarea coordonării şi dexterităţii:</u> • Echilibru static şi dinamic:	• Folosirea exerciţiilor şi jocurilor de coordonare la încălzire. • Exerciţii ritmate cu sau fără muzică (ex. aerobică). • Exerciţii specifice tenisului în care jucătorul trebuie să joace cu braţul care nu loveşte în buzunar sau la spate. Acest lucru dezechilibrează jucătorul, forţând restul corpului să fie mai echilibrat decât în mod obişnuit. Capul ridicat, umerii şi trunchiul drepte.
<u>Dezvoltarea vitezei:</u> • Viteza de reacţie • Viteza de mişcare (partea superioară şi partea inferioară a corpului) • Viteză - forţă	• Menţine aceasta, dar într-un mod specific tenisului, ex. închidere la voleu, schimb de volee, reacţionarea la passing shot – uri, returnarea serviciilor din interiorul liniei de fund. • Servantul serveşte de la linia de serviciu. • Exerciţii specifice cu coşul de mingi. • Creşterea antrenamentului pliometric. Începe să faci exerciţii pliometrice specifice tenisului. FII PRECAUT!
<u>Dezvoltarea vigorii:</u>	• Alte sporturi, în particular baschet. • Antrenamentul de rezistenţă specific tenisului, ex. alergările de tip fartlek.
<u>Dezvoltarea forţei:</u>	• Introducerea asistată a antrenamentului cu greutăţi. Foloseşte greutăţi de rezistenţă joasă. Accentuează pe o bună tehnică.
<u>Dezvoltarea vitezei rezistenţă</u> (se întrebuinţează în parteneriat deoarece tenisul nu este un sport de viteză rezistenţă):	• Antrenament cu interval, viteză rezistenţă. Înglobarea antrenamentului anaerob în jocuri distractive şi exerciţii de tenis.
<u>Dezvoltarea flexibilităţii:</u>	• Dezvoltarea programului de flexibilitate prin includerea partenerului care ajută efectuarea stretchingului.

DEZVOLTAREA TACTICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Dezvoltarea combinaţiilor de serviciu şi voleu: • Dezvoltarea serviciului şi atacului imediat cu o lovitură de bază plină de forţă: • Creşterea presiunii pe adversar prin creşterea tempoului: • Dezvoltarea contraatacului agresiv pe returul de serviciu: • Atacarea celui de-al doilea serviciu: • Dezvoltarea folosirii tactice a puterii: • Continuarea dezvoltării anticipaţiei prin înţelegerea geometriei terenului şi opţiunilor adversarilor în diferite poziţii de pe teren: • Anticipaţia ca rezultat a „limitării tehnice” a adversarului: • Introducerea selecţiei loviturii mai avansate: • Încurajarea unui stil individual de joc: • Dezvoltarea folosirii unui contraatac agresiv prin lob liftat şi atac solid de deasupra capului: • Jocul „în urcare” şi în interiorul terenului:	• Construirea temelor şi exerciţiilor adecvate. • Rolul jocului în seturi competitive. • Analiza video a jocului în meci şi a jucătorilor. • Exersarea unei situaţii dintr-o porţiune de set. • Folosirea exerciţiilor de anticipaţie adecvate urmate de întrebări efective. • Organizarea seturi de antrenament contra mai multor adversari diferiţi. • Rolul jocului şi a jocurilor din set condiţionate. • Schimbarea sistemului de scor care să premieze tactica subliniată. • Analiza video a game-urilor jucate. Folosirea metodelor cu diagrame pentru a determina varietatea de joc folosită. • Sistem de abilităţi de anticipaţie, ex. jucând puncte împotriva unui adversar, dar fără nici o minge!

DEZVOLTAREA TEHNICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Dezvoltarea diferitelor rotaţii la toate loviturile: • Dezvoltarea jocului de picioare şi eficienţei loviturii şi eficacităţii în contraatacul mingilor laterale şi a serviciilor pline de forţă: • Dezvoltarea abilităţii de a ataca cu cel puţin o lovitură de bază plină de forţă de pe tot terenul, incluzând mingile de la trei sferturi de teren şi de la înălţimea umărului: • Continuarea dezvoltării potenţialului unui serviciu plin de forţă: • Se are în vedere continuarea accentului pe tehnica care este relevantă pentru stilul de joc:	• Este necesar un antrenament individual de calitate. • Analiza video a tehnicii. Folosirea imaginilor video pe computer. • Exerciţii de mişcare.

DEZVOLTAREA PSIHOLOGICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Încurajarea managementului şi responsabilităţii proprii: • Jucătorul are nevoie să fie făcut conştient despre care este starea sa de performanţă ideală: • Dezvoltarea spiritului competitiv: • Dezvoltarea continuă a încrederii de sine: • Dezvoltarea abilităţilor de concentrare:	• Dezvoltarea independenţei jucătorului. Jucătorul să fie 100% responsabil pentru acţiunile sale. • Independenţă în fixarea obiectivelor. • Dezvoltarea tehnicii de control al activării nervoase. • Mediu competitiv optim. • Dezvoltarea strategiilor de tărie mentală. • Introducerea strategiilor de clădire a încrederii pe teren. • Introducerea abilităţilor de concentrare pe teren.

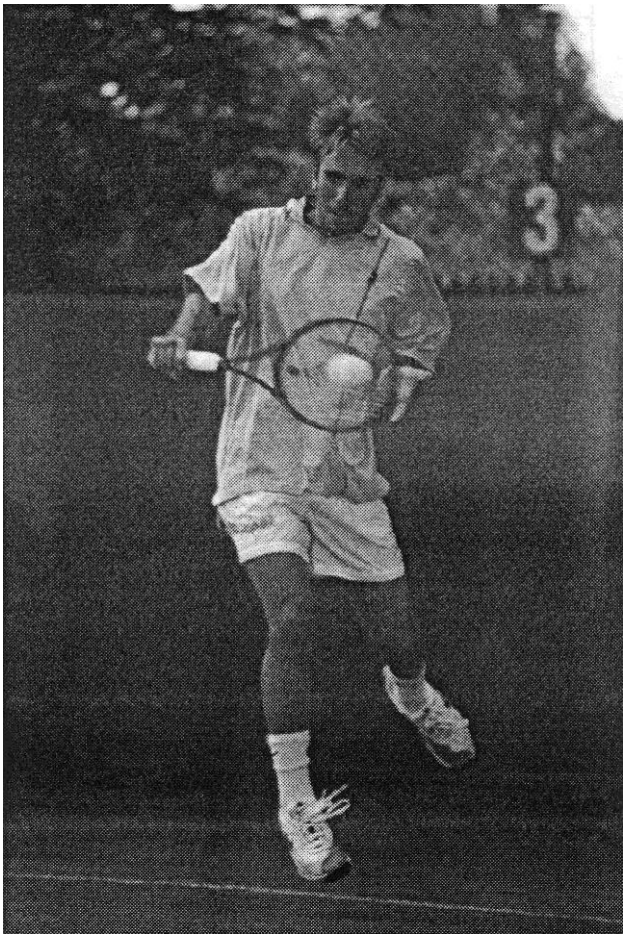
GRUPA DE VÎRSTĂ 17 +

DEZVOLTAREA FIZICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
Dezvoltarea coordonării şi dexterităţii:	• Antrenament specific de joc cu modele de mişcare.
Dezvoltarea vitezei: • Viteza de mişcare (partea superioară şi partea inferioară a corpului):	• Exerciţii de tenis specifice, atât în teren cât şi în afara lui. • Folosirea metodelor de antrenament asistate pentru viteză rezistenţă.
Dezvoltarea forţei: • Forţă: partea superioară a corpului (pentru a recepţiona şi a genera putere) şi partea inferioară a corpului: • Viteză forţă:	• Antrenament cu greutăţi. Ar trebui folosite exerciţii pentru gimnastică multiplă şi fără greutăţi. • Creşterea antrenamentului pliometric atingându-se maximul la sfârşitul acestei perioade. • Folosirea repetiţiilor rapide în gimnastica multiplă. Ar trebui de asemenea folosite la viteză maximă mingi medicinale de 2-3 kg. pentru dezvoltarea puterii explozive. • Sprinturi pe deal.
Dezvoltarea vigorii:	• Rezistenţa aerobă maximă prin efectuarea antrenamentului fartlek, alergării regulate, săriturilor cu coarda şi circuitelor aerobe.
Dezvoltarea vitezei rezistenţă:	• Antrenament anaerob de mare intensitate folosind antrenamentul cu intervale, sprinturi pe deal şi sprinturi scurte de mare intensitate executate pe teren, ex. exerciţiul evantaiului, jocul de imitaţie, etc.
Dezvoltarea flexibilităţii:	• Menţinerea programului de flexibilitate.

DEZVOLTAREA TACTICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Dezvoltarea completă a stilului individual de joc al jucătorilor şi intenţiile în cele 5 situaţii de joc:	• Puncte condiţionate.
• Atacul oricând este posibil:	• Lovirea din urcare; jocul în interiorul terenului, lovirea cu putere crescută.
• Dezvoltarea unei filosofii de determinare a adversarului să se chinuie pentru câştigarea punctului:	• Sesiuni de antrenament în grup care să accentueze asupra „ajungerii la orice minge”, „forţării”, „rămânerii în raliul schimbului de mingi”, etc.
• Dezvoltarea anticipaţiei pornind de la cunoaşterea tendinţelor adversarului, în special la punctele importante:	• Cercetarea adversarului.
• Dezvoltarea contraatacului pe mingile laterale:	• Jucarea punctelor pornind cu o lansare care simulează condiţiile dorite.

DEZVOLTAREA TEHNICĂ	
CE SĂ FACI	**CUM SĂ O FACI**
• Dezvoltarea lobului liftat din mişcare, atât cu lovitura de dreapta cât şi cu reverul:	• Exerciţiu de baschet, apoi joacă punctul pornindu-se cu lansarea unei mingi laterale. Jucătorul loveşte lob liftat peste jucătorul de la fileu.
• Dezvoltarea în continuare celui de-al doilea serviciu agresiv:	• Construirea temelor adecvate şi a exerciţiilor pentru viteză, agresivitate.
• Acoperire mai bună la fileu:	• Exerciţii de mişcare.
• Continuarea dezvoltării tehnicii care să permită jucătorului să crească tempoul şi contraatacul eficace:	
• Dezvoltarea acoperirii sporite a terenului prin mişcare rapidă şi poziţionare:	• Analiza video a mişcării.

DEZVOLTAREA PSIHOLOGICĂ
CE SĂ FACI
• Încurajează fixarea obiectivului individual foarte specific:
• Dezvoltarea în continuare a spiritului competitiv:
• Continuarea dezvoltării controlului emoţional:
• Dezvoltarea completă a conştientizării şi controlului jucătorului asupra propriei stări optime de excitare nervoasă:
CUM SĂ O FACI
• Plasează jucătorul într-un program de fixare globală a obiectivului personal.
• Antrenamentul ar trebui să semene mult cu competiţia:
• Ritualul de management al greşelii ar trebui să fie ranforsat în toate sesiunile de antrenament astfel încât să devină automatizat.
• Predă strategiile de „ridicare a psihicului” şi de „relaxare a psihicului” şi practică-le în antrenament.
• Include abilităţile de concentrare pe teren.



Profilul jucătorului

Numele jucătorului: _____ Numele antrenorului _____
Perioada de antrenare a jucătorului: _____ Data completării profilului: _____

TEHNIC/TACTIC		PUNCTE TARI	TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT
La serviciu (primul şi al doilea)			
Ritual	Rotaţie şi Putere		
Echilibru	Atacuri pe puncte slabe		
Aruncare	Serviciu şi voleu		
Lanţ cinetic	Mascare, Varietate		
Constanţă	Serviciu şi atac cu lovitura de bază		
Direcţie			
La retur (cu lovitura de dreapta şi cu reverul)			
Pregătire	Retragerea şi aşeazarea		
Contra returului de putere			
Contra serviciului cu rotaţie	Punerea mingii înapoi în joc		
Contra serviciu-voleu			
Contra serviciului slab	Dreapta/stânga careului de serviciu		
Din întindere	Primul/al doilea serviciu		
Contraatac/lovirea devreme			
Amândoi sunt în spate (cu dreapta şi cu reverul)			
Constanţă	Din alergare		
Plasament	Abilitate pentru atac/apărare		
Adâncime	Ritm, schimbarea vitezei de joc		
Varietate şi tempo	Lovirea devreme şi din interior		
Folosirea rotaţiei	Putere		
Exploatarea punctelor slabe	Recuperarea sub presiune		
Apropiere de fileu sau la fileu (cu dreapta şi cu reverul)			
Consideraţii de oportunitate	Reacţionare rapidă		
Echilibru	Joc de picioare pe parcurs		
Plasament	Trimiterea mingii		
Poziţionare la fileu	Atingere		
Voleu şi smeci (variaţii), lovituri de apropiere			
Adversarul se apropie sau este la fileu (cu dr. şi cu reverul)			
Varietate de passing shot-uri	Lovirea devreme		
Loburi (ofensive/defensive)	Din alergare		
Lovirea jos peste fileu	Contraatac		

FIZIC		PUNCTE TARI	TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT
Viteză	Forţă şi Putere		
Flexibilitate	Rezistenţă (Aerobă/Anaerobă)		
Agilitate	„Luptă aprigă”		
Răspuns	Echilibru		
Mişcare explozivă	Coordonare		
Recuperare	Joc de picioare		

PSOHOLOGIC		PUNCTE TARI	TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT
Concentrare	Ritualuri		
Determinarea pentru a excela	Dialogul cu sine		
Spiritul competitiv	Motivaţia		
Reacţiile sub presiune: controlul emoţional			
Plăcerea pentru tenis	Reacţiile la condiţiile de mediu		
„Protejarea imaginii” pe teren: încredere			
Angajarea în efort 100%	Hotărârea pe teren		
Abilitatea de a învăţa	Comportamentul în general		
Inteligenţa	Dragostea pentru antrenament		
Personalitatea	Dorinţa de a fi profesionist		

JOCUL ÎN MECI		PUNCTE TARI	TREBUIE ÎMBUNĂTĂŢIT
Stilul de joc	Tiparele de joc folosite		
Marja loviturii	Folosirea variaţiilor		
Pregătirea meciului (tehnic, tactic, fizic)			
Planul meciului, schimbări şi adaptări			
Anticipaţie, moment, selecţia loviturii			
Înţelegerea generală a jocului			
Tactica de dublu			

Alte comentarii/Note:

Analiza proprie a jucătorului

NUME: _____

ADRESĂ: _____

_____

VÂRSTA: _____ **DATA NAŞTERII:** _____

CLASAMENTUL ACTUAL:

LA JUNIORI: _____ **PROFESIONIŞTI:** _____

1. Descrieţi-vă stilul de joc (linia de fund, serviciu-voleu, etc.)

2. Care este suprafaţa de joc favorită? (1, 2, 3, 4) 1= favorită, 4= cea mai puţin favorită

   Zgură _____ Iarbă _____

   Sală _____ Hard _____

3a. Evaluaţi-vă calitatea loviturilor folosind o scară de la 1 la 10 (1= foarte slabă, 10= foarte bună). Scara este subiectivă, totuşi ar trebui să ilustreze valoarea relativă a jocului tău (ex. dacă lovitura de dreapta este cea mai bună lovitură a ta ar trebui să fie 10).

Lovituri (tehnică)	Scalare relativă	Lovituri (tehnică)	Scalare relativă (1–10)
lovitura de dreapta		lobul de dreapta	
lovitura de rever		lobul de rever	
primul serviciu		scurta	
al doilea serviciu		dreapta liftată	
returul primului serviciu		reverul liftat	
returul celui de-al doilea serviciu		dreapta tăiată	
voleul de dreapta		reverul tăiat	
voleul de rever		passingul cu dreapta	
smeciul		passingul cu reverul	

3b. Care este lovitura ta cea mai sigură (cea mai constantă)? _____

3c. Cu care din lovituri te simţi cel mai încrezător că vei lovi câştigător? _____

3d. La care lovitură (lovituri) lucrezi în mod curent pentru a o îmbunătăţi? _____

4. Câştigi mai multe puncte (a) lovind câştigător ☐

   (b) prin intermediul erorilor făcute de adversar ☐

5. În care domeniu eşti mai tare / mai slab? Foloseşte scări de la 1 la 10 (1= foarte slab, 10= foarte tare):

DOMENIU	SCALARE RELATIVĂ (1-10)
Tehnică	
Tactică	
Condiţie fizică	
Mentalitate	

6. Evaluează calitatea jocului tău în următoarele situaţii folosind o scară de la 1 la 10 (1= foarte slab, 10= lovitura cea mai bună). Scările sunt subiective, oricum ele ar trebui să ilustreze valoarea relativă a jocului tău.

SITUAŢIA DE JOC	SCALARE RELATIVĂ (1-10)
Serviciu	
Retur de serviciu	
Jocul la linia de fund	
Apropiere şi joc la fileu	
Jucând împotriva unui jucător la fileu	

7. Cum este pregătirea ta fizică? Evaluează următorii factori ai condiţiei fizice din jocul tău:

FACTORI AI CONDIŢIEI FIZICE	SCALARE RELATIVĂ (1-10)
Forţă	
Viteză	
Rezistenţă	
Flexibilitate	

8. Cum ţi-ai aprecia mişcarea/jocul de picioare pe teren (1-10)?: _____

9. Aşează pe o scară valorică următorii factori mentali:

FACTORI MENTALI	SCALARE RELATIVĂ (1-10)
Concentrare	
Managementul greşelilor	
Perseverenţă/efort	
Plăcerea jocului	
Sportivitate	
Stabilitate emoţională	
Încrederea de sine	

10. Aşează de asemenea pe o scară valorică următorii factori tactici:

FACTORI TACTICI	SCALARE RELATIVĂ (1-10)
Schimbând tipul tău de joc	
Atacând	
Apărându-te	
Încetinind ritmul jocului	
Rupând ritmul adversarului	
Crescând viteza jocului	
Anticipaţia	

11. Care sunt obiectivele tale pe termen scurt în următoarele domenii?

Tehnic: _____

Tactic: _____

Fizic: _____

Jocul în meci / Competitivitate: _____

12. Care sunt obiectivele tale pe termen lung în următoarele domenii?

Tehnic: _____

Tactic: _____

Fizic: _____

Jocul în meci / Competitivitate: _____

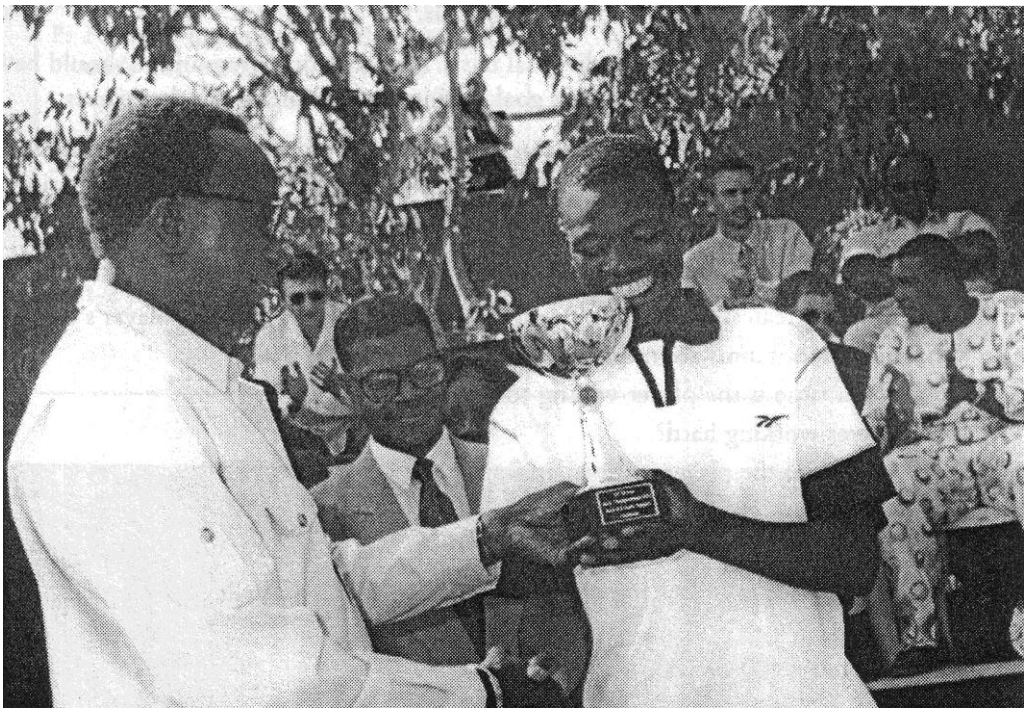
III. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU APRECIEREA STANDARDELOR ŞI ANALIZA JUCĂTORILOR

- Antrenorii ar trebui să încerce să planifice cariera jucătorilor săi cu viziunea de a maximiza efectul antrenamentului, evitând în acelaşi timp saturarea.
- Antrenorii ar trebui să înţeleagă stagiile de creştere şi de dezvoltare pentru a planifica eficace ceea ce ar trebui să se lucreze la anumite vârste.
- Sunt anumite perioade critice care sunt mai favorabile pentru antrenarea aspectelor specifice (ex. 7-12 ani pentru tehnică).
- Evitaţi lucrul pe anumite aspecte (ex. rezistenţa) înainte ca jucătorul să fie gata pentru a beneficia (adică să ajungă la perioada favorabilă).
- Antrenamentul specializat nu ar trebui să înceapă înainte de 12-13 ani pentru fete şi 13-14 ani pentru băieţi.
- Tehnica este cel mai important factor care afectează performanţa până la vârsta de 13 ani.
- Între 13 şi 14 ani mentalitatea şi condiţia devin mai importante pentru performanţă decât tehnica.
- Antrenorii ar trebui să realizeze că în etapele timpurii ale învăţării tenisului competenţele pe care jucătorul le poate dirija sunt limitate şi antrenamentul /sarcinile stabilite de antrenor ar trebui să reflecte aceasta.
- Profilarea jucătorului (de către jucător sau antrenor) ar trebui să fie folosită la jucătorii avansaţi pentru a evalua punctele tari şi punctele slabe.

Capitolul 12

Stabilirea obiectivului pentru jucătorii de turneu

„Dacă nu ştii unde mergi…
e greu să-ţi planifici călătoria!„



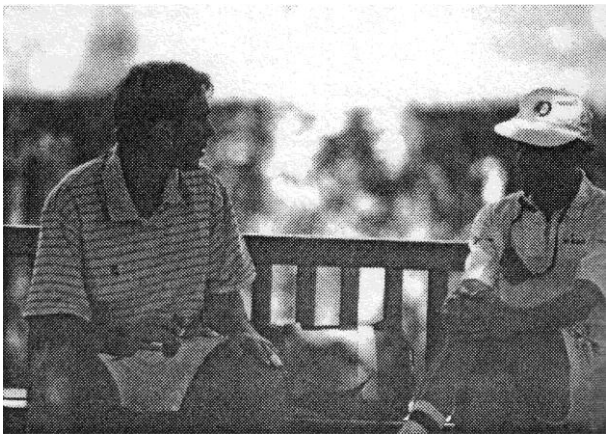
I. Introducere

II. Exemple de stabilire a obiectivului aplicate în tenis

III. Aplicaţii practice

I. Introducere

1. DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ (Locke & Latham, 1985; LTA, 1994; Spargo, 1990)



Un obiectiv este scopul sau ţinta unei acţiuni. Acesta implică deciderea asupra unde vrei să mergi şi ce paşi sunt necesari a fi făcuţi pentru a ajunge acolo. Prin stabilirea obiectivului, atât jucătorul cât şi antrenorul fixează ţinte pentru procesul de antrenament. Obiectivele furnizează un sens clar direcţiei şi scopului şi stimulează jucătorii să întâlnească şi să depăşească provocările necesare.

Cercetările au arătat că stabilirea obiectivelor specifice creşte performanţa jucătorilor. Obiectivele ajută la determinarea a ceea ce este important pentru jucător, la menţinerea şi ranforsarea motivaţiei, la creşterea persistenţei şi efortului, la atenţia directă către aspectele care sunt importante pentru a îmbunătăţi performanţa, la asigurarea folosirii mai productive a timpului şi la ranforsarea încrederii de sine pentru atingerea obiectivelor.

Stabilirea obiectivului ar trebui să fie făcută pe o bază individuală. Un program de stabilire a obiectivului ar trebui să fie structurat pentru a se potrivi unui jucător individual. Nu aplicaţi niciodată un program de stabilire a obiectivului pentru un jucător unui alt jucător.

La începutul procesului de stabilire a obiectivului, antrenorul ar trebui să informeze jucătorul despre stabilirea obiectivului şi despre beneficiile aduse de acest lucru. Este important de a preda jucătorilor semnificaţia şi importanţa întrebuinţării stabilirii obiectivului pentru dezvoltarea lor adecvată, atât ca jucător de tenis cât şi ca fiinţă umană.

Anterior fixării obiectivelor, antrenorul ar trebui să afle:

- Care sunt cele mai tari/slabe puncte ale jucătorului (adică nivelul actual al abilităţii jucătorului).
- Care aspecte din tenis sunt mai plăcute pentru jucător?
- Cât de mult timp doreşte jucătorul să dedice antrenamentului?
- Lucrează jucătorul din greu?
- La ce nivel doreşte jucătorul să ajungă?

2. DEC CE AVEM NEVOIE SĂ STABILIM OBIECTIVE? (Harwood, 1996; Weinberg, 1992)

Cercetările indică faptul că jucătorii cu obiective specifice şi provocatoare au o performanţă mai bună decât jucătorii cu obiective uşoare, cu obiective „cele mai tari" sau fără obiective. Jucătorii care folosesc o tehnică adecvată de stabilire a unui obiectiv îşi cresc motivaţia intrinsecă şi îşi îmbunătăţesc performanţa.

Tipul de obiective preferate de către antrenorii şi jucătorii universitari sunt: îmbunătăţirea performanţei (36%), victoria (24%), plăcerea (20%). Gradul preferat de dificultate al obiectivului antrenorilor şi jucătorilor universitari este următorul: dificultate moderată (60%), dificultate mare (20%), dificultate medie (20%).

Tehnicile de stabilire a obiectivului în concordanţă cu cercetările în materie sunt eficace în 70% până la 90% din situaţii. Stabilirea obiectivului nu este soluţia ultimă pentru orice. Aceasta creşte performanţa de obicei doar cu 5%. Dar la nivele înalte, acest lucru poate face diferenţa între a reuşi sau nu. Rezultatele stabilirii obiectivului sunt influenţate de motivaţia şi atitudinea generală a jucătorului şi nu pot depăşi o atitudine negativă în tenis.

3. TIPURI DE OBIECTIVE (LTA, 1994)

Când se stabilesc obiective este important de ştiut că există diferite tipuri de obiective. Tabelul următor ilustrează diferitele tipuri de obiective, caracteristicile sale şi câteva exemple relevante specifice tenisului.

Tipul obiectivului	**Caracteristici**	**Exemple**
Obiectiv/ subiectiv	O: Tratează aspectele externe ale jucătorului, sunt uşor de observat şi de evaluat. S: Tratează aspectele interne ale jucătorului, sunt dificil de observat şi de evaluat.	O: „Să reuşeşti primul serviciu în procent de 70%”. S: „Să îmbunătăţeşti coordonarea lanţului părţilor corpului”.
General/ Specific	G: Obiective ambigue care implică aspecte nemăsurabile. S: Se referă la aspecte măsurabile.	G: „Să îmbunătăţeşti nivelul jocului”. S: „Să îmbunătăţeşti lungimea şi înălţimea celui de-al doilea serviciu executat cu topspin pe partea de avantaj până la 20 Aprilie”.
Rezultat/ Performanţă	R: Focalizare pe rezultatul final. Este periculos dacă se pune presiune pe jucător. S: Focalizare pe îmbunătăţirea relativă a propriei performanţe. Ajută la îndeplinirea obiectivelor de rezultat.	O: „Să ajungi campion naţional la categoria până la 18 ani”. P: „Să trimiţi returul pe rever”.
Pe termen scurt/ Mediu/ Pe termen lung	S: Sesiune, zi, săptămână sau lună. Ajută la îndeplinirea obiectivelor pe termen mediu şi lung. M: Câteva luni. L: 1-2 ani sau mai mult.	S: „Astăzi vom lucra passing-shot-ul în lung de linie”. M: „Să îmbunătăţeşti rezistenţa în timpul perioadei de pregătire”. L: „Să fii în primii 10 din ţară la sfârşitul anului”.

4. PRINCIPIILE STABILIRII OBIECTIVULUI (Weinberg, 1988)

Principiile principale ale stabilirii obiectivului (**SMARTER**) (LTA, 1994) sunt următoarele:

Principiu	Caracteristici	Exemplu
Specific	Stabileşte obiective cât mai specifice şi evită exprimările vagi. Obiectivele specifice, cuantificabile ajută jucătorii să-şi focalizeze atenţia şi să-şi planifice drumul pentru a-şi atinge ţelul.	„Vreau să alerg o milă şi jumătate în 8 minute", mai degrabă decât „Vreau să am o bază aerobică mai bună".
Măsurabil	Stabileşte obiective măsurabile şi controlabile. Obiectivele măsurabile ajută jucătorii să evalueze dacă le-au îndeplinit sau nu.	„Vreau să reuşesc 8 din 10 servicii secunde liftate" decât „Vreau să-mi îmbunătăţesc serviciul secund liftat".
Agreat	Implică jucătorul. Obiectivele ar trebui să fie stabilite cu acordul ambilor, jucătorului şi antrenorului. Obiectivele agreate sau împărtăşite ajută jucătorii să fie mai determinaţi şi motivaţi.	„Sunt de acord să lovesc al doilea serviciu pe rever".
Realist	Stabileşte obiective provocatoare, emoţionante, grele, dar realiste. Obiectivele uşoare oferă puţină satisfacţie sau nici o motivaţie. Obiective foarte dificile creează frustraţie şi face ca jucătorii să-şi piardă încrederea. Obiectivele realiste ajută jucătorii să fie mai motivaţi şi să-şi câştige încrederea de sine.	„Am 14 ani şi anul acesta vreau să devin campion naţional la categoria 14 ani" mai degrabă decât „Vreau să fiu anul acesta campion la Wimbledon".
Defalcat în timp	Fixează date ţintă pentru îndeplinirea obiectivelor. Ar trebui să existe o dată limită. Planifică progresul în paşi mici (obiective pe termen mediu şi scurt).Obiectivele defalcate în timp ajută jucătorii să-şi evalueze cu acurateţe realizările.	„Vreau să-mi îmbunătăţesc lovitura scurtă din mijlocul terenului până la sfârşitul acestei săptămâni" mai degrabă decât „Vreau să-mi îmbunătăţesc lovitura scurtă".
Evaluat	Programează periodic şedinţe pentru evaluarea obiectivului. Dacă obiectivele sunt deja atinse sau sunt imposibil de îndeplinit reevaluează-le şi reformulează-le în perioada de timp permisă.	Aprecierea şi evaluarea acestui obiectiv va fi făcută pe 22 martie, 20 aprilie şi 21 iunie.
Înregistrat	Scrie obiectivele pe hârtie. Fă un fel de contract. Obiectivele scrise ajută jucătorii să-şi crească angajamentul.	„Scriu obiectivele pe hârtie" mai degrabă decât „bla..bla..bla..".

Alte aspecte importante (Harrison, 1994; Unesthal, 1988):

Aspect	Caracteristici
Cum să stabileşti obiectivele	• Foloseşte întrebări pentru a ajuta jucătorul să identifice domeniul corect pentru stabilirea obiectivelor. • Stabilirea obiectivelor în domeniile în care jucătorul are control. Ar trebui să nu se refere la aspecte care sunt dependente de alţii. • Obiectivele ar trebui să fie dinamice. Acestea ar trebui să fie schimbate dacă progresul este diferit de cel planificat. • Antrenorul ar trebui să aibă mintea deschisă realizând că problemele se pot datora aspectelor psihologice (ex. pierderea încrederii, anxietate, etc.). • Monitorizarea progresului şi restabilirea obiectivelor dacă este necesar. Rezervarea a 5-10 minute la sfârşitul fiecărei sesiuni de antrenament pentru a trece peste progres şi a decide ce să faci în următoarea sesiune.
Combinaţii de obiective	• Stabileşte obiective pe termen scurt (pentru o zi) în combinaţie cu obiective pe termen lung (pentru un sezon) ca „paşi de acţiune" de urmat şi asigură-te să existe efort şi motivaţie adecvate. • Stabileşte obiective individuale (jucător) şi de grup (echipă) pentru a controla toate posibilităţile pentru performanţă. • Stabileşte prioritatea obiectivelor: decide care obiective ar trebui îndeplinite mai întâi. Ia în consideraţie domeniile care vor avea cel mai mare impact în jocul jucătorului şi în structura antrenamentului.
Stabileşte obiective pentru antrenament şi meciuri	• Este foarte important să existe un obiectiv specific pentru fiecare sesiune de antrenament. Acesta dă un ţel pentru fiecare sesiune de antrenament, în special în faza precompetiţională sau în timpul fazei de tranziţie. • Jucătorii ar trebui să fixeze obiective pentru meciurile de turneu. Obiectivul principal nu este totdeauna victoria, poate să includă şi buna performare (ex. Voi ataca toate mingile scurte din mijlocul terenului).
Strategii pentru a îndeplini obiectivele	• Antrenorul şi jucătorul ar trebui să identifice strategiile pentru a îndeplini obiectivele: Antrenamente zilnice, meciuri, planuri pe sezon, sub-obiective ca paşi stabili pentru obiective pe termen lung.
Angajament şi suport	• Angajamentul sportivului şi suportul din partea altor persoane importante (părinţi, antrenor, prieteni, tovarăşi) sunt foarte importante pentru îndeplinirea obiectivelor. • Dă responsabilitate jucătorului. • Ajută antrenorul şi jucătorul să realizeze că lucrează ca o echipă. • Oferă un mediu adecvat pentru îndeplinirea obiectivului. • Evaluează cât de mult efort investeşte jucătorul pentru atingerea obiectivului.
Ce tip de obiective ar trebui stabilite?	• **Obiective pe termen scurt:** Oferă feed-back pe măsură ce se progresează către obiectivele pe termen lung. Îndeplinirea obiectivelor pe termen scurt motivează jucătorul deoarece el poate vedea imediat progresele în performanţă. • **Stabilirea obiectivelor de performanţă în loc de obiectivele de rezultat:** Obiectivele de performanţă sunt uşor de controlat şi sunt mai eficace. Obiectivele de rezultat nu pot fi controlate 100% şi nu sunt atât de flexibile. • **Stabilirea obiectivelor pozitive în loc de cele negative:** Obiectivele pozitive îmbunătăţesc motivaţia intrinsecă şi ajută la dezvoltarea succesului jucătorilor orientaţi. Obiectivele negative accentuează pe efortul jucătorului în a evita înfrângerea. • **Stabilirea de obiective eficace şi semnificative:** pentru jucător şi antrenor. • **Stabilirea de obiective îndreptate către sine:** (îmbunătăţire personală şi individuală) în loc de obiective orientate către alţii (bate pe adversar, câştigă un turneu sau un meci de tenis). • **Stabilirea obiectivelor specifice pentru jucător:** Accentul ar trebui să fie pe calitate şi nu pe obiective de cantitate.

În acest tabel sunt câteva exemple de stabilire a obiectivului ilustrate ca o conversaţie între antrenor şi jucător.

EXEMPLE DE STABILIREA A OBIECTIVULUI

Conţinut	Stabilirea obiectivului tehnic	Stabilirea obiectivului tactic	Obiectivul fizic	Stabilirea obiectivului mental
Proces	**Antrenorul:** **Eşti mulţumit de al doilea serviciu?** Jucătorul: Nu, simt că am nevoie de altceva. **A:** **Ce vrei să spui?** J: Mmm, am probleme când servesc în unele situaţii. **A: Cum se întâmplă?** J: De obicei la punctele sub presiune sau când servesc pe partea de avantaj. **A: Cum serveşti atunci?** J: De obicei lovesc un al doilea serviciu slab. **A: De este atât de slab?** J: Nu are adâncime. **A: Care crezi că este cauza?** J: Poate că nu lovesc direct în minge, cred că trebuie mai mult topspin.	Jucătorul: Am unele probleme când joc împotriva jucătorilor rapizi la fileu. **Antrenorul:** **Într-adevăr? Ce crezi că ţi se întâmplă?** J: Nu mă simt foarte confortabil când cineva pune prea multă presiune pe mine, mă simt grăbit. **A: Când crezi că se întâmplă?** J: În diferite situaţii, când adversarul execută continuu serviciu-voleu, sau când ridică mingea şi apoi atacă. **A: Cum crezi că poţi depăşi această situaţie?** J: Uh!, poate că trebuie să vin în faţă mai des când joc cu acest tip de jucător, sau trebuie să dezvolt un passing shot sau un lob mai bun sub presiune.	Jucător: Mă simt lent când alerg după o scurtă. **Antrenorul:** **Este vorba de anticipaţie, nu poţi să vezi lovitura cum apare?** J: Nu, „citesc” intenţiile adversarului bine, dar pare că niciodată nu ajung la timp la minge. **A: Crezi că startul iniţial poate fi îmbunătăţit?** J: Cred că problema este că trebuie să fiu mai rapid.	**Antrenor:** **Cum te simţi la începutul meciului?** Jucător: Sunt foarte lent la început, simt că am nevoie de mai mult timp pentru a mă concentra asupra a ceea ce se întâmplă – pentru a intra în joc. **A: Cum se întâmplă?** J: Mă simt pierdut. **A: Care sunt consecinţele acestui lucru?** J: De obicei pierd primul joc foarte repede şi trebuie să vin din urmă.
Obiectiv pe termen lung	De a fi capabil să loveşti un al doilea seviciu tare, agresiv, adânc şi cu topspin în anumite puncte (ex. situaţii sub presiune) pe partea de avantaj.	De a fi capabil să practici constant un stil de joc contra intercepţiei (passing shot, loburi, venire la fileu oportună) împotriva anumitor adversari.	De a fi capabil să alergi mai repede la minge (joc mai bun de picioare / tehnică de alergare).	De a fi capabil să dezvolţi un ritual constant înainte de meci care să te focalizeze asupra aspectelor de concentrare.
Obiectiv pe termen scurt	• Dezvoltarea unei secvenţe corecte a lanţului părţilor corpului. • Foloseşte „cuvinte declanşatoare” cum ar fi „sus”, „prin”, „arcuieşte”, etc.	• Dezvoltarea folosirii armelor contra intercepţiei (lob, passing, etc.). • Folosirea jocului de atac la fileu (serviciu şi voleu / apropiere şi voleu).	• Învaţă cum să alergi cu racheta. • Aşează-te în poziţie adecvată când loveşti.	• Tehnici de concentrare în afara terenului. • Tehnici de concentrare pe teren.
Exerciţii	• Serviciu cu topspin cu o frânghie la 2 m deasupra fileului. • Jucarea de puncte servind doar cu al doilea serviciu.	• Jucarea punctelor: passing shot – ul câştigător contează 2 puncte. • Jucarea punctelor: venirea în faţă de cel puţin două ori într-un joc.	• Exerciţii pentru jocul de picioare. • Exerciţii pliometrice.	• Ritualurile din timpul meciului (scrise pe hârtie). • Exerciţii de concentrare pe teren şi paşii Loehr între puncte.

5. DOMENIILE DE ACŢIUNE ÎN STABILIREA OBIECTIVULUI SPECIFIC TENISULUI

Domenii	Aspecte specifice
Abilităţi tehnice	Prize, lovituri, producerea loviturii, jocul de picioare, corecţii tehnice, analiză biomecanică, etc.
Componente tactice	Fazele jocului, stiluri de joc, tipare şi intuiţie tactică, intenţie şi plan de joc, analiza tactică şi evaluarea situaţiilor de joc. Constanţa, precizia, viteza mingii, rotaţie, tempo, variaţie, jocul sub presiune, camuflare, acoperirea terenului, anticipaţie, etc.
Abilităţi fizice	Rezistenţă, viteză, putere, forţă, coordonare, dexteritate, agilitate, flexibilitate, etc.
Calităţi mentale	Motivaţie, concentrare, control emoţional, rutine de relaxare pentru pregătirea meciului, disciplină, comunicare, atitudine combativă, etc.

6. SISTEMUL DE STABILIRE A OBIECTIVULUI PENTRU ANTRENORI: PAŞI CĂTRE REUŞITĂ (Weinberg, 1988)

Faza	Paşi către reuşită
Faza de planificare	• Gândeşte-te la aceasta din startul sezonului. • Identifică nevoile şi posibilităţile jucătorului în toate domeniile. • Transformă nevoile în obiective specifice. • Determină prioritatea obiectivelor. • Identifică posibilele strategii pentru a facilita atingerea acestor obiective. • Investeşte angajament şi efort.
Faza de întâlnire	• Prima întâlnire: Introducere privind stabilirea obiectivelor. • Cere jucătorilor să-şi stabilească obiectivele (lasă-le câteva zile pentru aceasta). • Explică jucătorului teoria. • A doua întâlnire: Discută obiectivele jucătorului. • Alte întâlniri: Discută unul câte unul cu jucătorii obiectivele personale. • Încheie un contract între jucător şi antrenor referitor la obiectivele specifice.
Faza de urmărire/evaluare	• Programează întâlniri periodice pentru evaluarea obiectivului. • Aminteşte-i constant jucătorului despre obiective. • Oferă feedback în formă scrisă. • Arată jucătorului statisticile meciului sau formele de evaluare de către antrenori a obiectivelor.

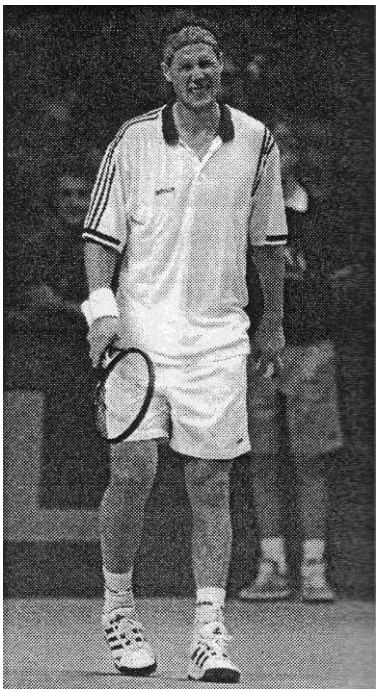
7. JUCĂTORI ŞI STABILIREA OBIECTIVELOR

Jucătorii de tenis au obiective personale care influenţează comportamentul lor în tenis. Oricând ei se antrenează sau concurează sunt implicaţi într-o structură de stabilire a obiectivului creată de antrenor, părinţi, tovarăşi, etc. Comportamentul motivaţional al jucătorului de tenis arată ce tip de orientare către un obiectiv este adoptat în viaţă şi în tenis. Tabelul ilustrează diferitele tipuri de jucători în raport cu modul în care aceştia stabilesc obiectivele (Van Aken, 1994):

Tip de jucător	Caracteristici	Obiective
Orientaţi către performanţă	• Vor să înveţe, să progreseze, să fie jucători mai buni. • Se bucură să joace tenis pentru că le place. Acceptă provocarea luptei.	• Sunt propriul lor punct de referinţă. • Preferă obiective provocatoare, măsurabile, individuale şi pe termen lung.

Tip de jucător	Caracteristici	Obiective
Orientaţi către succes	• Vor să câştige, să bată pe alţii, să fie	• Alţi jucători sunt punctul lor de

	campioni. • Le place să joace tenis doar când câştigă.	referinţă. • Preferă mai degrabă obiective dificile, generale, individuale şi pe termen scurt.
Orientaţi către înfrângere	• Le este frică de înfrângere, nu vor să fie comparaţi cu alţii. • Nu le place să joace tenis pentru că nu au încredere de sine.	• Alţi jucători sunt punctul lor de referinţă. • Preferă obiective uşoare sau foarte grele, vagi, de echipă şi pe termen scurt.



Un bun sistem prin care un jucător îşi stabileşte obiectivele ar putea fi următorul:

- Stabilirea obiectivului pe termen lung:
  - Unde vreau să fiu?
  - Unde sunt în acest moment?
  - Ce am nevoie pentru a ajunge acolo?
- Scrie un cadru de timp: Cât timp îmi va lua, în mod realist?
- Determină domeniile în care să lucrezi.
- Evaluează nivelurile de abilitate prezente şi viitoare.
- Proiectează paşii de acţiune necesari (obiective pe termen mediu şi scurt): fixează unele puncte de reper care să ajute la determinarea progresului către obiectiv.
- Monitorizează şi evaluează progresul.

8. PROBLEME ŞI OBSTACOLE ÎN STABILIREA OBIECTIVELOR (Harwood, 1996; Weinberg, 1988)

- Prea multe obiective în acelaşi timp.
- Nereuşită în evaluarea obiectivelor: Jucătorului îi este adesea frică să reevalueze obiectivele.
- Stabilirea obiectivelor nemăsurabile sau prea generale.
- Absenţa obiectivelor sau fixarea obiectivului „fă cât poţi mai bine”.
- Nu sunt stabilite strategii de realizare.
- Absenţa obiectivelor la sesiunile individuale de antrenament.
- Absenţa strategiilor de adaptare sau de realizare atunci când intervin lucruri neprevăzute (ex. accidentările).
- Interesul doar pentru obiectivele de rezultat sau randament.
- Inter-relaţionarea dintre obiective: „Dacă joc bine, voi câştiga. Dacă voi câştiga, voi fi bucuros să joc”.
- Scuze pentru nestabilirea obiectivului:
  - „Prea mult timp”.
  - „Prea mult de scris”.
- Jucătorul sau antrenorul nu crede în stabilirea obiectivului pentru că ei gândesc în felul următor:
  - Acest lucru limitează performanţa jucătorului.
  - Obiectivele de performanţă fac jucătorii mai puţin competitivi.
  - Obiectivele de rezultat pun prea multă presiune pe jucători.
  - Obiectivele sunt înnăscute în jucători. Dacă un jucător nu are obiective deja este o pierdere de timp lucrând la stabilirea obiectivelor.
- Jucătorii se referă adesea a probleme teoretice (nu sunt capabili să îndeplinească obiective teoretice şi de joc în acelaşi timp) şi la lipsa de încredere.

II. Exemple de stabilire a obiectivului aplicate în tenis

1. FOAIE DE LUCRU PRIVIND STABILIREA OBIECTIVULUI (Martin, 1995)

Următoarele foi de lucru pot fi folosite ca modele când se stabilesc obiective cu jucătorii.

Foie de lucru privind stabilirea obiectivului jucătorului

(Format General)

Eu, _____ mă angajez să depun cele mai mari eforturi pentru a obţine următoarele obiective pentru următoarele trei luni.
Această înţelegere cu mine însămi începe la data _____ .

Obiective tehnice

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Obiective tactice

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Obiective fizice

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Obiective de joc în meci / competitive

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Obstacolele posibile care ar putea să mă oprească în atingerea acestor obiective sunt:

_____
_____

Astfel că voi încerca să le depăşesc prin: _____
_____
_____

Foie de lucru privind stabilirea obiectivului jucătorului

(Obiective generale de carieră)

OBIECTIVE DE VIS (Ce lucruri aş dori să obţin în tenis?) (Scre-le în ordinea importanţei)

1. _____
_____

2. _____
_____

3. _____
_____

OBIECTIVE PE TERMEN LUNG (ex. 1 până la 3 ani) **DATE PRIVIND REALIZAREA**

1. _____ _____
_____

2. _____ _____
_____

3. _____ _____
_____

OBIECTIVE PE TERMEN SCURT (ex. 1 până şa 12 luni) **DATE PRIVIND REALIZAREA**

1. _____ _____
_____

2. _____ _____
_____

3. _____ _____
_____

PAŞI DE ACŢIUNE PENTRU OBIECTIVE PE TERMEN SCURT

1. _____ _____
_____

2. _____ _____
_____

3. _____ _____
_____

Semnătura (jucător): _____

Semnătura (antrenor): _____

Foie de lucru privind performanţa jocului în meci

(se competează de către jucător)

Numele jucătorului: _____

Data: _____

Condiţii: _____

Turneu: _____

Suprafaţă: _____

Turul: _____

Adversar: _____

Obiective de performanţă stabilite anterior meciului	**Rata de îndeplinire (1-10)**
1.	/ 10
2.	/ 10
3.	/ 10

Repere de performanţă stabilite anterior meciului	**Rata de îndeplinire (1-10)**
1.	/ 10
2.	/ 10
3.	/ 10

Rezultatul meciului: _____

Stilul de joc al adversarului: **Jucător la fileu** ☐ **Agresiv de pe fundul terenului** ☐

De contraatac ☐ **Jucător complex** ☐

Rata personală a efortului/luptei: / 10

Rata personală a satisfacţiei jocului: / 10

Aspectele „pozitive” din meci

1. _____

2. _____

3. _____

Aspectele care trebuie îmbunătăţite

1. _____

2. _____

3. _____

Dacă ai juca meciul din nou ce ai face diferit?

_____

_____

_____

_____

III. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU STABILIREA OBIECTIVELOR PENTRU JUCĂTORII DE TURNEU

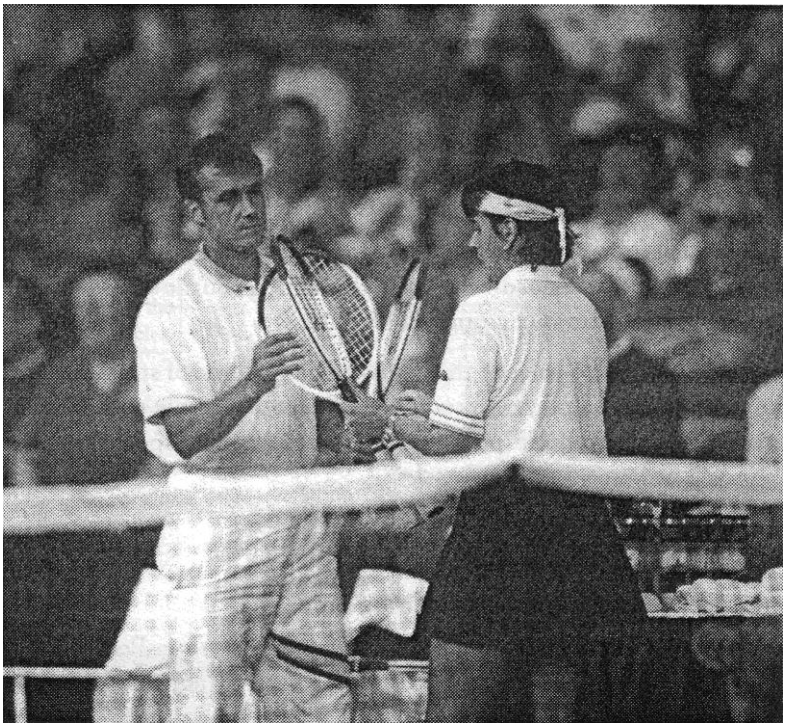
- Cercetările au arătat că stabilirea obiectivelor specifice şi provocatoare creşte performanţa jucătorilor.
- Anterior stabilirii obiectivelor antrenorul ar trebui să cunoască punctele slabe şi punctele tari ale jucătorului, aspectele agreate mai mult de către jucător, timpul şi efortul pe care jucătorul este dispus să le rezerve pentru antrenament şi nivelul pe care jucătorul doreşte să-l atingă.
- Obiectivele ar trebui să fie specifice, măsurabile, agreate, realiste, defalcate în timp, evaluate şi înregistrate.
- Stabileşte obiective pe termen cel mai scurt, de performanţă, pozitive, eficace, semnificative şi personal orientate către jucător şi lucrurile vor merge cel mai bine.
- Obiectivele pot fi stabilite pentru domeniile tehnic, tactic, fizic şi mental.
- Antrenorii şi jucătorii ar trebui să stabilească şi să parcurgă obiectivele împreună.
- Posibilele probleme şi obstacole în atingerea obiectivelor stabilite ar trebui să fie identificate în avans şi depăşite.

Capitolul 13

Planificarea antrenamentului de tenis

„Prima zi: lucru de intensitate joasă,
A doua zi: lucru de intensitate ridicată.
A treia zi: exerciţii generale şi jocuri,
A patra zi: lucru de intensitate moderată”

Planul de antrenament pentru atleţii greci olimpici, 1776 Î.H.



I. Introducere în periodizare

II. Planificarea antrenamentului de tenis

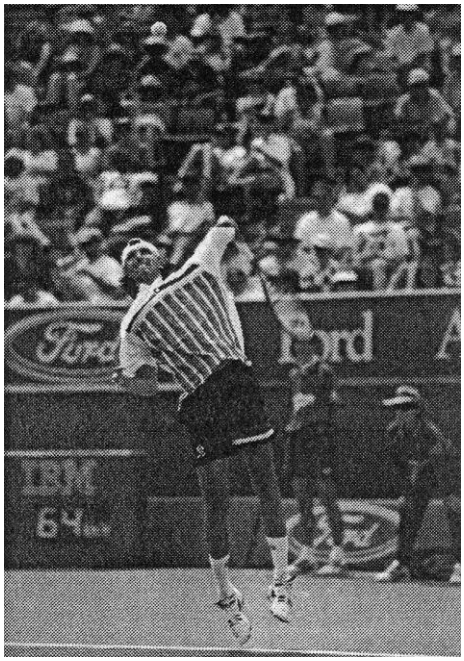
III. Linii directoare de antrenament pentru diferite faze ale planului anual

IV. Alte faze de planificare a antrenamentului de tenis

V. Aplicaţii practice

I. Introducere în periodizare (Chandler, 1988; Groppel, 1989, 1992; Loehr, 1993; Roetert, 1994; Schonborg, 1992, 1994)

1. DEFINIŢIE



Deşi a fost folosit de către atleţii greci atunci când concurau în anticele Jocuri Olimpice, conceptul modern al periodizării îşi are originea în Rusia anilor ’60. Perioadizarea este divizarea planului anual în etape de antrenament. Este scindarea anului în unităţi mici, fiecare cu obiectivele sale, pentru asigurarea celor mai bune şanse pentru buna performanţă în timpii pre-determinaţi.

Tenisul este unul dintre puţinele sporturi fără un extra-sezon pentru profesionişti. Acest lucru sporeşte riscul de accidentări, aduce surmenaj şi chiar epuizare. Când se performează la cele mai înalte nivele din tenis focalizarea procesului de antrenament ar trebui să fie pe eficientizarea acestuia (calitate, nu cantitate). Dacă antrenorul vrea să obţină acest lucru trebuie să:

- Folosească ultimele informaţii disponibile din ştiinţa sportului şi care să fie aplicabile în tenis.
- Să proiecteze şi să implementeze un program de antrenament adecvat.

Antrenarea cu succes implică integrarea cunoştinţelor de antrenament cu bazele ştiinţifice ale sportului. Cu câţiva ani în urmă conceptul de antrenament se focaliza doar pe administrarea stimulilor de lucru raportaţi la stress. Îmbunătăţirile au rezultat din adaptarea progresivă a corpului la creşterea graduală a stresului (supraîncărcare). Când acest lucru este prea excesiv, supraîncărcarea devine supraantrenament. Invers, când lucrul este insuficient îmbunătăţirea performanţei este mică sau chiar absentă.

Obiectivul principal al periodizării este echilibrarea intensităţii şi volumului stresului cu refacere suficientă. Scopul periodizării este de a permite jucătorului să se antreneze la cel mai înalt nivel posibil al intensităţii şi volumului, rămânând în acelaşi timp sub nivelul supra-antrenamentului. Un plan periodizat controlează următoarele aspecte:

- Volum: cantitatea de lucru performat.
- Intensitate: cât de tare lucrează jucătorii.
- Frecvenţa: cât de des se antrenează jucătorii.
- Tipul: ce se lucrează (tehnică/tactică, condiţie fizică, etc).

O mulţime de antrenori sunt confuzi privind conceptele periodizării şi planificării. Periodizarea se referă cu stricteţe la aspectele de timp (perioadele anului: sezoane, luni, săptămâni, zile) în care ar trebui desfăşurat antrenamentul în diferite domenii. Planificarea este un concept mai global care se referă la jucător, antrenament, resurse disponibile, cariera generală a jucătorului, etc. Elementele care definesc planificarea programului de antrenament sunt următoarele:

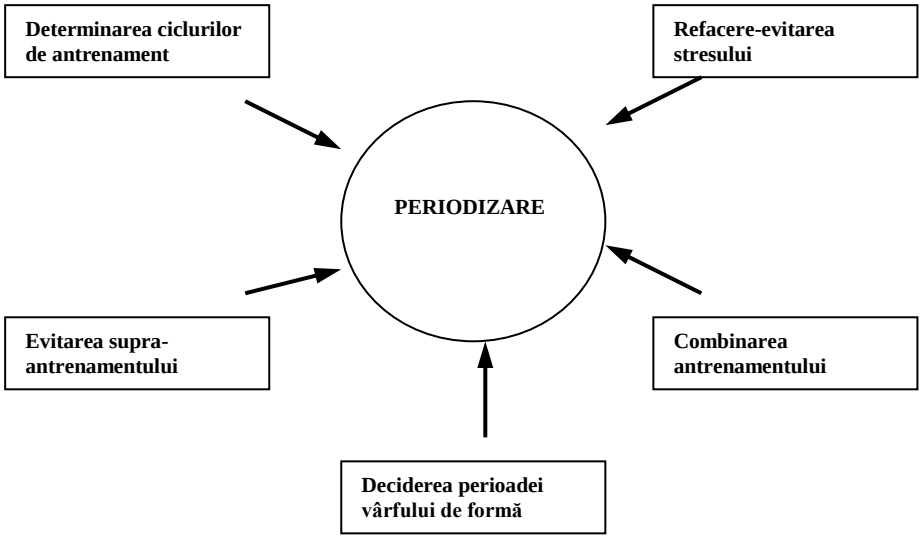
- Caracteristicile jucătorului (programul şcolar, de fitness, nivele psihologice şi tehnice).
- Programul de turnee al jucătorului.
- Experienţa jucătorului (planul de carieră).
- Facilităţile şi modalităţile disponibile pentru antrenament.
- Cunoştinţele ştiinţifice ale antrenorului despre periodizare.
- Cerinţele psihologice din tenis.
- Parametrii psihologici şi sistemele energetice care solicită dezvoltarea prin antrenament.
- Metodele de antrenament disponibile.
- Natura specifică a adaptărilor care rezultă din diferitele metode de antrenament.

2. BENEFICIILE PERIODIZĂRII

- Ajută la evitarea surmenajului.
- Reduce plictiseala.
- Reduce riscul epuizării şi supra-antrenamentului (există un punct în antrenament dincolo de care nu există mai departe un beneficiu iar efectele negative posibile sunt de natură să apară).
- Asigură şi individualizează programul de antrenament pentru fiecare jucător.
- Încurajează dezvoltarea fizică optimă.
- Jucătorii înţeleg mai bine programul de antrenament.
- Creşte motivarea (jucător şi antrenor).
- Reduce riscul de accidentare.
- Asigură condiţia fizică adecvată.
- Ajută la aducerea vârfului de formă al performanţei la momentul potrivit şi menţinerea acestuia.
- Reduce riscul supra-antrenamentului.
- Încurajează planificarea bazată pe principiile ştiinţifice ale exersării.
- Face pe antrenori să înveţe mai mult despre ştiinţa sportului şi principiile ştiinţifice ale exersării.
- Dacă antrenorii folosesc principiile periodizării programul lor de antrenament:
  - va aduce cele mai bune rezultate în cel mai scurt timp posibil.
  - va minimiza riscul de accidentare, de supra-antrenament şi de epuizare.
- Periodizarea este valabilă pentru toate nivelele de abilităţi şi de vârstă în stagiul competitiv.

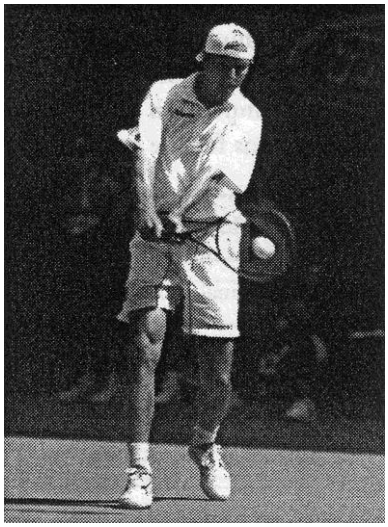
3. CARACTERISTICI GENERALE

Există câteva caracteristici care definesc periodizarea:



Aspecte	Caracteristici
Deciderea perioadei vârfului de formă	• Antrenamentul pe tot anul şi programul de turnee pentru un jucător trebuie conduse astfel încât jucătorul să atingă valoarea de vârf a pregătirii sale din punct de vedere mental, fizic şi tehnic la competiţiile cele mai importante din program. • Atât antrenorul cât şi jucătorul trebuie să decidă când vor să atingă vârful. • Nu se poate performa la valoarea de vârf tot timpul. • Un jucător de tenis poate în mod normal să joace la valoarea de vârf de cinci sau şase ori într-un an.
Determinarea ciclurilor de antrenament	• Antrenorul şi jucătorul ar trebui să stea împreună şi să decidă care turnee sunt cele mai importante pentru dezvoltarea în tenis. • De asemenea este important de testat pregătirea fizică a jucătorului folosind un protocol de fitness specific tenisului pentru a determina nivelul de bază al pregătirii fizice a sportivului. • Antrenamentul ar trebui să fie făcut în cicluri având accentul particular plasat pe echilibrarea stresului cu refacerea. • Programul de antrenament ar trebui să definească ciclurile de lucru cu mult înainte.
Refacere-evitarea stresului	• Raportul stres/refacere ar trebui să fie monitorizat cu atenţie dacă vârful de performanţă apare în cele mai dorite momente. • Stresul ar trebui să fie periodizat adecvat, altfel vârful de performanţă nu poate fi atins. • Lungi perioade de susţinere a stresului vor conduce la o performanţă slabă, probleme de concentrare şi surmenare. • Ciclurile de refacere sunt la fel de importante pentru vârful performanţei ca şi ciclurile de lucru. • O relaţie inversă există între distracţie şi stres. Cu cât mai multă distracţie, cu atât mai puţin stres. • Stresul este atât fizic cât şi psihologic. • Când stimulii de lucru depăşesc capacitatea de prelucrare a corpului, mecanismele de relaxare şi refacere eşuează. • Încărcarea de lucru totală ar trebui să fie cât de mare posibilă, fără a se produce supra-antrenamentul.
Combinarea antrenamentului	• Dacă este planificat că un jucător are nevoie să-şi lucreze forţa şi trebuie să se antreneze cu greutăţi în Ianuarie, Februarie şi Martie, nu înseamnă că el nu poate participa în turnee. Înseamnă doar că antrenamentul cu greutăţi nu ar trebui să fie întrerupt ca atare. Înseamnă de asemenea că jucătorul acceptă o descreştere a performanţei în timpul acestor luni pentru a îmbunătăţi ceea ce a rămas în ciclu. • Uneori jucătorii de tenis de înalt nivel solicită chiar încărcări mari de lucru pentru a stimula progresul. Ei ar trebui să fie dispuşi să accepte regresia temporară ce însoţeşte astfel de încărcări în antrenament. • În vreme ce performanţa în etapele timpurii poate suferi în vreun fel, imbunătăţirea caracteristicilor fizice, mentale şi tehnice în fazele de pe urmă mai degrabă vor face diferenţa pe termen lung. • Asta nu înseamnă că jucătorul ar trebui să intre în meci cu gândul de a nu încerca cât mai mult. Orice meci ar trebui jucat pentru a câştiga. Dar dacă un jucător simte că performanţa sa nu este excelentă, există un motiv fiziologic pentru aceasta şi ar trebui înţeles ca parte a planului.
Evitarea supra-antrenamentului	• Supra-antrenamentul apare când un jucător nu mai primeşte în continuare beneficii de pe urma antrenării continue. • Jucătorii supra-antrenaţi se plâng a fi obosiţi şi iritabili, au groază de antrenamente, mănâncă prost, arată scăderi ale performanţei, au obiceiuri de somn neregulat şi suferă de epuizare mentală, abuz de medicamente sau alcool, etc. • Pentru a evita supra-antrenamentul este important a se monitoriza încărcarea de lucru totală: - Frecvenţa: Numărul de zile pe săptămână de efectuare a exerciţiului specific, ex. condiţia fizică şi antrenamentul cu greutăţi efecuate alternativ 3 zile pe săptămână – în extrasezon şi 1 zi pe săptămână – în sezon. - Intensitatea: Cât de tare lucrează un jucător sarcina dată, ex. trecerea de la lent la rapid în exerciţiile cu greutăţi şi pentru condiţia fizică pe măsură ce sezonul se apropie. - Durata: Cât de mult timp îi ia unui jucător să efectueze sarcina dată, ex. timp mai mult cheltuit cu exerciţiile cu greutăţi şi pentru condiţia fizică în timpul extrasezonului.

II. Planificarea antrenamentului de tenis (Schonborg, 1990; Unierzyski, 1994)



1. PLANUL DE CARIERĂ

Cariera fiecărui jucător ar trebui să urmeze un plan. Dezvoltarea sportivă a unui jucător ar trebui să fie optimă dacă este planificată pas cu pas de la început. Este important ca antrenorul să respecte regulile dezvoltării fizice şi psihologice a jucătorului pentru a obţine o dezvoltare optimă şi pentru performanţă în viitor. Diferiţii paşi pentru dezvoltarea în tenis a unui jucător sunt cuprinşi în tabelul următor (Schonborg, 1990):

Numele perioadei	**Numele sub-perioadei**	**Vârsta aproximativă**	**Ţelul**
Faza de pregătire (fundamentul antrenamentului)	Dezvoltarea generală şi multilaterală a abilităţilor motorii de bază.	5-7	De a crea o bază multilaterală optimă.
	Antrenamentul de bază variat şi multilateral.	7-12	De a crea o bază multilaterală optimă pentru antrenamentul de viitor şi de măiestrie.
Faza de antrenament variată specifică sportului	Consolidarea antrenamentului.	11-14	De a transforma uşor baza generală în una cu caracter specific tenisului.
	Antrenamentul de performanţă.	13-16	De a forma abilităţile specifice performanţei în tenis care să conducă la nivelul competitiv cel mai înalt.
	Antrenamentul de înaltă performanţă.	15>	De a stăpâni toţi factorii care afectează performanţa în tenis care să conducă la nivelul competitiv cel mai înalt.

2. PLANUL ANUAL ŞI PERIOADELE SAU FAZELE ANUALE (MACROCICLURILE)

Un program de periodizare tipic este defalcat de obicei în patru faze de antrenament. Aceste faze de antrenament sunt numite macrocicluri sau perioade. Numele fazelor de antrenament sunt următoare:

- **de pregătire**
- **competiţională**
- **pre-competiţională**
- **de tranziţie sau de odihnă activă**

Faza de pregătire poate fi împărţită în:

- **pregătire generală**
- **pregătire specifică**

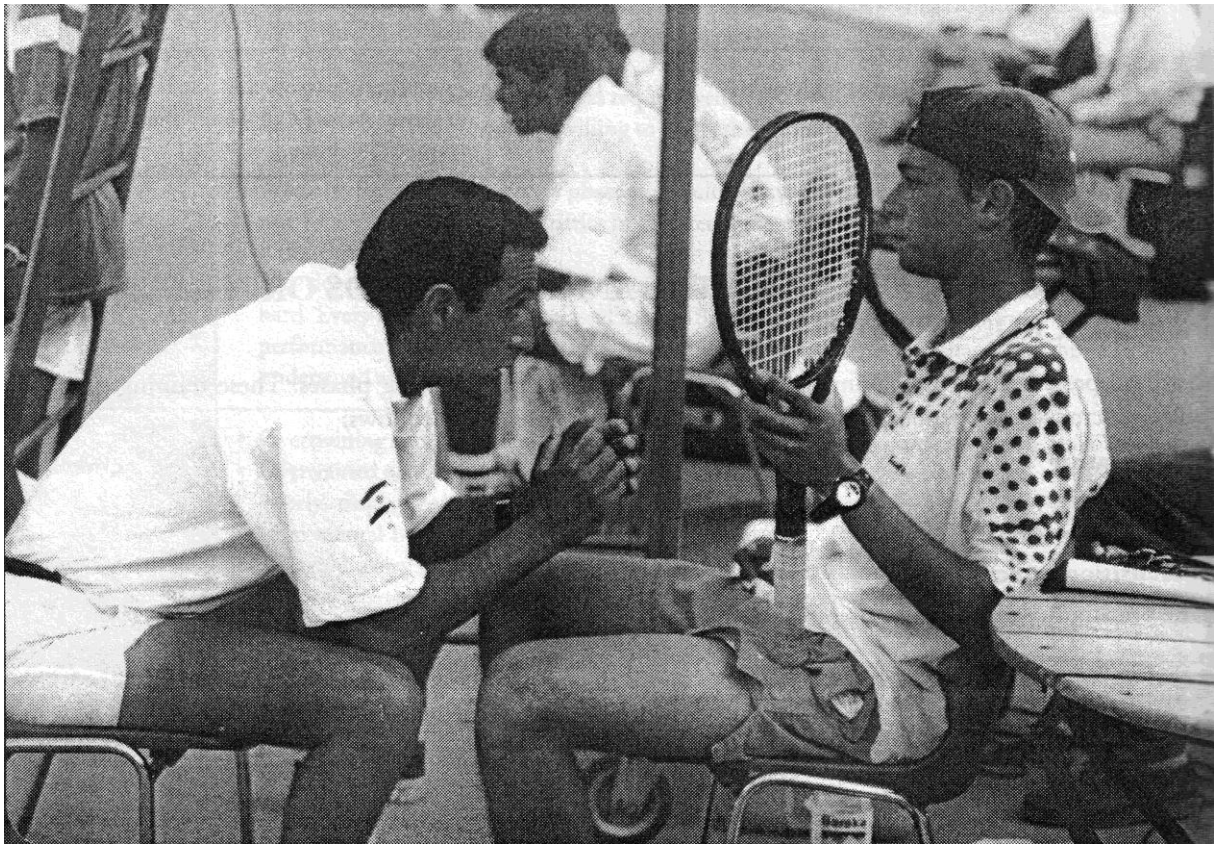
Faza de tranziţie poate fi împărţită în:

- **odihnă completă**
- **odihnă activă**

Planul anul poate fi structurat într-un set de patru perioade (periodizare singulară) sau două seturi de patru perioade. Acest ultim sistem este denumit „periodizare dublă”. Când se foloseşte dubla periodizare fazele de pregătire, pre-competiţională şi de tranziţie sunt evident mai scurte decât la periodizarea singulară. Împărţirile diferite pentru planul anual şi perioadele anuale sunt rezumate în următorul tabel (Grosser, 1986):

Faza principală a planului	**Împărţită în**	**Faze parţiale ale planului**
Ciclu plurianual	→	Ciclu anual (2-8 ani)
Ciclu anual	→	Perioade sau macrocicluri (pregătire, competiţie, tranziţie)
Perioade sau macrocicluri	→	Mezocicluri (3-5 săptămâni până la 1 lună)
Mezocicluri	→	Microcicluri (1 săptămână)
Microcicluri	→	Ciclu zilnic (7 cicluri pe săptămână)
Ciclu zilnic	→	Sesiuni de antrenament (1 până la 5 pe zi)
Sesiune de antrenament	→	Parte a sesiunii (încălzirea, partea principală, revenirea)
Parte a sesiunii	→	Minute (exerciţii, serii, etc.)

La sfârşitul capitolului este un exemplu al unui planificator anual pentru jucătorii de înaltă performanţă.



III. Linii directoare pentru diferitele faze ale planului anual

(Chandler, 1988; Groppel, 1989, 1992; Loehr, 1993; Mayes, 1999; Roetert, 1994)

1. INTRODUCERE

În următoarele tabele sunt câteva linii directoare pentru diferitele faze ale planului anual. Vezi tabelele I, II şi III.

Tabelul I
LINII DIRECTOARE GENERALE PENTRU PERIOADA DE PREGĂTIRE GENERALĂ ÎN CADRUL PLANULUI ANUAL ÎN TENIS

PERIOADA	OBIECTIVE	LUNGIME	TEHNICO-TACTIC	FIZIC	MENTAL	COMPETIŢIE
Pregătire generală	• „Antrenamentul pentru antrenare.” • Creşterea cantităţii antrenamentului. • Aşezarea fundamentelor solide. • Nivel înalt de condiţie fizică. • Provocarea sistemelor aerobe şi de forţă. • Volum mare şi intensitate scăzută. • Clădirea unui jucător de tenis puternic şi viguros. • Înţelegerea obiectivelor tactice. • Învăţarea mişcărilor specifice tenisului. • Dezvoltarea angajamentului jucătorilor şi efortului în tenis. • Minimizarea importanţei rezultatelor în competiţii. • Dezvoltarea mai degrabă a jocului decât îngrijorarea în legătură cu clasamentul.	• 5 până la 6 săptămâni. • Niciodată mai scurt decât 4 săptămâni. • Pregătire totală (generală şi specifică) de la 4 la 12 săptămâni.	• Exersând pentru constanţă, dezvoltarea abilităţilor pentru schimburile lungi de mingi. • Permisă folosirea pe jumătate a terenului. • Reducerea erorilor neforţate. • Totul peste fileu! • Pregătire pentru dezvoltarea unei tehnici adecvate. • Introducerea de noi abilităţi (tehnice şi tactice). • Dezvoltarea efortului jucătorilor. • Abordarea fiecărei mingi. • Lucru în principal pe îmbunătăţirea punctelor slabe, dar de asemenea şi pe dezvoltarea punctelor tari.	• Provocarea şi dezvoltarea sistemului aerob: rezistenţă musculară şi cardiorespiratorie. • Pulsuri cardiace de 55% până la 85% din pulsul maxim. • Exerciţiu continuu pe distanţă lungă timp de 25 până la 40 min., de trei sau de patru ori pe săptămână. • Folosirea antrenamentului cu interval. • Antrenamentul încrucişat: ciclism, cu bicicleta statică, înnot, baschet, fotbal, volei, etc. • Volum mare, însă nu intensiv. • Provocarea sistemului de forţă: greutăţi uşoare şi serii frecvente (2-3 serii a câte 12-15 repetări). • Program de forţă de 30 minute, de două sau de trei ori pe săptămână.	• Procesul de stabilire a obiectivelor pe termen scurt. • Evaluarea punctelor slabe din punct de vedere mental. • Întocmirea profilului psihologic al jucătorului.	• Jucând lăsând la o parte rezultatele. • Scăderea numărului de turnee. • Folosirea competiţiilor, dacă sunt, pentru dezvoltarea aspectelor tehnice şi tactice ale jocului. • Jucând având în minte dezvoltarea obiectivului pe termen lung.

Tabelul II
LINII DIRECTOARE GENERALE PENTRU PERIOADA DE PREGĂTIRE SPECIFICĂ ÎN CADRUL PLANULUI ANUAL ÎN TENIS

PERIOADA	OBIECTIVE	LUNGIME	TEHNICO-TACTIC	FIZIC	MENTAL	COMPETIŢIE
Pregătire specifică	• Antrenamentul să fie precis. • Îmbunătăţirea şi perfecţionarea obiectivelor tehnice şi tactice prin antrenament. • Dezvoltarea fizică specifică tenisului. • Volum mic şi intensitate mare.	• 5 până la 6 săptămâni. • Niciodată mai scurt de 4 săptămâni. • Pregătirea totală (generală şi specifică) de la 4 la 12 săptămâni.	• Lucru pe punctele tari din tehnică. • Provocarea cunoştinţelor tactice. • Exerciţii explozive de mare intensitate. • Antrenament specific de serviciu şi retur. • Folosirea întregului teren. Jucarea seturilor de antrenament. Dacă se joacă de două ori pe zi, prima sesiune ar putea fi exerciţii de joc în meci, iar a doua sesiune să cuprindă seturi de antrenament. • Tipuri de teme pe care jucătorul le va folosi în competiţie şi pe suprafaţa pe care urmează să joace. • Sesiunile pot fi uşor mai scurte, dar cu intensitate şi calitate (jocuri de 4 puncte, nu de 11 sau 21). • Crearea situaţiilor competitive de mare intensitate (exerciţii realiste). • Accentuarea pe lucru care deja s-a făcut, ex. lucru pe punctele tari pentru a construi încrederea de sine.	• Provocarea sistemelor anaerobe: antrenament cu interval, sprinturi, fartlek. • Provocarea sistemului de viteză: sprinturi, pliometrie. • Provocarea sistemelor de putere: volum scăzut, intensitate mare, putere explozivă. • Provocarea sistemului de forţă: greutăţi moderate şi repetări frecvente (3-4 serii a câte 8-10 repetări). • Raporturi lucru:pauză apropiate de tenis (aprox. 1:3). • 80% din timpul de lucru în reprize de mai puţin de 20 sec. şi 20% din timpul de lucru în reprize de mai mult de 20 sec. • Intervale de odihnă de 15-30 sec. între serii şi 2 min. perioade de odihnă întrepătrunse de-a lungul sesiunii de pregătire fizică.	• Accentuarea abilităţilor mentale, ex. gestionarea greşelii, strategiile între puncte. • Adaptarea la situaţiile sub presiune. • Construirea încrederii de sine a jucătorului. • Revederea obiceiurilor emoţionale. • Stabilirea obiectivului. • Tehnici de relaxare. • Distracţie.	• Începe să concurezi în turnee mai puţin importante. • Creşterea numărului de seturi de antrenament.

Tabelul III
LINII DIRECTOARE GENERALE PENTRU PERIOADA PRE-COMPETIŢIONALĂ ŞI COMPETIŢIONALĂ ÎN CADRUL PLANULUI ANUAL ÎN TENIS

PERIOADA	OBIECTIVE	LUNGIME	TEHNICO-TACTIC	FIZIC	MENTAL	COMPETIŢIE
Pre-competiţională	• Ajustarea fină a abilităţilor competitive. • Testarea abilităţii jucătorului în situaţii competitive. • Recomandări specifice pentru progresul pe termen scurt. • Menţinerea progresului din punct de vedere fizic; antrenamentul devine foarte specific, de intensitate mare şi volum mic. • Micşorează pe măsură ce se apropie turneele.	• Oriunde de la o săptămână până la câteva săptămâni.	• Feedback pentru a tinde spre tactică. • Perioada de încălzire pentru seturile de antrenament să fie similară cu cea pentru meci. • Vârf psihologic; sesiuni de exersare cu un accent psihologic. • Sublinierea şi lucrul pe punctele tari. • Structurarea sesiunii pentru a simula meciul (raporturi lucru:pauză similare). • Fără schimbări majore.	• Greutăţi mai grele şi mai puţine repetări (4-5 serii la greutatea la care jucătorul poate performa 4-8 repetări). • Provocarea antrenamentului anaerob: exerciţii de reacţii la minge, sprinturi scurte şi pliometrie. • Descreşterea antrenamentului aerob. • Ajustarea fină a agilităţii şi mişcărilor specifice din tenis (exerciţiul evantaiului, testarea timpului de răspuns, exerciţii de imitare, etc.).	• Crearea unui mediu pozitiv. • Recompensează şi accentuează punctele tari ale jucătorului. • Foloseşte tehnicile de vizualizare şi de relaxare. • Fundamentele psihologice. • Clădirea încrederii.	• Concurarea în turnee pregătitoare. • Jucarea seturilor de antrenament şi a schimburilor lungi de mingi.
Competiţională	• Obiectivul principal este atingerea vârfului de formă la turneele importante. • Menţinerea celei mai bune forme fizice, tehnice şi mentale. • Combinarea turneelor cu zile sau săptămâni de pauză.	• Valoarea de vârf reală doar menţinută timp de trei săptămâni, de trei sau de patru ori pe an. • Oriunde, de la câteva săptămâni la mai multe luni pe an.	• Folosirea exerciţiilor specifice tenisului, scurte şi explozive. • Adaptarea tipurilor de turnee la caracteristicile jucătorului. • Încălzirea fizică, tehnică şi psihologică corespunzătoare înaintea fiecărui meci. • Efectuarea ritualurilor de dinainte de meci stabilite pentru fiecare jucător. • Stretchingul şi revenirea după fiecare meci. • Volumul depinde de timpul meciurilor. • Ajustări uşoare. • Adaptarea antrenamentului la adversari şi la suprafeţele de joc.	• Menţinerea nivelurilor de forţă şi rezistenţă. • Descreşterea programului de antrenament al forţei. • Folosirea antrenamentului în circuit (1-2 serii a câte 15 repetări). • Menţinerea nivelului de pregătire fizică. • Introducerea „lucrului în mers”: includerea sprinturilor şi antrenamentelor cu intervale. • Menţinerea nivelului de pregătire fizică (1-2 alergări a câte 25-40 min. pe săptămână).	• Accentuează asupra sentimentelor de a fi gata totalmente pentru provocarea competiţiei. • Dezvoltă ritualurile practice de dinainte şi de după meci. • Tehnici de focalizare şi de concentrare. • Utilizarea mijloacelor video. • Motivaţie şi disciplină.	

Tabelul IV
LINII DIRECTOARE GENERALE PENTRU PERIOADA DE TRANZIŢIE ÎN CADRUL PLANULUI ANUAL ÎN TENIS

PERIOADA	OBIECTIVE	LUNGIME	TEHNICO-TACTIC	FIZIC	MENTAL	COMPETIŢIE
Tranziţie / Odihnă	• Obiectivul principal este refacerea după stresul competiţiei. • Un stagiu de refacere activă după competiţiile majore. • Odihnă şi recuperare psihologică şi fizică. • Evaluarea performanţelor în urma turneelor. • Discuţia aspectelor jocului care vor necesita atenţie în următoarea fază de pregătire.	• Depinde de perioada din an. • De la 1 la 4 săptămâni.	• Faza de tranziţie este probabil cea mai puţin preţuită fază a antrenamentului în tenis. • Când se începe a juca din nou este imposibil a se lucra la schimbări tehnice.	• Participarea în alte sporturi, ex. fotbal, baschet, hockey, jocul cu mingea la fileu, etc. (antrenament încrucişat). • Antrenament uşor de pregătire fizică. • Antrenament încrucişat.	• Revederea performanţelor mentale din timpul perioadei competiţionale.	• Vacanţe, ieşiri afară, familie, prieteni, etc. • Rezervă câtva timp pentru restabilire după tenis.

IV. Alte faze de planificare din antrenamentul în tenis

(Chandler, 1989; Mayes, 1995; Schonborg, 1992, 1994; Unierzyski, 1994; van Aken, 1194)

1. PERIOADELE LUNARE (MEZOCICLURI)

Acestea durează între 2 şi 6 săptămâni. Există diferite tipuri de mezocicluri depinzând de fazele periodizării:

TIP	CARACTERISTICI
Iniţial	La începutul fazei de pregătire. 2 săptămâni. Încărcare mică (volum mic şi intensitate mică).
Pregătire	În timpul fazei de pregătire. Mai mult de două săptămâni. Volum mare şi intensitate mare. Antrenament fizic şi tehnic.
Pre-competiţional	Finisare în timpul fazelor de pregătire şi competiţională. Mai mult de două săptămâni. Volum mic, intensitate mare. Antrenament specific tenisului şi meciuri de antrenament.
Competiţional	În timpul fazei competiţionale. Nu mai mult de 3 săptămâni la rând. Pregătire tehnică, tactică, fizică şi mentală pentru meciurile zilnice din turnee.
Recuperare	În timpul fazelor de pregătire specifică, competiţională şi de tranziţie. De la câteva zile până la câteva săptămâni. Încărcare mică. Practicarea altor sporturi.

2. PERIOADELE SĂPTĂMÂNALE (MICROCICLURI)

Acestea durează până la şapte zile şi dau informaţii detaliate despre intensitatea, cantitatea şi ordinea sesiunilor de antrenament. Sunt bazele periodizării.

Microciclurile permit concentrarea pe un obiectiv particular în sesiunile individuale şi reduc monotonia antrenamentului în ciuda frecvenţei mari a sesiunilor. Există diferite tipuri de microcicluri depinzând de fazele de periodizare:

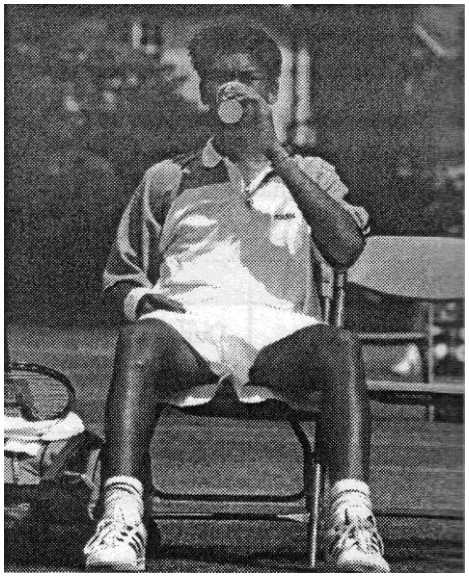
TIP	CARACTERISTICI
Pregătire	În timpul fazei de pregătire. Microciclu general de pregătire: 20% tenis, 80% antrenament fizic. Microciclu specific de pregătire: 35% tenis, 50% antrenament de pregătire fizică, 15% antrenament combinat.
Pre-competiţional	În timpul fazei precompetiţionale. 50% tenis, 30% antrenament fizic, 20% meciuri de antrenament şi meciuri de turneu.
De trecere	Include reducerea cantităţii de antrenament în pregătirea competiţiei. Teme de antrenament similare cu cele performate în competiţie sunt utilizate în combinaţie cu reducerea lungimii şi frecvenţei sesiunilor.
Competiţional	Maximum 2 sau 3 microcicluri la rând. Sesiuni de antrenament cu intensitate de competiţie cu exerciţii care implică efort mic de refacere. Aproximativ 70% meciuri de turneu, 15% antrenament de tenis şi 15% antrenament de pregătire fizică.
Odihnă activă	Când turneele sunt foarte aproape unul de altul (ex. la mai puţin de două săptămâni depărtare) este mai bine să ai trei sau patru zile de odihnă activă ca un microciclu de odihnă activă. Apoi jucătorul trebuie să sară faza de pregătire şi să treacă direct la faza precompetiţională. Aproximativ 15% meciuri de antrenament, 40% antrenament de tenis şi 45% antrenament de pregătire fizică şi practicarea altor sporturi.

Conţinuturile foarte intensive şi solicitante ale antrenamentului (ex. viteza, rezistenţa anaerobă, dexteritatea, etc.) ar trebui să fie programate după sesiuni sau zile mai uşoare. Punctele tari ale jucătorilor ar trebui programate la începutul sau la sfârşitul săptămânii în timpul fazei de pregătire şi în ultimele zile de dinaintea turneului în timpul fazei competiţionale datorită motivelor psihologice (construirea încrederii de sine).

În următorul tabel este un exemplu de plan de antrenament săptămânal (USTA, 1995).

Mostră de plan săptămânal			
Săptămâna 5 după 14			
Zi	**Tehnico-tactic**	**Fizic**	**Mental**
Luni	Serviciu şi retur. Procentaj al primului serviciu.	Sprinturi.	Accentuează pe ritmul de joc.
Marţi	Constanţa la linia de fund. Returul la dublu.	Sprinturi competitive.	Accentuează asupra poziţiei şi copierii comportamentelor.
Miercuri	Zi de meci.		
Joi	Asistarea primară a loviturii (reconstruire).	Abilităţi cu mingea, distractive.	Discutarea rezultatelor în meci.
Vineri	Jucarea punctelor. Meciuri de tie-break.	Alergare uşoară şi stretching.	Relaxare, concentrare şi exerciţii cu presiune.
Sâmbătă	Zi de meci.		

3. PERIOADE ZILNICE



Este important ca antrenorul să programeze adecvat sesiunile pe parcursul fiecărei zile din săptămână. Dacă scopul de bază este câştigarea maximului beneficiu din fiecare sesiune atunci este necesar a se combina încărcarea, odihna, intensitatea şi cantitatea antrenamentului performat în fiecare zi, fiecare sesiune şi fiecare exerciţiu.

Ca o regulă generală, fiecare program zilnic ar trebui să aibă o consecinţă logică relaţionată la cel precedent. Este mai bine să se programeze perioade zilnice de intensitate mică şi volum mic după cele cu solicitări mari. Este o idee foarte bună să se programeze o perioadă zilnică de trecere (volum redus) înaintea zilei de turneu şi să se programeze o perioadă zilnică de volum ridicat sau de intensitate ridicată după week-end, dacă jucătorul a avut suficientă odihnă.

Cu jucătorii de turneu antrenorul poate avea diferite posibilităţi pentru perioadele zilnice.

TIP	**CARACTERISTICI**
O sesiune	Potrivit cu programul şcolar. Mai bine dimineaţa pentru că jucătorii sunt mai puţin obosiţi. În sesiune se combină conţinuturile: tehnic, tactic, pregătire fizică şi mentală. Este mai bine dacă jucătorii pot să se încălzească atât din punct de vedere fizic cât şi tehnic înainte de a începe efectiv timpul de antrenament.
Mai multe sesiuni	Cu cât jucătorii de turneu sunt mai avansaţi sau în timpul vacanţelor. Se programează 2 sau 3 sesiuni scurte de 1 h 30 min. până la 2 ore, mai degrabă decât o sesiune non stop de 4 ore. Se combină sesiunile de antrenament fizic, tehnic, tactic şi mental din timpul programului zilnic.

4. SESIUNEA DE ANTRENAMENT

Antrenorul trebuie să determine gradul de încărcare în fiecare sesiune pentru a provoca capacitatea de adaptare a jucătorului. Este de asemenea important de ştiut cum să ordoneze diferitele sesiuni de antrenament din cauză că rezultate diferite pot fi atinse dacă sesiunile de antrenament sunt puse în anume ordine. De exemplu, ca o regulă generală, este mai bine a programa mai întâi cea mai importantă sesiune a zilei (ex. cea care conţine obiectivul principal).

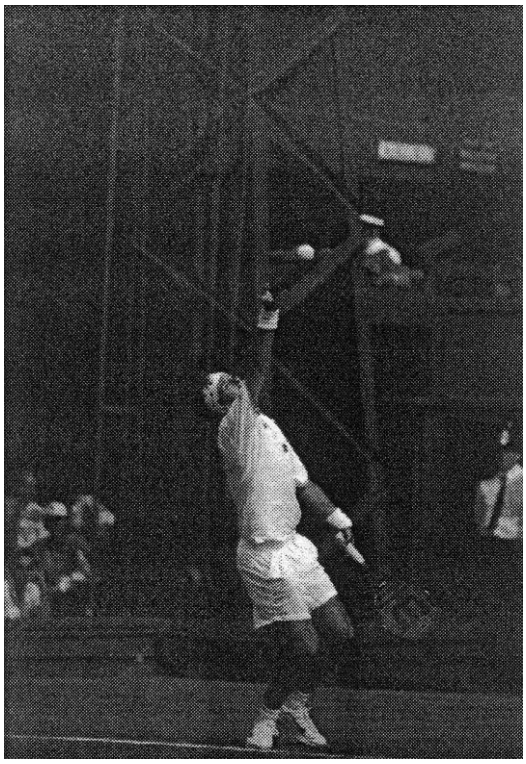
În perioada de pregătire generală antrenorul poate considera că sesiunile de pregătire fizică ar trebui să fie performate înaintea sesiunilor tehnice, din moment ce pregătirea fizică este cel mai important obiectiv al perioadei. În perioada de pregătire specifică sesiunile tehnice pot fi plasate înaintea celor tactice sau de pregătire fizică. În perioada pre-competiţională sesiunile tactice ar putea fi structurate înaintea celor tehnice.

Sesiunile care solicită viteză, putere şi forţă maximă nu ar trebui niciodată să urmeze zilelor cu efort mare. Sesiunile de viteză-rezistenţă, rezistenţă aerobă sau forţa-rezistenţa nu ar trebui să preceadă niciodată sesiunile destinate tehnicii, vitezei, flexibilităţii sau forţei maxime.

IV. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU PLANIFICAREA PERIODIZĂRII ANTRENAMENTULUI DE TENIS

În tenisul profesionist nu există extrasezon şi de aceea mulţi antrenori pot considera că este dificil a folosi periodizarea pentru a îmbunătăţi performanţa aşa cum este făcut în alte sporturi care au un extrasezon. Oricum există multe aspecte importante din principiile periodizării pe care antrenorii ar trebui să le înţeleagă încât să le folosească într-un mod productiv. Sunt mai jos câteva aplicaţii practice pe care antrenorii pot să le găsească folositoare:

- Decide care sunt cele mai importante turnee şi încearcă să ajungi cu jucătorul să le joace în vârf de formă (stabilirea obiectivului).
- Asigură-te că jucătorii beneficiază de odihnă adecvată încât să evite epuizarea.
- Rezervă timp pentru a creşte baza de rezistenţă odată pe an (6 săptămâni).
- Întrebuinţează raportul lucru:odihnă similar cu cel special din tenisul etalat în competiţii.
- Lucrul major pe problemele tehnice ar trebui să fie făcut în timpul perioadelor de pregătire.
- Evită lucrul major pe probleme tehnice în perioada premergătoare competiţiei.
- Accentuează aspectele pozitive din jocul jucătorului în timpul premergător competiţiei pentru a construi încrederea.
- Înaintea competiţiei exersează situaţiile care simulează jocul în meci.
- În ziua de dinaintea unei competiţii reduce volumul antrenamentului.
- În timpul competiţiei menţine buna pregătire fizică (ex. cel puţin 40 minute de alergare de rezistenţă pe săptămână).
- În timpul perioadei de pregătire minimalizează importanţa rezultatelor meciurilor.
- Completează un plan anual pentru fiecare jucător. În principiu revizuieşte-l şi adaptează-l periodic.



Antrenamentul anual şi planificarea turneelor

Numele jucătorului: _____

1. Obiectivul (prioritar pentru următoarele 12 luni): _____

_____

_____

_____

2. Planul meu de joc până la 31 august 1997 va fi: _____

_____

_____

La retur: _____

_____

_____

Ambii jucători la linia de fund: _____

_____

_____

La fileu sau plecând la fileu: _____

_____

_____

Când adversarul este la fileu sau pleacă la fileu: _____

_____

_____

La serviciu: _____

_____

_____

Planul profesional

1. DEZVOLTAREA TACTICĂ

Înregistraţi scriind pe prima pagină a obiectivelor tactice ale jucătorului obiectivele sale în cele 5 situaţii arătate. Acestea vor furniza apoi direcţia pentru stabilirea obiectivului în alţi trei factori de performanţă ca mai jos:

2. ABILITĂŢI TEHNICE NECESARE PENTRU REALIZAREA TACTICII DORITE

a)_____

b)_____

c)_____

d)_____

3. CALITĂŢI PSIHOLOGICE

a)_____

b)_____

c)_____

4. CARACTERISTICI FIZICE

a)_____

b)_____

c)_____

5. PROGRAM COMPETIŢIONAL (cu atingerea valorilor de vârf):

a)_____

b)_____

c)_____

6. ŢINTE DE REZULTAT / CLASAMENT

a)_____

b)_____

c)_____

7. ALTELE: (ex. social, personal, educaţional, etc.)

a)_____

b)_____

c)_____

Plan Annual

Numele jucătorului:

Luna		**Septembrie**				**Octombrie**					**Noiembrie**				**Decembrie**				**Ianuarie**				
Date de început ale săptămânii		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Numărul săptămânii		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5
Evenimente importante în afara tenisului: vacanţe, examene, excursii şcolare, alte evenimente sportive																							
Programarea turneelor	10																						
Scară valorică	9																						
(Vârful =10)	8																						
	7																						
	6																						
	5																						
	4																						
	3																						
	2																						
	1																						
Date testelor pentru evaluarea atingerii ţintelor																							
Antrenamente în cantonamente şi la sfârşit de săptămână																							
P E R I O D I Z A R E	Faza antrenamentului																						
	Fizic																						
	Tactic																						
	Tehnic																						
	Mental																						
	Intensitate(I)	mare																					
	şi scară de volum(V)	medie																					
		mică																					

Plan Annual

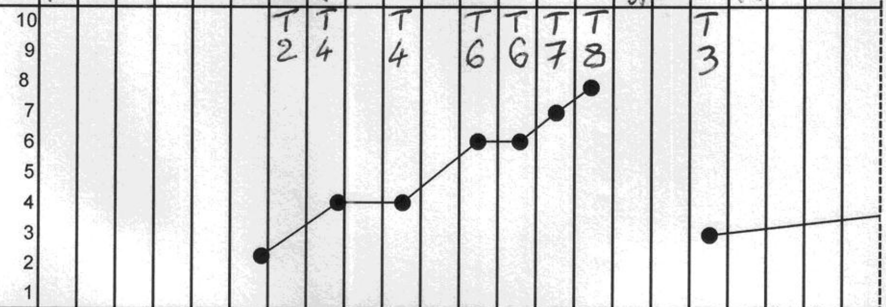
Antrenor(i):

Februarie				Martie				Aprilie					Mai				Iunie				Iulie					August			
5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Plan Annual

Numele jucătorului:

Luna	Septembrie				Octombrie					Noiembrie				Decembrie				Ianuarie				
Date de început ale săptămânii	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29
Numărul săptămânii	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5
Evenimente importante în afara tenisului: vacanțe, examene, excursii școlare, alte evenimente sportive	ÎNC. PER.							1/2 PER.								SF. PER.			ÎNC. PER.			
Programarea turneelor Scară valorică (Vârful =10)							T 2	T 4		T 4		T 6	T 6	T 7	T 8			T 3				
Date testelor pentru evaluarea atingerii țintelor			TEST		OBIECTIVE	OBIECTIVE													TEST	OBIECTIVE	OBIECTIVE	
Tabere de antrenament și week-end-uri			Tab. an.																Tab. an.			

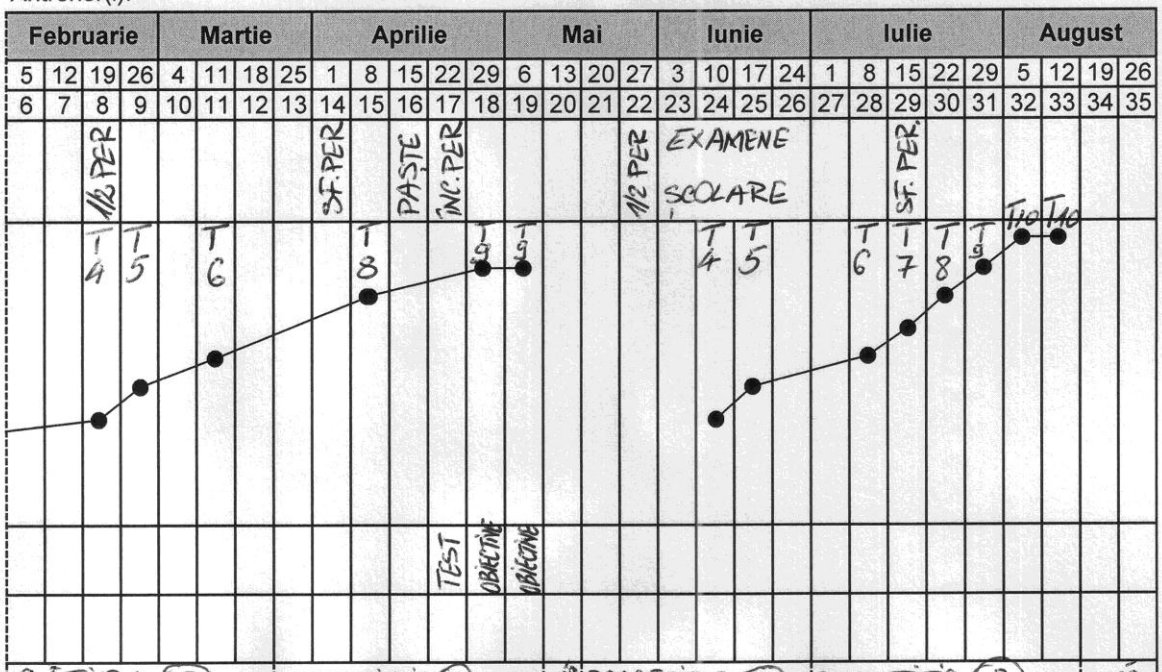


PERIODIZARE

	Sept. 4	Sept. 11 – Nov. 13	Nov. 20 – Dec. 11	Dec. 18 – 25	Ian. 1 –
Faza antrenamentului	pauză	PREGĂTIRE ①	COMPETIȚIE ①	pauză	PRE
Fizic	ALTE SPORTURI	Pregătire fizică generală Antrenament cu interval	Forță Viteză	VACANȚĂ / ALTE SPORTURI	Antrenament Viteză Plio- Flexibi-
Tactic		Selecția loviturii Constanță	Joc în sală		Lovitura Dreapta
Tehnic		Evaluarea loviturilor Joc de picioare	Retur și voleul jos		Reve- Jocul de
Mental		Disciplină Concentrare	Controlul emoțiilor		Limbajul Abilități
Intensitate(I) și scară de volum(V) (mare / medie / mică)		Fizic: I-mică; V-mare TEHNIC: I-mică; V-mare	I-mare V-mic I-mare V-mic		I-mică V-mare I-mică/medie V-mare

Plan Annual

Antrenor(i):



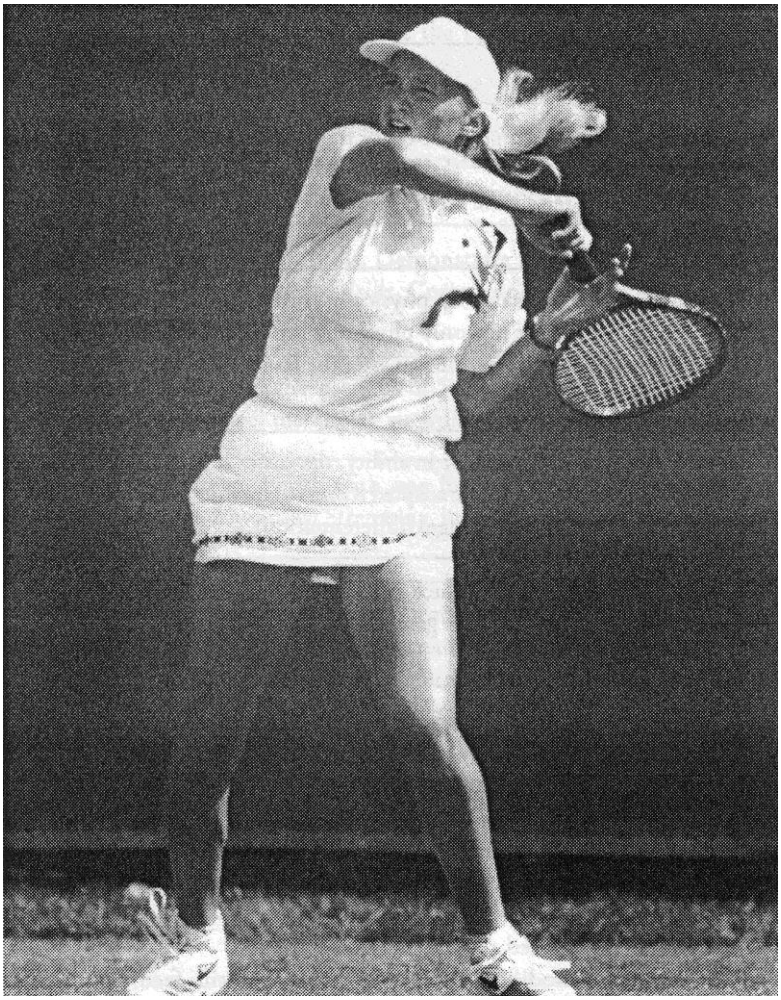
GĂTIRE (2)	COMPETIȚIE (2)	pauză	PREGĂTIRE (3)	COMPETIȚIE (3)	pauză
cu interval metrie litate	Viteză Menținerea forței	SPORTURI	Lucru fizic cu exerciții de tenis	Menținere generală	
de apropiere inversă	Tactica pe terenul de zgură		Servicii și voleu Retur	Studierea adversarilor Plan de joc	
rul la linia de fund	Servicii liftate Lovituri în unghi		Servicii plat Returul de revers	Menținerea aspectelor fundamentale	
corpului de percepție	Ritualuri	ALTE	Controlul nivelelor de activare nervoasă	Concentrare	
	I - medie V - mic		I - mică V - mare	I - medie V - mic	
	I - mare V - mediu		I - medie V - mare	I - mare V - mic	

Capitolul 14

Sesiunea de antrenament: exerciţii, antrenamentul în grup şi individual

„Un jucător de meci trebuie
să se antreneze, să lucreze şi să progreseze”

William T. Tilden



I. Sesiunea de antrenament
II. Exerciţii
III. Antrenamentul în grup
IV. Antrenamentul individual
V. Aplicaţii practice

I. Sesiunea de antrenament (Plunkett, 1989; USTA, 1995)

1. INTRODUCERE

Dezvoltarea sesiunii de practică zilnică pentru jucătorii de turneu se bazează pe:

- Obiectivele generale şi pe termen lung ale planului anual.
- Obiectivele specifice şi pe termen scurt ale sesiunii de practică.
- Caracteristicile jucătorului.
- Filosofia personală de antrenare a antrenorului.
- Mijloacele şi facilităţile disponibile.

Sunt câteva principii care ar trebui să fie aplicate la toate sesiunile de antrenament în tenis:

PRINCIPIU	CARACTERISTICI
Stabilirea obiectivului	Antrenorul ar trebui să aibă un obiectiv pentru oricare sesiune de antrenament şi să planifice sesiunea în concordanţă cu îndeplinirea obiectivului. Antrenorul ar trebui să-şi rezerve timp pentru a pregăti fiecare antrenament. Exerciţiile ar trebui să fie bine planificate şi structurate.
Încălzirea şi revenirea	Este foarte importantă încălzirea fizică şi tehnică înainte să înceapă sesiunea. Acest lucru va ajuta jucătorul nu numai din punct de vedere fizic dar şi din punct de vedere mental. Mai mult, jucătorii ar trebui să treacă prin ritualul de revenire imediat ce se încheie ultimul exerciţiu al sesiunii (ex. joc distractiv, stretching, alergare uşoară, etc.).
Omogenitatea	Cu cât abilităţile jucătorilor se aseamănă mai mult, cu atât este mai uşor a face un bun proiect pentru antrenament. Totuşi, antrenorul poate folosi jocuri şi scoruri specific adaptate pentru a egaliza provocarea fiecărui membru din echipă în timpul antrenamentului (provocare optimă) (diferenţiere).
Exersarea în fiecare zi a fundamentelor	Este important a se introduce în fiecare sesiune zilnică de antrenament cele cinci situaţii fundamentale de joc: serviciu, retur, jocul la linia de fund, apropiere/voleu şi passing.
Lucru asupra tuturor aspectelor	În planificarea antrenamentului este important a se menţine un echilibru între antrenarea punctelor slabe şi a punctelor tari. Antrenorul ar trebui să păstreze o înregistrare zilnică scrisă despre conţinutul antrenamentului pentru a se asigura că această latură a jocului este suficient de bine exersată de către jucător.
Folosirea diferitelor tipuri de exerciţii	Antrenorul ar trebui să planifice un antrenament variat prin folosirea diferitelor tipuri de exerciţii: exerciţii cu coşul de mingi, joc folosind teme profesioniste, schimburi de mingi între jucători şi întrecere sau teme cu situaţii de joc în meci.
Adaptabilitatea	Exerciţiile ar trebui să fie adaptate la caracteristicile jucătorilor. Antrenorul ar trebui să modifice diferite aspecte ale exerciţiilor: procedurile de lansare, ritmul, raportul lucru/pauză, nivelul de dificultate, etc., pentru a fi potrivite şi provocatoare pentru abilitatea jucătorului.
Distracţie, mişcare, etc.	Menţine fiecare exerciţiu scurt şi în mişcare rapidă. Rămâi pozitiv şi fii constructiv în critica ta. Reţine, un bun exerciţiu făcut prea lung devine un exerciţiu rău. Oricând este posibil introduce jocuri şi exerciţii cu întrecere pe puncte. Exerciţiile ar trebui să fie distractive şi provocatoare. Încearcă să închei cu exerciţii plăcute şi distractive pentru jucători.

2. STRUCTURA GENERALĂ

Structura generală a unei sesiuni de antrenament este arătată în tabelul următor:

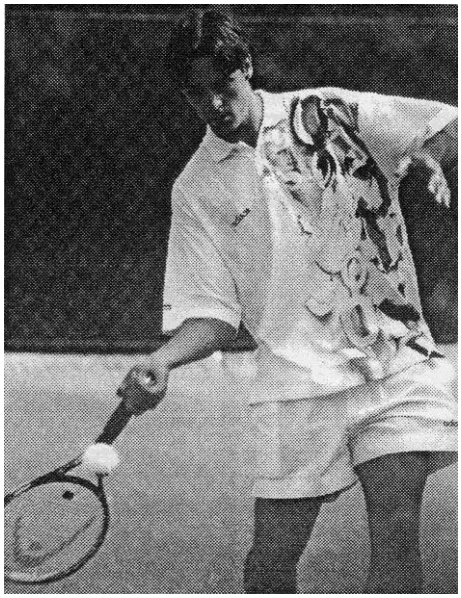
PARTE	CARACTERISTICI
Introducere	Prezintă-te. Spune salut jucătorilor. Explică obiectivele sesiunii şi alte proceduri de organizare. Întreabă dacă cineva din ei este accidentat. Verifică punctualitatea, îmbrăcămintea, echipamentul, apa, etc.
Încălzirea fizică	Începe cu câteva ture de pistă scurtă în jurul terenului şi apoi începe stretchingul grupelor majore de muşchi. Încheie cu exerciţiu distractiv care include alergare, schimbări de direcţie, sărituri, etc. Durata aproximativă de 10 până la 15 minute. Acestea pot fi făcute pe teren sau în afara lui. Jucătorii ar trebui să fie încurajaţi să facă singuri încălzirea/stretching-ul înainte de începerea sesiunii pentru a câştiga timp. (În special când accesul pe teren este limitat în timp / scump.)
Încălzirea tehnică	Solicită jucătorilor să se încălzească menţinând toate loviturile sub control. Distribuie o minge fiecărei perechi de jucători. Îndeamnă jucătorii să trimită toate loviturile cu jumătate de viteză înapoi la adversar crescând gradual tempoul şi viteza. Urmăreşte ca ei să-şi mişte picioarele în timp ce lovesc, ex. să lovească alternativ cu forhand-ul şi cu backfand-ul. Solicită jucătorilor să socotească numărul de lovituri efectuate în această perioadă. Durata aproximativă de 10 până la 20 minute.
Parte principală I	Revederea abilităţilor sau combinaţiilor de lovituri învăţate anterior. Demonstrează scurt şi explică principalele aspecte de predare. Determină jucătorii să se antreneze cu diferite tipuri de exerciţii. Corectează şi oferă feedback pentru performanţă. Durata aproximativă de 15 până la 30 minute.
Parte principală II	Introduce şi practică exerciţii noi. Demonstrează şi explică aspectele principale. Determină jucătorii să se antreneze cu diferite tipuri de exerciţii. Corectează şi oferă feedback pentru performanţă. Durata aproximativă de 20 până la 30 minute.
Parte principală III	Planifică teme menite să exerseze 5 situaţii de joc tipice, situaţii de joc diferite. Încheie cu câteva exerciţii competitive, de situaţii de joc în meci sau seturi de antrenament.
Revenirea	Revenire tehnică. Încheie cu un exerciţiu de tenis distractiv sau cu un joc cu multă mişcare şi întrecere cu scor. Fizic: Stretching, exerciţii de respiraţie, alergare agreabilă, etc. Durata aproximativă de 5 până la 10 minute.
Revedere	Strânge rapid toate materialele folosite şi lasă terenul aşa cum a fost la începutul sesiunii. Pune întrebări jucătorilor. Verifică şi fă rezumatul răspunsurilor lor. Revezi aspectele principale derulate în timpul sesiunii. Accentuează pe îmbunătăţirea performanţei. Fă recomandări individualizate legate de abilitatea şi stilul lor de joc. Îndeamnă jucătorii să exerseze între sesiuni. Aranjează cu jucătorii următoarea sesiune. Durata aproximativă de 5 minute.

Notă: Partea principală poate fi I, II sau III în funcţie de nevoile jucătorului, preferinţele antrenorului şi timp.

II. Exerciţii

(Chandler, 1989; 1990; Loehr, 1991; LTA, 1994; Schonborg, 1987; Tennis Canada, 1992)

1. INTRODUCERE



Temele şi exerciţiile sunt diferite activităţi pe care jucătorii le efectuează în timpul sesiunilor de antrenament. Există mii de exerciţii. Dacă un exerciţiu este bun sau rău depinde de câţiva factori cum ar fi:

- Ţinta generală sau obiectivul antrenorului.
- Obiectivul specific al antrenorului.
- Numărul de jucători per teren / per antrenor.
- Timpul şi mijloacele disponibile.
- Nivelul abilităţii jucătorilor.
- Atitudinea/entuziasmul antrenorului.
- Atitudinea/entuziasmul jucătorului.

2. EXERCIŢII CARACTERISTICE ŞI PRINCIPII

i. Obiectivul exerciţiului

Obiectivul unui exerciţiu poate avea două feţe:

- General.
- Specific.

Obiectivul general al unui exerciţiu poate fi următorul:

- Accentuarea asupra învăţării unei noi abilităţi (ÎNVĂŢARE).
- Îmbunătăţirea abilităţilor pe care jucătorul deja le are (CORECŢIE).
- Menţinerea abilităţilor pe care jucătorul deja le are (STABILIZARE).

Obiectivul sau ţelul specific al unui exerciţiu poate fi următorul:

- Tehnic: învăţarea unei lovituri (de bază, specială, rotaţie, situaţie), îmbunătăţirea unei mişcări (joc de picioare, balans, plasament), lovirea cu mai multă putere, etc.
- Tactic: învăţarea folosirii tactice a unei lovituri, planificarea unei strategii pentru un meci, tipare tactice de joc, analiza meciului, situaţii de joc, etc.
- Psihologic: gestionarea presiunii, îmbunătăţirea forţei mentale, concentrare, motivare, control al emoţiilor, control al gândurilor, vizualizare, relaxare, etc.
- Fizic: îmbunătăţirea condiţiei fizice generale, ori a calităţilor fizice specifice: viteză, forţă, putere, coordonare, echilibru, rezistenţă, agilitate, etc.
- Amestecate sau combinate: când unele din obiectivele specifice de mai sus sunt combinate într-un exerciţiu.

ii. Calitate versus cantitate – Asigurarea intensităţii ridicate:

Când efectuează un exerciţiu antrenorul ar trebui să se asigure că:

- Jucătorul ştie şi înţelege obiectivele principale şi secundare ale exerciţiului.
- Jucătorul depune 100% efort. Exerciţiul este efectuat la nivele înalte de concentrare şi intensitate.
- O calitate înaltă a exerciţiului este atunci când se combină corect raporturile de lucru şi pauză, lansarea adecvată a mingilor, ritm şi tempo potrivit, amuzamentul, provocarea optimă, dificultatea, etc.
- Este mai bine să se urmeze calitatea în locul cantităţii: ex. „loveşte cum poţi tu mai bine 5 mingi”, „du-te la ea, niciodată nu renunţa la o lovitură”.
- Antrenorul are nevoie de un repertoriu complet de exerciţii pentru a antrena toate abilităţile şi deprinderile din tenis necesare unui jucător de turneu.

- Antrenorul ar trebui să fie atent la aspectele din timpul efectuării unui exerciţiu de către jucători care indică faptul că începe să scadă calitatea. Acesta este cel mai bun moment pentru a opri un exerciţiu. Nu aştepta jucătorii să ceară oprirea. De obicei ei nu observă scăderea calităţii înaintea antrenorului.
- Antrenorul ar trebui să stabilească un standard înalt pentru performarea calităţii şi niciodată să accepte ceva mai jos la jucătorii de performanţă. El are nevoie să arate jucătorilor că aşteaptă lucru de înaltă calitate de la aceşti jucători. El ar trebui să revadă continuu (prin intermediul feed-back-ului pozitiv) performanţa de bună calitate a atletului. Arată jucătorilor că el ca antrenor chiar notează diferenţa între jocul mediocru şi cel de înaltă calitate şi nu va tolera sau accepta ceva mai puţin. Acest lucru va stimula jucătorii să joace la nivele înalte de intensitate la toate sesiunile de antrenament. Jucătorii care nu se antrenează la un înalt nivel calitativ ar trebui să fie atenţionat să se îngrijoreze despre acest lucru şi să i se dea şansa să se schimbe. Dacă nu se schimbă ar trebui să fie excluşi de la antrenament.

iii. Tipuri de exerciţii:

Tipurile de exerciţii depind de clasificarea lor. Există criterii diferite. Unele din ele sunt ilustrate în tabelul următor:

CRITERIU	TIP DE EXERCIŢIU
Metodologie	• **Lansarea mingilor din coş: implică antrenorul să lanseze din coş o serie de mingi cu racheta către jucător.** • **Raliu: implică un schimb de mingi între jucători sau între jucător şi antrenor.** • **Mixat: implică antrenorul sau un jucător să pună o minge în joc şi apoi ambii jucători sau jucătorul şi antrenorul să joace punctul până la capăt.** • **Simularea jocului în meci: implică stabilirea situaţiilor care apar într-un meci care include jucarea punctelor între jucători sau între jucător şi antrenor. Exerciţiul simulează mişcări, tactici, etc. dintr-un meci.**
Cele cinci situaţii de joc, stilurile de joc şi tipurile de teren	• **Serviciu, retur, jocul la linia de fund, apropiere la fileu, pasarea jucătorului de la fileu.** • **Atacând de la linia de fund, atacând efectuând serviciu şi voleu, contra-atacând, mingi de senzaţie, etc** • **Teren dur (beton, artificial, etc), de zgură, de iarbă, altele.**
Numărul de jucători	• **Unul: Antrenament particular.** • **Doi: 2 la 1, 2 jucători schimbă mingi şi antrenorul îi observă de lângă ei. Antrenorul loveşte la ambii jucători odată (o lovitură către A, alta către B), sau ei trimit o lovitură către celălalt pe tot terenul.** • **Trei: 2 la 1 şi antrenorul lângă ei, 3 jucători efectuează schimb de mingi (câte doi, al treilea intrând pe rând) şi antrenorul este lângă ei. Antrenorul loveşte la un jucător în timp ce ceilalţi doi lovesc împreună, apoi antrenorul schimbă. Antrenorul loveşte cu toţi trei jucătorii alternativ. Ei trimit o lovitură către fiecare pe tot terenul. Antrenorul pune mingi în joc (doi servanţi şi un returnor, doi jucători care se apropie de fileu şi unul care pasează).** • **Patru: 2 la 1, un jucător se odihneşte. 4 jucători efectuează schimb de mingi (2 la 2 prin rotaţie) şi antrenorul este lângă ei. Antrenorul loveşte la un jucător în timp ce 3 lovesc în acelaşi timp, apoi antrenorul schimbă. Antrenorul loveşte cu 2 jucători alternativ. Jucătorii rotesc după fiecare schimb de mingi, punct, 12 secunde, etc. Antrenorul introduce mingi în joc (trei jucători servesc şi unul returnează, trei se apropie de fileu şi unul pasează).** • **Cinci sau mai mulţi: Antrenorul loveşte la un jucător şi restul lovesc în acelaşi timp rotind după fiecare lovitură. Apoi antrenorul schimbă jucătorul. Patru jucători schimbă mingi şi restul intră după o lovitură sau două, antrenorul este lângă ei. Doi sau patru jucători joacă puncte şi pierzătorii ies din joc după fiecare un punct sau două.**
Parte a sesiunii	• **Exerciţiu de încălzire: Obiectivul este de a pregăti jucătorul pentru exerciţiul ulterior. Poate fi tehnic, fizic sau mental.** • **Exerciţiu pentru partea principală: Obiectivul este lucrul aspectelor generale şi specifice ale sesiunii.** • **Exerciţiu de revenire: Obiectivul este de a lăsa jucătorul în aceleaşi condiţii ca înainte de începerea sesiunii. Poate fi fizică sau mentală.**
Folosirea diferitelor ajutoare pentru învăţare	• **Maşini de trimis mingi.** • **Perete spongios.** • **Analiză video (VCR, TV).** • **Zone de teren, conuri, linii, ţinte, frânghii, etc.**
Participarea antrenorului	• **Implicarea activă a antrenorului: lansarea mingilor din coş, schimburi de mingi între antrenor şi jucători, etc.** • **Antrenorul peste tot în teren: pe un teren, acoperind mai mult decât un teren.** • **Încurajarea calităţii înalte şi intensităţii.** • **Deciderea schimbării sau adaptării exerciţiului la un moment dat.**
Exerciţii de adaptare	• **Adaptarea tipului de teren, scorului, dificultăţii sarcinii, etc. pentru a se potrivi situaţiei.**
Provocare optimă	• **Asigurarea că fiecare jucător este provocat adecvat.** • **Diferenţierea poate fi necesară.**

3. PLANIFICAREA ŞI STRUCTURAREA EXERCIŢIULUI

Antrenorul are nevoie să planifice exerciţiile care vor fi efectuate în timpul unei sesiuni. Pentru a fi sistematic există câteva idei de bază care e bine a fi urmate:

- Exerciţiile mai uşoare ar trebui să fie efectuate înaintea exerciţiilor mai grele.
- Exerciţiile tehnice (acelea care nu implică mult luarea deciziei) ar trebui să fie făcute înaintea celor tactice.
- Exerciţiile de învăţare şi corecţie ar trebui să fie făcute înaintea exerciţiilor menite să stabilizeze abilităţile jucătorului.
- Exerciţiile care implică exersarea coordonării sau a abilităţilor motorii fine (ex. serviciul, lovitura scurtă) ar trebui să fie performate înaintea celor care implică exersarea altor abilităţi (ex. lovitura de bază de anduranţă, etc.).
- Exerciţiile dure ar trebui să fie mixate cu exerciţii competitive amuzante pentru a asigura motivaţia.
- După un exerciţiu greu permite mai mult timp pentru odihnă. Continuă un exerciţiu greu cu unul mai uşor.
- Programează exerciţiile de recuperare către fileu la sfârşitul sesiunii pentru a maximiza calitatea antrenamentului.

i. Rotaţia jucătorilor:

O bună structură a exerciţiului poate fi realizată având un sistem eficient de rotaţie:

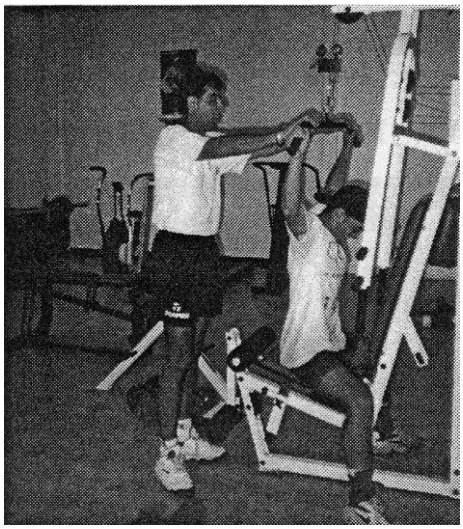
SISTEM	CARACTERISTICI
Număr de repetări	Fiecare jucător are un număr specific de mingi (2-8), apoi roteşte. Este mai bine să nu lovească 1 minge şi apoi să rotească.
Timp	Fiecare jucător are o cantitate de timp anume (ex. 5 sec.) şi apoi roteşte.
Scor	Jucătorul care câştigă punctul rămâne, iar cel care pierde iese (jucătorii joacă un număr de maximum două puncte).
Erori	Jucătorii rotesc după ce ei fac o greşeală sau un număr dat de greşeli.
Regele terenului	Jucătorul care obţine primul un anume număr de puncte pleacă de unul singur (2 servanţi / 1 returnor, 3 jucători care se apropie / 1 jucător care pasează).

Jucătorii care aşteaptă să joace ar trebui să stea în afara spaţiului de joc al jucătorilor (lângă gardul din spate) şi ar trebui să fie îndemnaţi să folosească aşteptarea într-un mod pozitiv (ex. prinde o minge pentru următorul punct, pregătire mentală, etc.). Ei ar trebui să aibă o minge gata să joace când punctul se termină sau să o lanseze altui jucător pentru a continua.

ii. Structura unui exerciţiu:

O structură corectă pentru performarea unui exerciţiu este următoarea:

PAS	CARACTERISTICI
Explică	Prezintă o situaţie specifică (contextul şi caracteristicile). Raporteaz-o, dacă este posibil, la jocul din meci. Accentuează-i importanţa. Explică pe scurt obiectivul exerciţiului şi caracteristicile sale importante (poziţia jucătorilor, direcţia de lansare a mingii, direcţia loviturilor, tipul de mişcări), etc. Explică ceea ce aştepţi de la jucători.
Demonstrează	Dacă este necesar (pentru prima dată sau dacă nu sunt clare ideile) arată cum se lucrează exerciţiul. Foloseşte unul din jucători ca antrenor dacă este un exerciţiu cu lansarea mingilor din coş. Fă comentarii şi explicaţii în timp ce demonstrezi. Poţi să foloseşti unele demonstraţii cu imitare pentru a te asigura că jucătorii au înţeles exerciţiul.
Exersează	Porneşte exerciţiul cu un ritm şi tempo controlate de o intensitate mică şi apoi măreşte-i gradual viteza până la nivelul dorit. Asigură-te de controlul raportului lucru-pauză prin intermediul vitezei de lansare la o rotaţie şi timpul pauzelor. Fă ajustările necesare.
Feedback (pozitiv oricând este posibil)	Analizează nivelul performanţei jucătorilor (tehnic, tactic, fizic şi mental). Oferă feedback, pozitiv şi negativ (corecţii) către jucători în timpul exerciţiilor şi în timpul perioadelor de pauză. Fă diverse ajustări necesare. Nu tolera intensitatea joasă sau mediocră.
Evaluează	Întreabă jucătorii ce le-a plăcut şi ce nu le-a plăcut mai mult în exerciţiu şi introdu schimbări şi variaţii bazate pe opiniile lor.

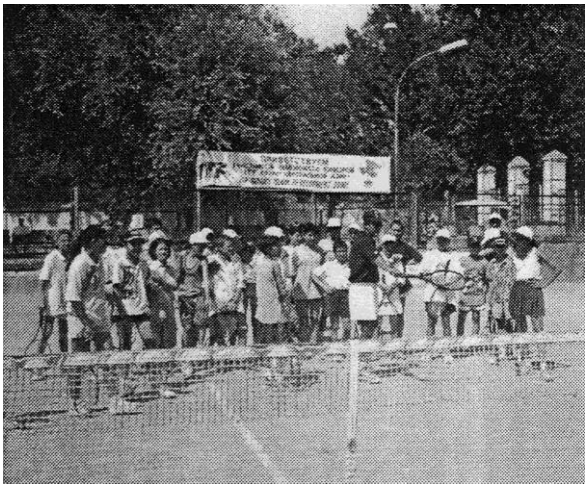


iii. Progresia:

TIPURILE DE PROGRESIE	CARACTERISTICI
Ţinte	• **Proiecţie:** Unde să loveşti mingea. Ţintă mare (lovituri de putere, învăţarea unei abilităţi, faza competiţională), ţintă mică (lovituri de precizie, antrenarea sau menţinerea abilităţii, faza de pregătire). Tipurile de ţinte sunt: conuri sau marcheri pentru direcţie, distanţă şi adâncime; frânghii pentru înălţime; linii la gardul din spate pentru viteză şi rotaţie, (ţintă pentru a doua săritură). • **Recepţie/Percepţie:** Când jucătorul trebuie să identifice tipul mingii care vine (direcţie, adâncime); recepţie şi mişcare: mişcarea către o ţintă înainte ca minge să sară. • **Constrângeri:** Mişcarea ţintei (înaintea loviturii), Recuperarea la ţintă (după lovitură).
Mişcare	• **Înainte de lovire:** Dacă jucătorul trebuie să alerge din poziţia de start către poziţia de lovire. • **În timpul loviturii:** Dacă jucătorul trebuie să alerge în timpul loviturii: passing din mişcare, lovitură scurtă, serviciu şi voleu, smeci din aer, etc. • **După lovitură:** Dacă jucătorul trebuie să recupereze poziţia pentru următoarea lovitură sau dacă trebuie să alerge la celălalt capăt al terenului.
Număr şi tipuri de lovituri	• **Număr de lovituri:** cu cât mai multe lovituri trebuie să efectueze jucătorul, cu atât mai greu va fi exerciţiul. • **Tip de lovituri:** Cu cât sunt mai diferite tipurile de lovituri (ex. serviciu, voleu, lovitură de bază, lovitură de la mijlocul terenului, voleu, etc.) pe care trebuie să le efectueze jucătorul, cu atât mai greu va fi exerciţiul.
Folosirea scorurilor	• număr de mingi către o ţintă anume. • număr de mingi la rând. • timpul scurs înainte să apară o eroare. • număr de erori într-un timp dat. • ţinte lovite într-un timp dat. • ţinte lovite minus erori (+/-).
Raportul lucru:pauză	• **Exerciţiu de mare intensitate:** Fără pauză, efectuare continuă de lovituri. Raport lucru:pauză de 2:1 sau 1:1. • **Intensitate medie:** raport lucru:pauză de 1:2 sau 1:3 (realist). • **Intensitate mică:** raport lucru:pauză de 1:4 sau 1:5 (pentru încălzire, învăţare sau corecţie).

III. Antrenamentul în grup (McCurdy, 1979)

1. PREMIZE DE BAZĂ



Când sunt antrenaţi jucători de turneu există situaţii tipice care definesc sesiunile de antrenament ale unei echipe:

- O echipă sau grup este formată din 4-6 jucători, omogenă ca nivele de abilităţi.
- Lungimea sesiunii este de 1 – 2 ½ ore.
- Sunt folosite pentru antrenament 1-2 terenuri.
- Antrenorul ar trebui să se asigure că jucătorii exersează în fiecare zi cele 5 situaţii de joc de bază.
- Este necesară participarea completă, la intensitate mare (lovituri, mişcare, refacere, strângerea mingilor, etc.) a tuturor jucătorilor în timpul tuturor fazelor sesiunii şi pe parcursul efectuării tuturor exerciţiilor.
- Trebuie să existe unul sau două obiective principale în sesiunea de antrenament.
- Ritualurile de antrenament ar trebui să urmeze principiile de mai sus.
- Antrenorul creează un mediu de învăţare/antrenare pozitiv (3:1 creditare faţă de critică, atitudine de angajare, performanţă versus rezultat, feedback pozitiv, stil cooperant, etc.).

2. RITUALURI DE ANTRENAMENT

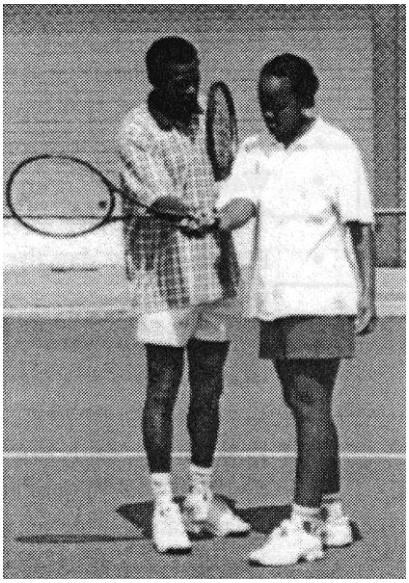
Un program tipic pentru o sesiune de antrenament în grup poate fi precum următorul:

Timp disponibil	Program propus	
1 oră	• 10 min.	Încălzire (fizic şi tehnic).
	• 40 min.	Partea principală a sesiunii.
	• 5 min.	Revenire.
	• 5 min.	Revizuire, sumar şi încheiere.
1 oră 30 min.	• 5 min.	Încălzire (fizic).
	• 10 min.	Încălzire (tenic).
	• 60 min.	Partea principală a sesiunii (5 min. pauză la mijloc).
	• 10 min.	Revenire.
	• 5 min.	Revizuire, sumar şi încheiere.
2 ore	• 10 min.	Încălzire (fizic).
	• 20 min.	Încălzire (tehnic).
	• 1 oră 15 min.	Partea principală a sesiunii (5-10 minute pauză la mijloc).
	• 10 min.	Revenire.
	• 5 min.	Revizuire, sumar şi încheiere.
2 ore 30 min.	• 15 min.	Încălzire (fizic).
	• 20 min.	Încălzire (tehnic).
	• 1 oră 35 min.	Partea principală a sesiunii (15 min. pauză la mijloc).
	• 10 min.	Revenire.
	• 10 min.	Revizuire, sumar şi încheiere.

Timpul total disponibil pentru sesiune depinde de timpul dedicat altor sesiuni (ex. antrenamentul fizic, mental) din timpul zilei şi de perioada de antrenament.

IV. Antrenamentul individual

1. PREMIZE DE BAZĂ



Când sunt antrenaţi individual jucătorii de turneu există situaţii tipice care definesc sesiunile de antrenament ale unui jucător:

- Metodologia de antrenament depinde nu numai de obiectivele sesiunii, ci de asemenea şi de nivelul de joc al antrenorului:
  - Nivel bun de joc: Este posibilă efectuarea schimburilor de mingi, jucarea punctelor şi exersarea situaţiilor de meci. Nu este nevoie tot timpul de sparring partener.
  - Nivel mediu de joc: Este mai bine să se întrebuinţeze exerciţii cu lansarea mingilor sau schimburi de mingi în diferite zone ale terenului. Poate să fie eficace întrebuinţarea unui sparring partener pentru lecţie.
- Lungimea sesiunii poate fi aproximativ după cum urmează:
  - Începător: 30 până la 45 min.
  - Intermediar: 45 până la 1 oră 15 min.
  - Avansat: 1 oră până la 1 oră 30 min.
- 1 teren este folosit pentru antrenament.
- Antrenorul ar trebui să se asigure că jucătorul exersează în timpul fiecărei lecţii cele 5 situaţii de joc de bază.
- În plus este obligatoriu să existe unul sau două obiective de bază pentru sesiunea de antrenament.
- Ritualurile de antrenament ar trebui să urmeze principiile fixate mai sus.
- Antrenorul trebuie să creeze un mediu pozitiv de învăţare/antrenare (3:1 creditare faţă de critică, performanţă versus rezultat, feedback pozitiv, stil cooperant, etc.).
- Notaţi că, dacă jucătorul joacă tot timpul, poate să fie dificil să menţină un nivel înalt al concentrării pe parcursul întregii sesiuni. Aşadar jucătorul va solicita regulat repaus fizic încât tehnica nu va deveni derizorie. De aceea, combinaţi exerciţiile cu intervalele de pauză când puteţi să oferiţi feedback jucătorului, să le solicitaţi să se hidrateze, să se odihnească sau să strângă mingile.

2. RITUALURI DE ANTRENAMENT

Un program tipic pentru o sesiune de antrenament individual poate fi precum următorul:

Timp disponibil	Program propus	
30 min.	• 5 min.	Încălzire (fizic şi tehnic).
	• 20 min.	Partea principală a sesiunii (2-5 min. pauză la mijloc).
	• 5 min.	Revenire, revizuire, sumar şi încheiere.
45 min.	• 10 min.	Încălzire (fizic şi tehnic).
	• 30 min.	Partea principală a sesiunii (5 min. pauză la mijloc).
	• 5 min.	Revenire, revizuire, sumar şi încheiere.
1 oră	• 10 min.	Încălzire (fizic şi tehnic).
	• 40 min.	Partea principală a sesiunii (5 min. pauză la mijloc).
	• 5 min.	Revenire.
	• 5 min.	Revizuire, sumar şi încheiere.
1 oră 30 min.	• 5 min.	Încălzire (fizic).
	• 10 min.	Încălzire (tehnic).
	• 60 min.	Partea principală a sesiunii (5 min. pauză la mijloc, de 2 ori).
	• 10 min.	Revenire.
	• 5 min.	Revizuire, sumar şi încheiere.

V. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU SESIUNILE DE ANTRENAMENT

TOATE LECŢIILE:

- Stabileşte şi aşteaptă de la jucători standarde înalte ale calităţii şi intensităţii. Totodată oferă exemplu ca antrenor lucrând la calitate şi intensitate înalte. Nu tolera performanţa mediocră a jucătorilor.
- Fixează obiective anterior sesiunii.
- Se efectuează încălzirea înainte şi revenirea după sesiune.
- Încearcă să ai jucători de nivel asemănător implicaţi în sesiune.
- Exersează în fiecare zi fundamentele (5 situaţii de joc) şi lucrează la toate aspectele (punctele tari ca şi punctele slabe).
- Adaptează planul sesiunii şi exerciţiile folosite la caracteristicile jucătorilor.
- Provoacă jucătorii. Adaptează lansarea şi schimbul de mingi la nivelul jucătorilor.
- Asigură intensitate şi calitate sporite tot timpul.
- Trece progresiv exerciţiile de la cele închise (lansări din coş, schimb de mingi cu o lovitură) la cele mai deschise (schimb de mingi între jucători şi jucarea punctelor).
- Adaptează ţintele, mişcarea, scorul şi raportul lucru:pauză pentru a adăuga dificultate exerciţiilor.
- Foloseşte exerciţii închise (cu slabă luare de decizie sau fără luare de decizie) pentru fixarea loviturilor.
- Foloseşte ţinte, tabelă de scor şi lucruri ajutătoare pentru predare pentru a provoca jucătorii şi pentru a varia exerciţiul.
- Oricând este posibil stabileşte exerciţii realiste care să semene cu situaţiile de joc în meci.
- Explică, demonstrează, exersează, oferă feedback şi evaluează fiecare exerciţiu folosit în sesiune.
- Plăcerea şi activitatea sunt factorii cheie pentru lecţii de tenis bune.
- Foloseşte feedback adecvat: premiază când lucrul este făcut corect (ranforsare pozitivă) şi foloseşte metoda sandvişului pozitiv când apar greşelile.
- Completează un planificator de sesiune anterior fiecărei lecţii.

LECŢII ÎN GRUP:

- Demonstrează exerciţiul grupului – nu doar să-l explici verbal. Grupul va înţelege mai repede ce să facă.
- Discută puţin şi determină jucătorii să lucreze mai mult!
- Foloseşte exerciţii şi organizări ale grupului care să facă pe jucători să fie activi tot timpul.
- Organizează grupul astfel încât jucătorii să se rotească şi să petreacă aproximativ acelaşi timp performând o sarcină.
- Roteşte jucătorii (prin număr de repetări, timp, scor, erori, etc.) pentru a face eficace folosirea terenului şi a asigura pauză suficientă şi calitate înaltă exersării.
- Corectează individual când jucătorii rotesc pentru a strânge mingi, etc.
- Îngrijeşte-te de factorul de securitate atunci când organizezi loviturile, strângerea mingilor şi rotaţia.
- Foloseşte diferenţierea pentru a adapta exerciţiul la caracteristicile şi nivelul de joc al fiecărui jucător.

LECŢII INDIVIDUALE:

- Creează situaţii realiste care să-ţi permită să evaluezi aspectele la care jucătorul trebuie să lucreze.
- Identifică problema şi apoi stăruie asupra ei.
- Efectuează schimburi de mingi cu jucătorul. El vrea să lovească cu tine. Dacă este posibil, nu folosi doar lansarea mingilor din coş.
- Asigură un raport lucru:pauză corect astfel încât să menţii calitatea. Foloseşte perioadele de pauză pentru a vorbi cu jucătorul şi a-l corecta.

Planificator de sesiune

Data:	
Ora:	
Grup/Jucător:	
Loc:	
Durată:	
Numărul sesiunii:	
Echipamentul necesar:	
Ţeluri/obiective/scopuri:	
TIMP	ORGANIZARE / PREZENTARE
	Încălzire/Introducere/Recapitularea sesiunii anterioare
	Conţinutul principal Tema 1: Tema 2:
	Revenire / Sumar
Evaluare/Acţiune/Sesiunea următoare sau viitoare	

Planificator de sesiune

<table>
<tr><td colspan="2">Data: 12 August</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ora: 9.00 dimineaţa</td></tr>
<tr><td colspan="2">Grup/Jucător: Victoria, Nina, Josette, Eileen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Loc: Centrul Naţional de Tenis</td></tr>
<tr><td colspan="2">Durată: 2 ore</td></tr>
<tr><td colspan="2">Numărul sesiunii: 1-a din a 2-a săptămână de pregătire</td></tr>
<tr><td colspan="2">Echipamentul necesar: Mingi, ţinte, conuri</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ţeluri/obiective/scopuri: Constanţa loviturilor de bază şi tranziţia serviciu-voleu</td></tr>
<tr><td>TIMP</td><td>ORGANIZARE / PREZENTARE</td></tr>
<tr><td>9.00-9.30</td><td>Încălzire/Introducere/Recapitularea sesiunii anterioare
9.00-9.10 Încălzire fizică. Alergare uşoară şi stretching
9.10-9.15 Introducerea obiectivelor zilei, recapitularea sesiunii anterioare
9.15-9.30 Încălzire tehnică: Lovituri de bază, joc de picioare</td></tr>
<tr><td>9.30-10.45</td><td>Conţinutul principal
Tema 1:
9.30-10.10 Tranziţia serviciu-voleu
- Serviciu din coş şi voleu uşor la lansarea antrenorului
- Serviciu din coş şi retur al antrenorului, jucătorul voleiază
- Jucarea punctelor: permis doar serviciu şi voleu
10.05-10.10 Pauză
Tema 2:
10.10-10.45 Constanţa loviturilor de bază:
- Lansare din coş pentru loviturile de bază
- Exerciţiu cu schimb de mingi de la linia de fund (cât de multe la rând)
- Jucarea punctelor de la linia de fund (mingea trebuie să treacă fileul de 6 ori înainte să se încheie punctul)</td></tr>
<tr><td>10.45-11.00</td><td>Revenire / Sumar
10.45-10.55 Revenire, un ultim exerciţiu distractiv, alergare uşoară, stretching
10.55-11.0 Sumar: obţinerea tensiunii pozitive, sublinierea aspectelor care trebuie Îmbunătăţite</td></tr>
<tr><td colspan="2">Evaluare/Acţiune/Sesiunea următoare sau viitoare
De la 1 la 5: Victoria (4)
Nina (4)
Josette (4)
Eileen (3= a doua sesiune după accidentare)
Sesiunea următoare: Jocul la fileu şi atacul cu dreapta inversă</td></tr>
</table>

Capitolul 15

Călătorind cu jucătorii de turneu

„Ca jucător de tenis, într-o zi sunt în Sydney,
şi două zile mai târziu joc în Philadelphia.
schimb orarul şi continentul
cum schimbă alţii cămaşa”

William T. Tilden

I. A fi antrenor / Căpitan de echipă

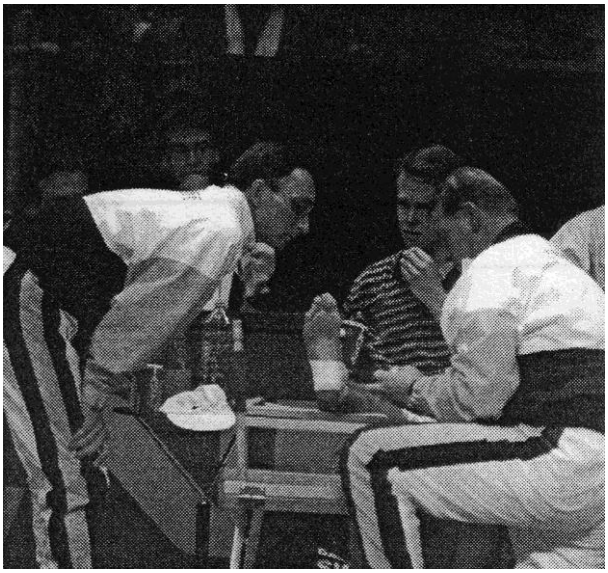
II. Structura turneului internaţional

III. Traseul de carieră pentru un jucător de tenis junior

IV. Aplicaţii practice

I. A fi antrenor / căpitan de echipă

1. INTRODUCERE



Călătoria cu o echipă de jucători de tenis necesită un vast domeniu de abilităţi din partea antrenorului / căpitanului de echipă. În această slujbă antrenorul joacă multe roluri incluzând cele de:

- Tehnician
- Tactician
- Psiholog / lucrător social / locţiitor de părinte
- Partener de lovituri
- Organizator (rezervări de teren, antrenament, etc.)
- Manager financiar (gestionarea bugetului, notarea cheltuielilor)
- Consultant medical
- Completarea la sfârşitul turului a rapoartelor despre jucători
- Agent de călătorie
- Prieten
- Lider / cel care ia deciziile
- Responsabil cu disciplina
- Cel care motivează
- Jurnalist

Pentru a ajuta antrenorul în a-şi rezolva aceste multe roluri este important a se stabili anumite linii directoare pe care el să le urmărească:

- Înaintea plecării
- În timpul turului
- După efectuarea turului

Acestea sunt reliefate mai jos:

2. RESPONSABILITĂŢILE UNUI ANTRENOR DE ECHIPĂ

i. Înaintea plecării:

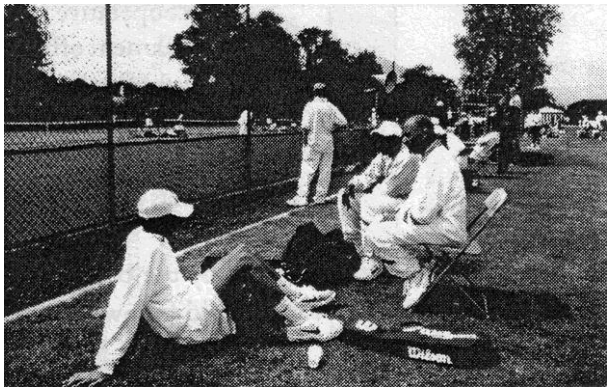
Discută / ia contact cu jucătorii, antrenorii particulari ai jucătorilor şi cu părinţii jucătorilor dacă este necesar.

Contactează antrenorul / părinţii jucătorului înainte de tur pentru a determina stilul de joc, temperamentul jucătorului, ritualul de pregătire înainte de meci, dacă jucătorul este sub tratament medical şi oricare alte informaţii pertinente care vor ajuta la relaţia cu jucătorul pe parcursul turului.

ii. Pe parcursul turului:

- La începutul turului organizează o întâlnire cu echipa pentru a informa jucătorii despre programul de antrenament, regulile echipei, procedurile disciplinare, aşteptările sale şi obiectivele pentru tur precum şi orice informaţii noi despre turnee, etc.
- Menţine contactul cu comitetul de turneu cu privire la întâlnirile turneului, programul tablourilor, programarea meciurilor, ordinea de joc, terenurile de antrenament disponibile şi aşa mai departe.
- Planifică antrenamentul şi pregătirea înainte de meci a jucătorilor. Respectă unele ritualuri individuale ale jucătorilor (în special cele vechi) cu care aceştia se simt confortabil şi încearcă să evite ca jucătorii să se schimbe doar pentru tur.
- Stabileşte şi supervizează sesiunile de antrenament oricând este posibil şi încurajează jucătorii să se antreneze independent, în funcţie de disponibilitatea terenurilor.
- Observă meciurile oricând este posibil şi oferă un feedback adecvat. Foloseşte vizionarea meciului pentru un feedback obiectiv.
- Discută preocupări exprimate de oricare din jucători, având în minte obiectivele generale ale echipei. Întâlnirile zilnice şi săptămânale individuale şi de echipă sunt menite să menţină comunicarea optimă între antrenor şi jucători.

- Întreprinde acţiuni disciplinare când este necesar (vezi procedurile disciplinare).
- Păstrează toate chitanţele în original pentru cheltuieli şi completează zilnic o evidenţă a cheltuielilor pentru a avea o imagine actualizată a aspectelor financiare.
- Comunică prin fax rezultatele jucătorilor către organizaţia responsabilă, cel puţin de două ori pe săptămână. Include informaţii precum numele adversarului, clasamentul şi naţionalitatea, scorul, turul şi adversarul din următorul tur.
- Încurajează şi antrenează jucătorii să aibă iniţiativă



şi să se îngrijească de aspectele propriului antrenament şi pregătirii pentru meci. Pentru a cultiva această independenţă şi pentru a construi astfel încrederea de sine antrenorul ar trebui să insiste ca jucătorii să aibă responsabilitatea următoarelor sarcini:

- Să semneze de intrare pentru simplu şi dublu la timpurile potrivite.
- Să găsească un partener de dublu. Jucătorii trebuie să intre în competiţia de dublu singuri.
- Să se îngrijească să aibă echipament potrivit, incluzând: fir pentru racordarea rachetelor, apă pe teren, pantofi, etc.
- Să se asigure că au suficienţi bani de cheltuială în moneda potrivită.
- Să aibă responsabilitatea oricărui alt domeniu gândit de antrenor.

Oricum, în timp ce se cultivă şi se încurajează aceste responsabilităţi antrenorul ar trebui să nu renunţe la responsabilitate şi ar trebui să clarifice faptul că rămâne disponibil să ajute jucătorii în aceste domenii dacă este necesar.

- Să confirme rezervările la avion cu 72 ore înainte de retur.
- Să obţină informaţii de la arbitrul turneului cu privire la locurile pentru statutul de învinşi norocoşi. Acestea sunt destinate de regulă jucătorilor care au ajuns în faza ultimului tur de calificări.
- Să ofere un mic cadou oricărei persoane care a ajutat echipa în turneu.
- Să-şi amintească faptul că jucătorii care au pierdut devreme în competiţie au nevoie de antrenor la fel de mult (dacă nu mai mult) ca şi jucătorii care au câştigat.

iii. După efectuarea turului

Să prezinte un raport despre tur incluzând un raport financiar şi rapoarte individuale ale jucătorilor în decurs de două săptămâni de la terminarea turului.

iv. Proceduri disciplinare

Următoarele abateri pot determina eliminarea jucătorului din echipă:

- Nivel necorespunzător al performanţei: Se aşteaptă ca un jucător să depună la antrenament şi în meci cele mai mari eforturi de care este capabil. Aprecierea că jucătorul a performat sau nu la nivelul său optim o face antrenorul.
- Eşecul în a încheia meciul: Un jucător trebuie să încheie un meci în desfăşurare în afară de cazul când este incapabil să o facă datorită accidentării personale sau îmbolnăvirii.
- Folosirea neautorizată a drogurilor sau alcoolului: Jucătorii nu trebuie să folosească neautorizat nicicând droguri sau alcool.
- Comportament agravant:

- Comportament necooperant cu antrenorul, alţi membri ai echipei sau oficiali ai turneului.
- Comportament ilegal.
- Atitudine nerespectuoasă la adresa antrenorului şi/sau oficialilor turneului.
- Nerespectarea interdicţiilor: Un jucător trebuie să respecte regulile stabilite de antrenorul echipei privitoare la interdicţii.

- Orice altă abatere care este considerată de către antrenor ca fiind destabilizatoare pentru echipă.

Procedurile pe care antrenorul ar trebui să le urmeze în cazul unei greşeli grave de comportament sunt următoarele:

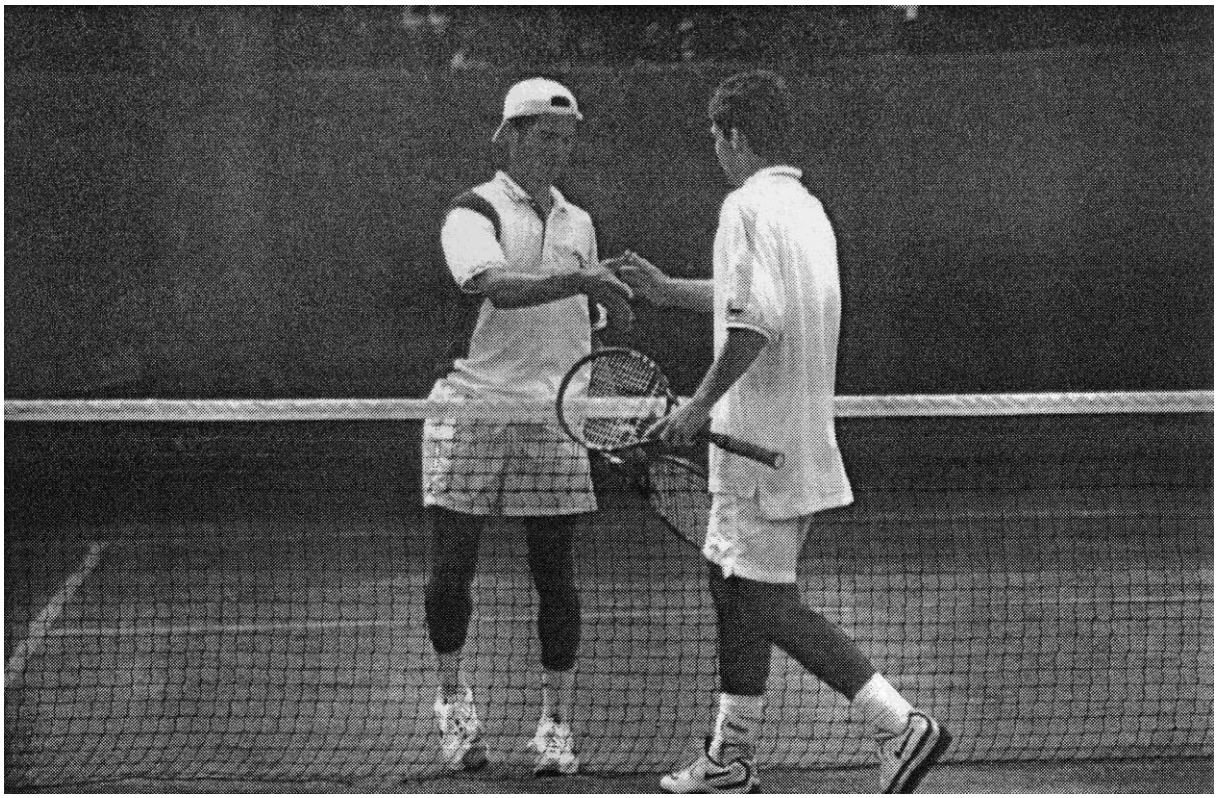
1. Avertisment verbal
2. Avertisment scris (trimis în copie organizaţiei responsabile).
3. Jucătorul este trimis acasă pe cheltuiala sa.

NB: Înaintea deciziei finale de a trimite jucătorul acasă antrenorul ar trebui să se consulte cu organizatorul în cauză al echipei (federaţie / managerul echipei, etc.).

Următoarele infracţiuni pot cauza suspendarea jucătorului pentru o zi din activităţile echipei şi de exemplu cu retragerea permisiunii pentru anumite mâncăruri pentru acea zi:

- Punctualitate: oricare jucător care nu se conformează programului stabilit de antrenor pentru masă, antrenament, etc.
- Lipsa efortului la antrenament.

Un avertisment ar trebui să fie dat înainte ca vreo penalitate să fie impusă. Orice penalitate impusă de căpitan sau antrenor în timpul unei competiţii pe echipe va fi raportată Asociaţiei Naţionale a jucătorului sau organizaţiei responsabile.



3. CE SĂ FACI ÎANINTE, ÎN TIMPUL ŞI DUPĂ UN MECI (ANTRENOR ŞI JUCĂTOR) (Basset, 1989; Crespo, 1994; LTA, 1995; Woods, 1987)

Tabelele următoare arată îndatoririle pentru jucător şi antrenor în timpul diferitelor stagii ale unui meci.

i. Îndatoririle pentru antrenor

Stagiu	În afara terenului	Pe teren
Cu 1-2 săptămâni înainte de meci sau turneu	• Planificarea activităţilor sportive şi nonsportive. Călătoria cu jucătorii la alte turnee. • Administrare, întâlniri cu părinţii, sponsori, antrenorul jucătorului, etc. • Încearcă să câştigi încrederea jucătorilor: petrece timpul cu ei pe teren şi în afara lui. • Dacă lucrezi într-o echipă adaptează-ţi comentariile la caracteristicile individuale ale fiecărui jucător în parte.	• Antrenează jucătorii. • Supervizează practica.

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru tehnic şi tactic	Lucru fizic	Lucru psihologic
Ziua meciului	• Află programul. • Verifică dacă jucătorul şi-a pregătit echipamentul: rachete, pantofi. • Verifică dacă jucătorul are apă, rumeguş, prosoape, gheaţă, etc. • Pune-te de acord cu jucătorul cât de mult vrea să-i dai sfaturi (dacă este permis) în timpul meciului.	• Ajută jucătorul să analizeze adversarul. • Ajută jucătorul să dezvolte o strategie principală şi o alta secundară. • Stabileşte la antrenament exerciţii specifice pentru meci. • Supervizează încălzirea tehnică. • Accentuează pe lucrul asupra punctelor tari (încrederea de sine).	• Supervizează încălzirea fizică de până la 15 min. a jucătorului înainte de începerea meciului. • Încălzirea de 10 min.	• Reaminteşte jucătorului liniile directoare ale strategiei principale. • Motivează şi activează jucătorul într-un mod pozitiv.

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru tehnic şi tactic	Lucru fizic	Lucru psihologic
În timpul meciului	• Îngrijeşte-te să ai un loc bun pentru a vedea meciul. • Nu este important ca jucătorul să poată vedea antrenorul în timpul meciului. • Nu „da sfaturi” dacă nu este permis. • Dă sfaturi dacă este permis. • Verifică pe jucător să aibă tot echipamentul. • Dacă jucătorul câştigă asigură-te ca el să nu piardă concentrarea.	• Concentrează-te asupra meciului. • Ia notiţe pentru feedback-ul cu jucătorul după meci (punctele slabe ale adversarului, aspectele tactico-tehnice). • Vorbeşte clar, focalizează-te asupra a două sau trei idei principale (dacă este permis de ex. căpitanului nejucător). (Vezi foaia de analiză a meciului de la sfârşitul capitolului).	• Fii conştient de comunicarea ta nonverbală. • Părăseşte locul de vizionare dacă eşti prea nervos pentru a sta locului.	• Încearcă tot timpul să fii susţinător, stai calm, păstrează-ţi echilibrul şi concentrarea. • Motivează jucătorul şi activează-l pozitiv. • Nu deveni supărat datorită modului cum progresează meciul. • Încearcă să controlezi comportamentul jucătorului. • Nu vorbi cu oficialii. • Fă orice sugestie într-un mod neamenințător.

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru tehnic şi tactic	Lucru fizic	Lucru psihologic
După meci	• Dacă este alt meci pentru acea zi solicită timp de pauză. • Asigură o bună refacere (revenire, stretching, etc.)	• Trage o concluzie tactică după meci (aşteaptă cel puţin o oră pentru a vorbi despre datele de obiectiv). • Analizează meciul cu privire la scor. • Dă-i jucătorului să completeze o foaie de evaluare a meciului.	• Controlează refacerea. • Mâncare/băutură pentru recompletarea energiilor/lichidelor pierdute.	• Încearcă mereu să fii susţinător. Motivează jucătorul într-un sens pozitiv. • Nu fi supărat din cauza scorului. Fii clar în analiză. Întreabă „Cum ai jucat?” şi nu „Ai câştigat?”. Controlează comportamentul jucătorului în afara terenului dacă scorul nu a fost cel aşteptat. Nu vorbi în detalii jucătorului imediat după meci. Ascultă opinia jucătorului. Nu te gândi că ai întotdeauna dreptate.

ii. Îndatoririle pentru jucător

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru tehnic şi tactic	Lucru fizic	Lucru psihologic
Cu 1-2 săptămâni înainte de meci	• Joacă meciuri de antrenament sau turnee de încălzire. • Fixează o dietă bogată în carbohidraţi.	• Parcurge sesiuni de antrenament realiste, cu exerciţii specifice pentru situaţiile de joc în meci.	• Reduce cantitatea de antrenament fizic pentru a evita epuizarea, atât fizică cât şi mentală.	• Accentuează asupra abilităţilor mentale în timpul antrenamentelor.

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru tehnic şi tactic	Lucru fizic	Lucru psihologic
Ziua de dinaintea meciului	• Află programul. • Pregăteşte echipamentul: rachete, pantofi, etc.	• Analizează adversarul (adversarii). • Să ai o strategie principală şi una secundară (plan B). • Exersează la antrenament teme specifice pentru meci: 1 oră 30 min. până la 2 ore.	• Antrenament de relaxare fizică.	• Repetă obiectivele principale pentru meci.

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru fizic	Lucru psihologic
Seara de dinaintea meciului	• Să ai o dietă bogată în carbohidraţi. Evită să mănânci mâncăruri bogate în grăsimi şi să bei multe lichide. • Asigură un somn adecvat. Pregăteşte echipamentul: rachete, pantofi, etc. • Soseşte la locaţia meciului cu suficient timp înainte. Să ai apă, rumeguş, prosoape, gheaţă, etc.	• Seara efectuează streching-ul normal. • Somn adecvat. • Trece prin exerciţii de relaxare.	• Vizualizează cum va fi meciul mâine.

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru tehnic şi tactic	Lucru fizic	Lucru psihologic
Ziua meciului	• Trezeşte-te cu cel puţin 3 ore înaintea începerii. • Mănâncă (cu minimum 3-4 ore înainte de începere) alimente bogate în carbohidraţi şi sărace în grăsimi. • Soseşte la locaţia meciului cu suficient timp înainte (45 min. înainte). • Verifică programul, echipamentul şi îmbracă-te. • Să ai apă, rumeguş, prosoape, gheaţă, sandwich, banană, etc.	• Încălzire tehnică: 1 oră sau 30 min. înaintea meciului dacă este posibil. • Exersează toate loviturile şi joacă unele puncte sau jocuri până la capăt. • Încălzirea se întinde pe o durată ce depinde de jucător (între 45 min. şi 1 oră 15 min.).	• Încălzire fizică: alergare uşoară, exerciţii de flexibilitate, stretching. • Încălzeşte toate părţile corpului, însă în special umerii, braţele, coatele, încheieturile, etc. cu 15 min. înainte de începerea meciului. • 10 min. de încălzire.	• Reaminteşte-ţi liniile directoare de bază ale strategiei principale. • Cu 30 min. înainte fă o încălzire mentală care să ajute la concentrare şi relaxare.

Stagiu	Planificare şi probleme generale	Lucru tehnic şi tactic	Lucru fizic	Lucru psihologic
După meci	• Duş. • Continuă să bei fluide. • Mănâncă alimente bogate în carbohidraţi.	• Întrebuinţează exerciţii adecvate care să „îndepărteze” jucătorul de meci. • Formulează o concluzie tactică a meciului. • Vorbeşte despre datele de obiectiv. Analizează meciul dincolo de scor. • Ce anume ai face diferit dacă ai juca meciul din nou?	• Foloseşte masaj, duş regenerativ, stretching, alergare uşoară şi exerciţii de flexibilitate.	• Vizualizează meciul. • Ajunge la o concluzie finală cu privire la performanţa mentală a jucătorului în timpul meciului.

4. DEZVOLTAREA UNEI ATITUDINI PROFESIONISTE LA TINERII JUCĂTORI (Zlesak, 1995)

Dezvoltarea unei atitudini profesioniste la tinerii jucători este un proces pe termen lung. Antrenorul ar trebui să înceapă influenţând jucătorii sub acest aspect foarte devreme în dezvoltarea lor cu responsabilităţi şi sarcini adecvate vârstei jucătorului / maturităţii în devenire.

În acest tabel sunt incluse câteva sarcini care vor îmbunătăţi atitudinea profesionistă a jucătorilor de tenis în diferitele stagii ale dezvoltării lor.

Până la 12 ani	Până la 14 ani	Până la 16-18 ani
• Îşi pregătesc lucrurile singuri. • Îşi fac bagajele înainte de antrenament. • Sunt tot timpul la timp pentru antrenament. • Învaţă regulile de bază ale tenisului.	• Efectuează corect încălzirea. • Dezvoltă un regim corect de hidratare. • Trimit înscrierile la turnee. • Îşi găsesc proprii parteneri de dublu. • Se preocupă de racordarea rachetelor.	• Efectuează antrenament de calitate şi intensitate fără antrenor. • Menţine controlul emoţional. • Rezervă terenuri de antrenament şi mingi de antrenament. • Aranjează antrenament cu diferiţi parteneri. • Se preocupă să se trezească din somn la timp. • Studiază adversarii următori. • Menţin obiceiuri bune de alimentaţie. • Găsesc cel mai eficace mod propriu de a se pregăti pentru meciuri. • Îşi pun totul în bagaj pentru următorul meci. • Îşi racordează propriile rachete când sunt acasă. • Înţeleg pe deplin nivelele turneelor, sistemul de clasament, regulile şi regulamentele tenisului. • Află când au următorul meci. • Ţin un jurnal.

Treaba antrenorului este să ajute jucătorii să realizeze aceste sarcini pentru a face jucătorul mai puţin dependent de antrenor.

II. Structura Turneului Internaţional

Orice antrenor care călătoreşte cu jucătorii avansaţi ar trebui să cunoască diferitele nivele din cadrul structurii turneelor internaţionale. Acestea sunt subliniate mai jos.

1. FEDERAŢIA INTERNAŢIONALĂ DE TENIS

i. Caracteristici generale:

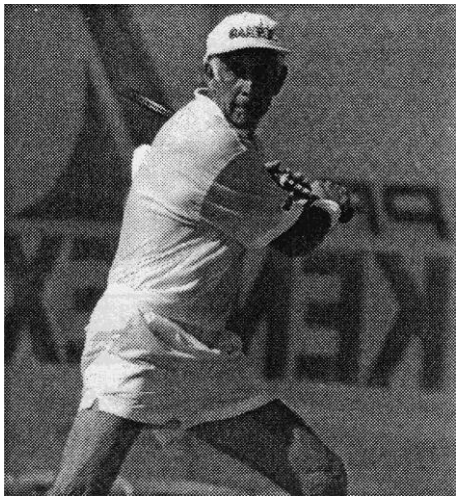
Federaţia Internaţională de Tenis este:

- Organismul mondial care guvernează jocul de tenis, supervizând competiţiile de tenis pentru juniori, seniori, veterani şi cele de tenis cu scaun în rotile din întreaga lume.
- Responsabilă pentru redactarea şi implementarea consistentă a Regulilor Tenisului incluzând specificaţiile tehnice pentru terenuri şi echipament.
- Preocupată de chestiunile de bază ale tenisului şi de promovarea jocului în rândul maselor cât mai largi posibil prin Programul său de Dezvoltare în lumea întreagă.
- Responsabilă pentru administrarea turneelor profesioniste din cadrul circuitului anual pentru femei şi cele pentru bărbaţi pentru jucătorii care joacă în tur.
- Responsabilă pentru campionatele de tenis şi campionatele pe echipe de mai jos.

ii. Responsabilitatea pentru campionate:

Campionate Internaţionale de Tenis pe Echipe:
- Cupa Davis by NEC (pentru bărbaţi).
- Cupa KB Fed Cup (pentru femei).

- Cupa Hopman (mixt).
- Cupa ITF Sunshine şi Cupa ITF Connoly Continental (pentru băieţi şi fete până la 18 ani).
- Cupa NEC World Youth (pentru băieţi şi fete până la 16 ani).
- Mondialul de Tenis pentru Juniori (pentru băieţi şi fete până la 14 ani).
- Cupa Italia (pentru bărbaţi de categoria până la 35 ani).
- Cupa Dubler (pentru bărbaţi de categoria până la 45 ani).
- Cupa Austria (pentru bărbaţi de categoria până la 55 ani).
- Cupa Von Cramm (pentru bărbaţi de categoria până la 60 ani).
- Cupa Britania (pentru bărbaţi de categoria până la 65 ani).
- Cupa Crawford (pentru bărbaţi de categoria până la 70 ani).
- Cupa Young (pentru femei de categoria până la 40 ani).
- Cupa Bueno (pentru femei de categoria până la 50 ani).
- Cupa Alice Marble (pentru femei de categoria până la 60 ani).
- Campionatele Mondiale Individuale de Tenis pentru Veterani.



ITF autorizează de asemenea şi recunoaşte următoarele campionate:

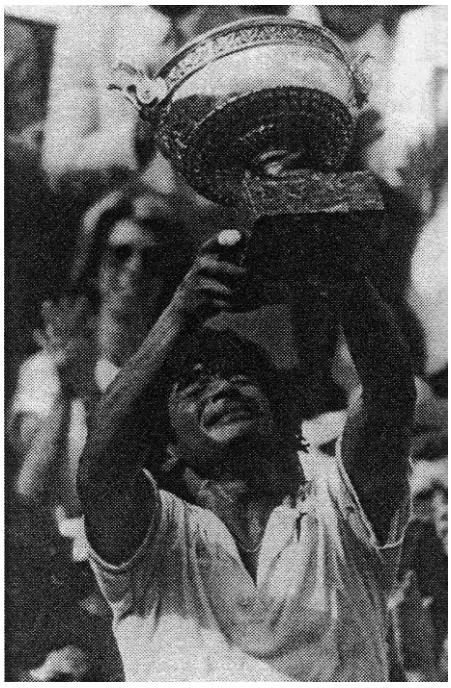
- Cele patru Campionate Internaţionale de Grand Slam: Australian Open, Roland Garos, Wimbledon, US Open. ITF supervizează de asemenea Cupa Compaq Grand Slam.
- Campionatele Internaţionale de Tenis: Japan Open, Italian Championships, Internaţional Championships of Spain, The Swiss Open, The German Open.

iii. Grand Slam-urile: The Ford Australian Open, Roland Garos, The Championships, Wimbledon, The US Open:

Toată lumea se focalizează asupra tenisului când jucătorii vin împreună să concureze în patru cele mai renumite turnee de tenis: Australian Open, Roland Garos, Wimbledon şi US Open. Cunoscute ca şi Campionatele de Grand Slam, în fiecare an adunând spectatori şi jucători la aceste emoţionante şi unice momente atât de memorabile care fac istoria acestui joc. Patru Asociaţii Naţionale din cadrul ITF şi, în cazul Wimbledon-ului, un Comitet De Conducere constituit de All England Lawn Tennis and Croquet Club şi Lawn Tennis Association of Great Britain – deţin şi organizează aceste evenimente independente de primă importanţă ale sportului.

În 1989 concursurile de Grand Slam şi-au unit pentru prima dată forţele formând formând Comitetul Grand Slam care este responsabil pentru coordonarea regulilor pentru Grand Slam –uri.

În parteneriat cu ITF, Grand Slam – urile au Cupa Compaq Grand Slam, lucru care a rezultat distribuirea a 48 milioane $ către jucători şi mai mult de 16 milioane $ pentru dezvoltarea internaţională a tenisului prin Grand Slam Developement Fund.



2. TENISUL MASCULIN

i. Grand Slam – uri: (vezi mai sus)

ii. Turul ATP şi Campionatele ATP:

Turul ATP se constituie într-un circuit masculin cuprinzând mai mult de 80 de turnee în câte o săptămână în aproape 40 de ţări. Categoriile turneelor sunt:

- World Series: 125 000 $ până la 1 375 000 $
- Championship Series: 625 000 $ până la 1 500 000 $
- 9 Super Evenimente: 2.250.000 până la 3 300 000 $

ATP Tour World Campionship ţinut la sfârşitul fiecărui an includ opt jucători cei mai bine clasaţi. ATP are de asemenea un campionat mondial de dublu la sfârşit de an. Punctele acordate la fiecare din aceste evenimente sunt ilustrate mai jos:

Alocarea punctelor de turneu

Următoarele puncte de turneu sunt atribuite pierzătorilor în turul indicat:

	Obligaţii financiare totale	CALCULATOR PUNCTE							
	$	W	F	SF	QF	16	32	64	128
GRND SLAMS	5 000 000	760	545	330	165	83	42	21	1
	4 750 000	750	537	325	163	82	41	20	1
ATP TOUR CHAMPIONSHIPS (Simplu şi Dublu)	4 500 000	740							
	4 250 000	730	Puncte acordate câştigătorului neînfrânt						
	4 000 000	720	în competiţia Round Robin						
	3 750 000	710							
MERCEDES SUPER 9 SERIES	2 250 000	370	265	160	80	40	20	10	1
CHAMPIONSHIPS SERIES	1 500 000	320	228	135	68	34	17	1	
	1 375 000	310	220	130	65	33	17	1	
	1 250 000	300	213	125	63	32	16	1	
	1 125 000	290	205	120	60	30	15	1	
	1 000 000	280	198	115	58	29	15	1	
	875 000	270	190	110	55	28	14	1	
	750 000	260	183	105	53	27	14	1	
	625 000	250	175	100	50	25	13	1	
WORLD SERIES	1 375 000	250	183	115	58	29	15	1	
	1 250 000	240	175	110	55	28	14	1	
	1 125 000	230	168	105	53	27	14	1	
	1 000 000	220	160	100	50	25	13	1	
	875 000	210	153	95	48	24	12	1	
	750 000	200	145	90	45	23	12	1	
	625 000	190	138	85	43	22	11	1	
	550 000	180	130	80	40	20	10	1	
	475 000	170	123	75	38	19	10	1	
	400 000	160	115	70	35	18	9	1	
	325 000	150	108	65	33	17	1		
	250 000	140	100	60	30	15	1		
	175 000	130	93	55	28	14	1		

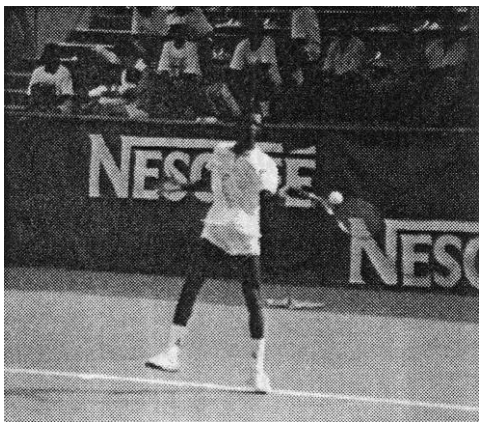
Simplu:

Clasament	Puncte bonus
1	50
2-5	45
6-10	36
11-20	24
21-30	18
31-50	12
51-75	6
76-100	3
101-150	2
151-200	1

Dublu:

Clasament	Puncte bonus
2-3	50
4-10	45
11-20	36
21-40	24
41-60	18
61-100	12
101-150	6
151-200	3
201-300	2
301-400	1

Punctele bonus sunt acordate pentru meciurile jucate efectiv. Dacă un jucător (sau o echipă de dublu) câştigă fără să joace atunci punctele bonus nu sunt acordate. Dacă un meci este început se aplică acordarea punctelor bonus.



Toate meciurile de Grand Slam şi meciurile jucate după sistemul cel mai bun din cinci seturi de la turneele Mercedes Super 9 vor primi dublul punctelor bonus.

iii. Challenger-uri

Mai jos sunt o serie de competiţii din ATP Tour numite Challenger-uri. Acestea sunt administrate de un Comitet unificat ATP Tour / ITF Challenger Commitee. Premiile în bani sunt în intervalul 25 000 $ + H şi 125 000 $, iar punctele sunt acordate astfel:

	Obligaţii financiare totale	CALCULATOR PUNCTE							
	$	W	F	SF	QF	16	32	64	128
CHALLENGERS	125 000 + H	100	73	45	23	12	1		
	125 000	90	65	40	20	10	1		
	100 000	80	58	35	18	9	1		
	75 000	70	50	30	15	8	1		
	37 500 + H	65	47	28	14	7	1		
	50 000	60	43	25	13	7	1		

iv. Circuitul ITF Masculin:

Circuitul ITF Masculin cuprinde Circuite Satelit şi Turnee Futures. Un Circuit Satelit include 4 săptămâni de turnee. În primele 3 săptămâni tablourile sunt de 32, 8 poziţii sunt rezervate pentru calificaţi, 20 de intrări sunt rezervate pentru 20 jucători cei mai bine clasificaţi şi 4 poziţii pentru jucătorii (wild card-uri) selectaţi de asociaţia naţională care găzduieşte circuitul. La sfârşitul primelor 3 turnee cei mai buni 24 jucători de la primele trei turnee se califică pentru al 4-lea turneu (masters). Doar aceşti 24 jucători obţin puncte în clasamentul mondial.

Expansiunea Circuitelor ITF Satelit a crescut imens oportunităţile de joc în ultimii ani. În 1998 acestea vor deveni şi mai mari cu introducerea turneelor de o săptămână cunoscute ca Futures la acest nivel de intrare.

În fiecare an competiţiile Satelit oferă mai mult de 400 săptămâni de turnee, fiecare circuit având premii în bani pornind de la 25 000 $ până la 75 000 $. Se anticipează că numărul acestora va creşte la 450 în 1998. Competiţiile Satelit şi Futures sunt organizate de Asociaţiile Naţionale individuale şi multe sunt subvenţionate de ITF's Grand Slam Development Fund.

Circuitul ITF Masculin este primul nivel de oportunitate pentru jucătorii profesionişti pentru a obţine puncte calculate pentru clasament. Performanţa de succes în turneele din Circuitele Satelit şi Futures permite jucătorilor să urce pe scara competitivităţii.

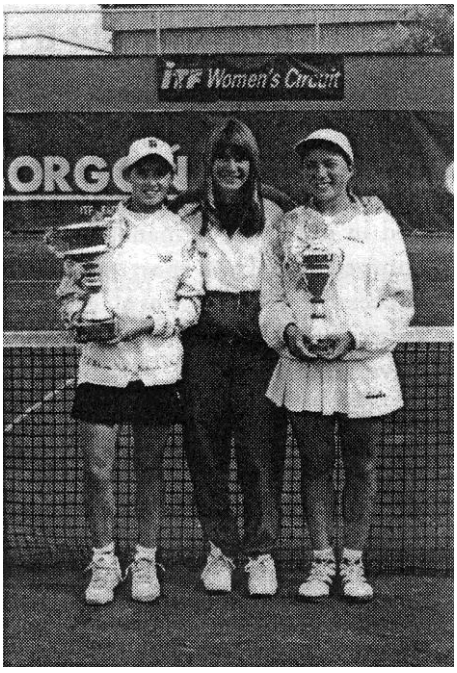
Într-un Circuit Satelit, punctele de clasament sunt acordate în baza punctelor de circuit câştigate în întregul circuit. 24 de jucători de vârf care se clasifică pentru masters pot obţine puncte. La sfârşitul unui circuit de 25 000 $ punctele sunt alocate ca mai jos (tablou de 32):

94-80 puncte de circuit	40 puncte
79-73	39
72-67	38
66-62	37
61-58	36
57-56	35
55-39	34-19
38-33	11
32-30	10
29-28	9
27-26	8
25-23	7
22-20	6
19-17	5
16-14	4
13-12	3
11-10	2
9	2
8-4	1

Câştigătorul circuitului primeşte de asemenea un bonus de 10 puncte. Finalistul primeşte un bonus de 5 puncte.

Următoarele niveluri de clasificare ar putea fi folosite ca un „ghid" pentru nivelul de intrare direct acceptată la turnee:

- Fără clasament-600 Calificări pentru Circuitul Satelit
- 600-300 Tablou Principal în Circuitul Satelit
- 400-250 Calificări în Competiţiile Chalenger
- 300-130 Calificări în Competiţiile de Grand Slam
- 250-100 Tablou Principal în Competiţia Challenge / Calificări în Competiţiile ATP Tour
- 130-1 Tablou Principal în Competiţiile ATP Tour
- 110-1 Tablou Principal la Grand Slam – uri



3. TENISUL FEMININ

i. Competiţiile de Grand Slam: (vezi mai sus)

ii. Turul WTA:

Turul WTA conţine aproape 60 de competiţii care au loc în 25 de ţări de pe patru continente. Peste 1000 jucătoare sunt în clasamentul WTA.

Turul culminează în fiecare an cu Chase Championship în New York. Turneele sunt organizate în concordanţă cu următoarele premii în bani:

Tier I: Sunt 7 X Tier I competiţii, fiecare cu un premiu în bani de minimum 926 250 $.

Tier II: Sunt 15 X Tier II competiţii, fiecare cu un premiu în bani de minimum 450 000 $. În plus sunt de asemenea două competiţii Tier II cu statut special având premiu în bani de minimum 250 000 $.

Tier III: Sunt 13 X Tier III competiţii, fiecare cu un premiu în bani de minimum 164 250 $.

Tier IV: Sunt 13 X Tier IV competiţii, fiecare cu un premiu în bani de minimum 107 500 $.

iii. Circuitul ITF Feminin:

Circuitul ITF Feminin oferă:

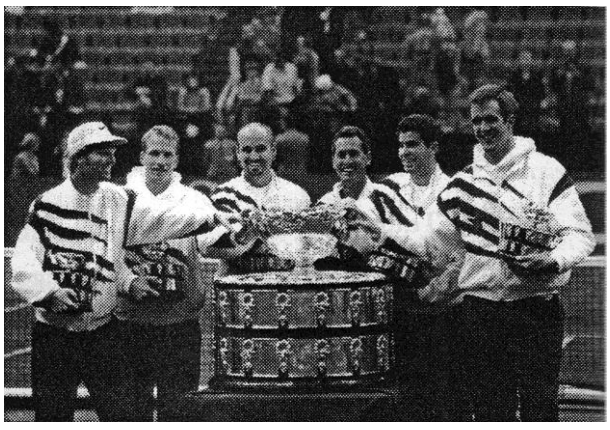
- Mai mult de 250 turnee pe an cu premii în bani totalizând aproape 5 000 000 $ în fiecare an.
- Cinci nivele de premii în bani:
  - 5 000 $
  - 10 000 $
  - 25 000 $
  - 50 000 $
  - 75 000 $
- Fondul ITF Grand Slam Development ajută finanţarea multor din aceste competiţii.

Următoarele clasificări pot fi folosite ca „ghid grosier" pentru nivelul de intrare pentru acceptările directe în turnee:

Neclasificat-600	Calificări pentru turneele de 10 000 $
600-300	Tablou principal pentru turneele de 10 000 $ / Calificări pentru turneele de 25 000 $
300-225	Tablou principal pentru turneele de 25 000 $ / Calificări pentru cele de 25 000 $-75 000 $
227-175	Tablou principal pentru turneele de 50 000 $
175-120	Tablou principal pentru turneele de 75 000 $
150-100	Tablou principal pentru turneele de 107 000 $ (Tier IV)
250-120	Calificări la turneele de Grand Slam
120-0	Tablou principal la turneele de Grand Slam
100 +	Tablou principal la Tier II - III
50 +	Tablou principal la Tier I

Ar trebui să reţineţi că limitele variază mult în funcţie de locaţia geografică a competiţiei şi de poziţia în calendar.

4. Cupa Davis by NEC



Cupa Davis by NEC este competiţia sportivă anuală pe echipe cea mai de anvergură şi îşi va celebra centenarul în anul 1999. Cea mai prestigioasă competiţie internaţională pe echipe dă jucătorilor şansa să-şi reprezinte ţara, şi, făcând asta solicită calităţi unice de la competitorii săi. Într-un sport prin esenţă individual succesul echipei la Cupa Davis gravitează în jurul succesului echipei şi chiar cel mai de succes jucător trebuie să lase deoparte orice ego.

În 1998 un număr record de 131 de naţiuni au intrat în competiţia Cupa Davis, incluzând naţiunile Honduras, Netherlands Antilles, US Virgin Islands, Iraq, Madagascar şi Uganda care au participat pentru prima dată.

i. Formatul Cupei Davis

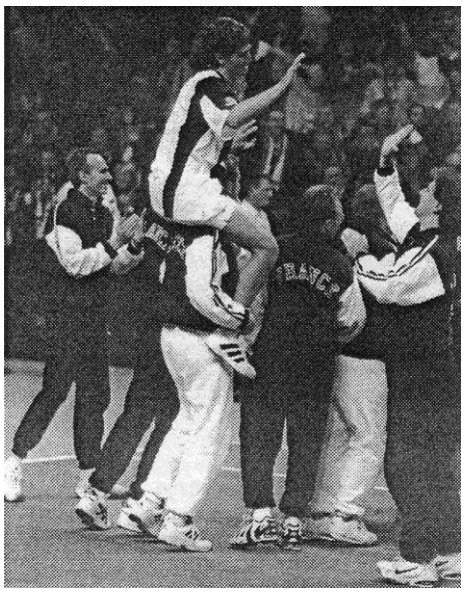
- În Grupa Mondială, Grupa 1 şi Grupa 2, fiecare întâlnire constă în patru meciuri de simplu şi unul de dublu jucate în trei zile de doi jucători de simplu şi o echipă de dublu din fiecare ţară.

- O naţiune poate nominaliza un număr maxim de patru jucători pentru fiecare întâlnire, din care doi vor fi selectaţi să joace meciurile de simplu.
- În Grupa Mondială 16 echipe se luptă până la capăt pentru trofeul Cupa Davis, iar celelalte ţări se luptă în patru zone regionale pentru promovarea în elita Grupei Mondiale.
- În fiecare an competiţia în Grupa Mondială constă în patru tururi jucate în săptămâni separate pe parcursul unui an calendaristic, finala Cupei Davis disputându-se în Noiembrie/Decembrie.

ii. Istoria Cupei Davis:

1899: Student la Harvard, Dwight Filley Davis concepe ideea unui concurs între Statele Unite şi Marea Britanie care să se potrivească cu raliul Cupa Americii la iaht între cele două ţări. El a cumpărat cu 1000 $ un bol uriaş de argint poansonat care devine trofeul Cupa Davis.

1900: Primul meci de Cupa Davis are loc în Boston, la Longwood Cricket Club, ca un meci de provocare prietenoasă între Insulele Britanice şi SUA. Americanii, avându-l căpitan pe Dwight Davis care a câştigat toate trei meciuri ale sale au câştigat finala cu 5-0.



1904: Belgia şi Franţa s-au alăturat Insulelor Britanice la Cupa Davis. Naţiunile concurează într-o competiţie eliminatorie, acasă sau afară, în Zona Europeană, câştigătoarea întâlnind deţinătoarea titlului într-un Tur Challenge. Insulele Britanice au învins nou venita Belgie în finală cu 5-0.

1923: O Zonă Americană este creată pentru a include SUA, Japonia, Canada, Asia Australă şi Hawaii. Zona Europeană incorporează Franţa, Danemarca, România, Spania, Marea Britanie, Belgia, Elveţia, Cehoslovacia, Irlanda, India, Olanda, Italia şi Argentina.

1960: Cupa Davis are acum 39 naţiuni concurând în trei zone diferite: Americană, Europeană şi de Est.

1972: Se renunţă la sistemul Turului Challenge, însemnând acum că deţinătoarea titlului trebui să concureze în tururi anterioare.

1981: Cupa Davis primeşte sponsorizare pentru prima dată de la NEC, corporaţia japoneză de telecomunicaţii şi electronică, permiţând introducerea premiilor în bani care, împreună cu plăţile de la televiziune şi veniturile din marketing merg direct la Asociaţia Naţională implicată să ofere suport pentru tenis în fiecare ţară.

Formatul competiţiei este de asemenea restructurat şi este formată o Grupă Mondială din cele mai puternice 16 naţiuni, de unde va apărea o naţiune campioană. Este stabilit un sistem de promovare şi de retrogradare între Grupa Mondială şi Grupele geografice Zonale.

1997: Un număr record de 127 naţiuni intră în competiţia Cupa Davis by NEC perpetuând statutul competiţiei de cea mai de anvergură competiţie sportivă anuală pe echipe.

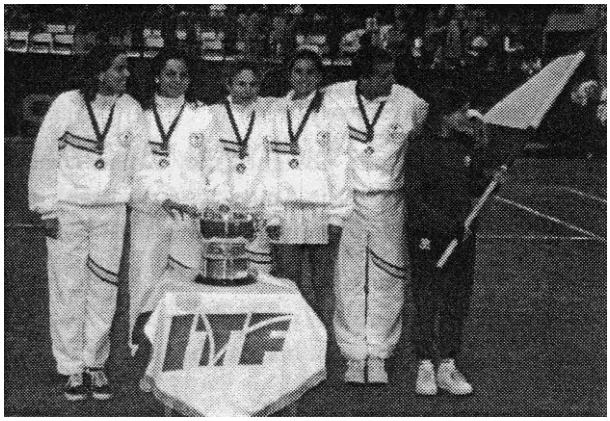
iii. Structura Cupei Davis:

Sunt patru diviziuni ale Cupei Davis:

- Grupa Mondială: Primele 16 naţiuni. Fiecare întâlnire constă în 5 meciuri jucate toate după sistemul cel mai bun din 5 seturi.
- Grupa I: Următoarele cele mai bune 24 de echipe concurează în 3 regiuni separate jucând în sistem eliminatoriu. Fiecare întâlnire constă în 5 meciuri jucate toate după sistemul cel mai bun din 5 seturi.
- Grupa II: Următoarele cele mai bune 32 naţiuni concurează în 3 regiuni selective jucând în sistem eliminatoriu. Fiecare întâlnire constă în 5 meciuri jucate toate după sistemul cel mai bun din 5 seturi.
- Grupa III: Următoarele cele mai bune 32 echipe concurează regional într-o combinaţie de sisteme eliminatoriu şi round robin, în grupe de 8 naţiuni, jucând câte o săptămână în una sau două locaţii. Fiecare întâlnire constă în 2 meciuri de simplu şi una de dublu care sunt jucate după sistemul cel mai bun din 3 seturi.
- Grupa IV: Echipele rămase concurează regional după sistemul round robin în grupe de 5-8 naţiuni pe parcursul unei întâlniri sau două. Formatul este similar Grupei III.

În fiecare an 8 echipe învingătoare din Grupa I sunt promovate să joace un tur de calificare pentru Grupa Mondială jucând cu 8 echipe care au pierdut în primul tur al Grupei Mondiale. Patru echipe sunt promovate din Grupa II în Grupa I şi 8 echipe sunt promovate din Grupa III în Grupa II. 8 naţiuni sunt promovate din Grupa IV în Grupa III.

5. CUPA FEDERAŢIEI KB



Cupa Federaţiei KB este prima competiţie mondială de tenis feminin pe echipe. Un număr record de 100 ţări au intrat în 1998 în Cupa Federaţiei. Cupa Federaţiei a atras deja cele mai bune jucătoare din lume de la Billie Jean King, Virginia Wade, Chris Evert, Martina Navratilova până la Steffi Graf, Martina Hingis, Jana Novotna, Arantxa Sanchez Vicario, Monica Seles, Mary Pierce, Mary Joe Fernandez, Conchita Martinez şi Lindsey Davenport - toate din ele reprezentându-şi constant ţara.

i. Formatul Cupei Federaţiei:

- Este organizată în linia Cupei Davis având Grupa Mondială I şi Grupa Mondială II, fiecare încorporând opt naţiuni.
- Meciurile sunt jucate acasă şi în deplasare şi constau în 4 meciuri de simplu şi unul de dublu jucate pe parcursul a două zile, se promovează sau se retrogradează între Grupele Mondiale şi Competiţiile Regionale de Calificare.
- Meciurile în Competiţiile Regionale de Calificare – pentru Europa/Africa, America şi Asia/Oceania – continuă să fie jucate în sistem round robin fiecare întâlnire constând în două meciuri de simplu şi unul de dublu într-o zi. La încheierea competiţiei round robin primele două echipe din fiecare grupă merg mai departe într-un tablou eliminatoriu. Echipa (ele) câştigătoare din fiecare Grupă de Calificare merge mai departe să concureze în turul Play-Off pentru promovare.

i. Istoria Cupei Federaţiei:

1923-1989: Cupa Wightman: Jucătorul de top al tenisului american, Hazel Hotchkiss Wightman, concepe Cupa Wightman: o competiţie anuală între Statele Unite şi Marea Britanie.

1962: Jucătoarea Mary Hardwick Hare sugestionează ITF-ului să preia Cupa Wightman ca o competiţie internaţională anuală pe echipe a tenisului feminin care să se desfăşoare timp de o săptămână într-o singură locaţie.

1963: ITF lansează Cupa Federaţiei pentru a celebra a 50-a aniversare cu 16 echipe concurând în competiţia inaugurală. Statele Unite învinge Australia în finala de la Queen's Club din Londra.

1980: Cupa Federaţiei primeşte sponsorizare pentru prima dată din partea NEC, permiţând introducerea de premii în bani.

1992: Sunt introduse Calificările Regionale pentru a ajuta la creşterea în permanenţă a numărului intrărilor astfel încât doar 32 de echipe să concureze pentru trofeu în aceeaşi locaţie, la Frankfurt, în Germania.

1995: Competiţia este redenumită Cupa Fed odată cu introducerea noului format.

6. CUPA HOPMAN

În 1996 ITF autorizează Cupa Hopman ca un Campionat internaţional mondial pentru echipe mixte. Competiţia are loc la Burswood International Resort Casino în Perth, Australia la sfârşitul lunii Decembrie şi începutul lunii Ianuarie. Opt echipe concurează pentru premii în bani de 800 000 $ pentru competiţia de Anul Nou. Echipele formează două grupe a câte patru naţiuni, primele din cele două grupe disputându-şi finala.

7. CUPA COMPAQ GRAND SLAM

Lansată în 1990, Cupa Compaq Grand Slam invită cei mai performeri 16 jucători de top din cele mai tari competiţii de tenis, Campionatele de Grand Slam – Ford Australian Open, Roland Garos, Campionatele de la Wimbledon şi US Open – să concureze într-o competiţie de 6 milioane $ ţinută în faimoasa Olympiahalle din Munhen, Germania. În completarea premiilor în bani fiecare câştigător de Grand Slam primeşte un bonus de 250 000 $. Câştigători aici au fost Sampras (de două ori), Wheaton, Larsson, Stich, Korda, Ivanisevici şi Becker.

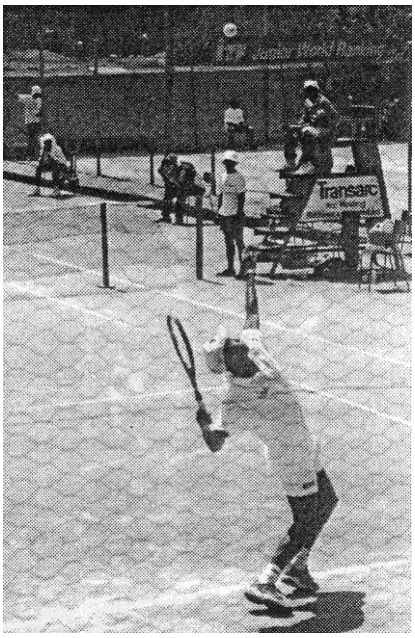
8. JOCURILE OLIMPICE

Tenisul a revenit în Jocurile Olimpice cu drepturi depline la Seul în 1988 după o absenţă de 64 de ani.

A fost unul din sporturile originale de la prima Olimpiadă modernă de la Atena în 1986 şi a fost în programul tuturor Jocurilor Olimpice până la Paris, în 1924.

Revenirea a fost rezultatul multor ani de campanie făcută de ITF prin ultimul său secretar general, David Gray şi apoi de preşedintele Philippe Chatrier a căror iniţiativă şi demers au fost recompensate în anul 1984 când tenisul s-a desfăşurat ca sport demonstrativ – limitat la jucătorii sub 21 ani – la Jocurile de la Los Angeles. A fost de asemenea o demonstraţie sportivă în Mexico, în 1968.

În timpul Jocurilor de la Barcelona din 1992 tenisul a fost în mod ferm stabilit ca unul din sporturile permanente şi mai atractive din programul olimpic, având 64 de participanţi în fiecare din competiţiile masculine şi feminine şi 32 de echipe în competiţiile de dublu.



La Jocurile din 1996 de la Atlanta toţi competitorii au jucat după sistemul cel mai bun din trei seturi, exceptând finalele de simplu masculin şi de dublu unde s-a jucat după sistemul cel mai bun din cinci seturi.

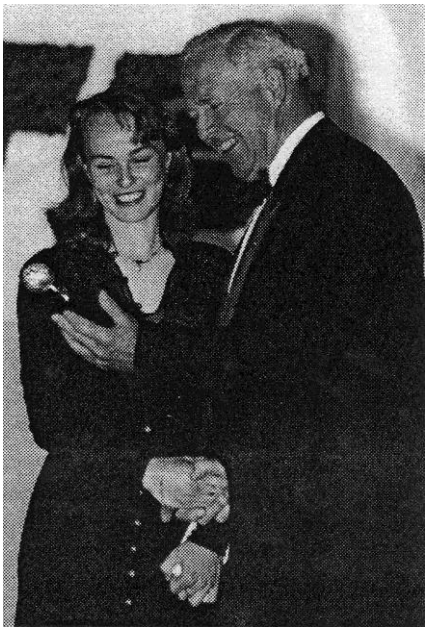
9. CIRCUITUL ITF DE JUNIORI

În cadrul tuturor naţiunilor membre ITF turneele pentru jucătorii de 18 ani şi mai puţin se desfăşoară pe tot parcursul anului. În 1997 Calendarul ITF de Juniori a cuprins 156 de competiţii ţinute în 94 de ţări.

i. Cum lucrează Circuitul:

Turneele sunt categorisite în funcţie de forţa intrărilor, mai multe puncte acordate fiind la cele opt campionate majore, care includ competiţiile pentru juniori ale celor patru Grand Slam-uri.

Pentru a fi eligibil pentru clasament de sfârşit de an jucătorii trebuie să concureze în şase turnee, din care trei trebui să aibă statutul Grupei A iar celelalte trei să fie în afara lui. Orice jucător care câştigă trei turnee din Grupa A este eligibil pentru a primi puncte bonus, punctele bonus sunt de asemenea acordate pentru campionate regionale şi competiţiilor pe echipe.



Rezultatul a mai mult de 4500 competitori sunt introduse într-un computer în fiecare an la cartierul general al ITF-ului de la Londra pentru a alcătui Clasamentul Mondial de Juniori pentru jucătorii de 18 ani şi mai puţin, la simplu şi la dublu. Jucătorii trebuie să fie înscrişi la competiţiile de sub egida ITF de către asociaţiile lor naţionale.

ii. Campionii Mondiali de Juniori:

Jucătorii din vârful clasamentelor de sfârşit de an de la simplu şi dublu sunt declaraţi Campioni Mondiali de Juniori şi sunt onoraţi, împreună cu Campionii Mondiali la Dineul ITF al Campionilor din timpul Roland Garos-ului.

Campionii din trecut au inclus pe unii care au ajuns să câştige titlurile de seniori de Grand Slam, incluzând pe Pat Cash, Stefan Edberg, Ivan Lendl, Hana Mandlikova, Gabriela Sabatini şi Martina Hingis.

Edberg, Campionul de Juniori din 1983 este singurul jucător care a obţinut titlul de campion de juniori la Grand Slam-urile Australian Open, Roland Garos, Wimbledon şi US Open în acelaşi an.

iii. Tabelul cu puncte acordate din 1998 (Turneele şi Campionatele Regionale):

	A	1	2	3	4	5	B1	B2	B3
Câştigător	250	150	100	60	40	30	180	120	80
Finalist	180	100	75	45	30	20	120	80	50
Semifinalist	120	80	50	30	20	15	80	60	30
Sfert-finalist*	80	60	30	20	15	10	60	40	15
Pierzători în ultimii 16**	50	30	20	15	10	5	30	25	5
Pierzători în ultimii 32***	30	20	-	-	-	-	20	10	-

* Doar dacă sunt 16 sau mai mulţi jucători pe tablou (excluzând retragerile)
** Doar dacă sunt 32 sau mai mulţi jucători pe tablou (excluzând retragerile)
*** Doar dacă sunt 64 sau mai mulţi jucători pe tablou (excluzând retragerile)

10. CUPA ITF SUNSHINE ŞI CUPA ITF CONOLLY CONTINENTAL

În 1997 ITF îşi asumă proprietatea şi responsabilitatea pentru Cupa Sunshine (fondată în 1958) şi pentru Cupa Connoly Continental (fondată în 1976) care se ocupă de competiţiile pe echipe pentru cei mai buni băieţi şi fete de până la 18 ani din lume.

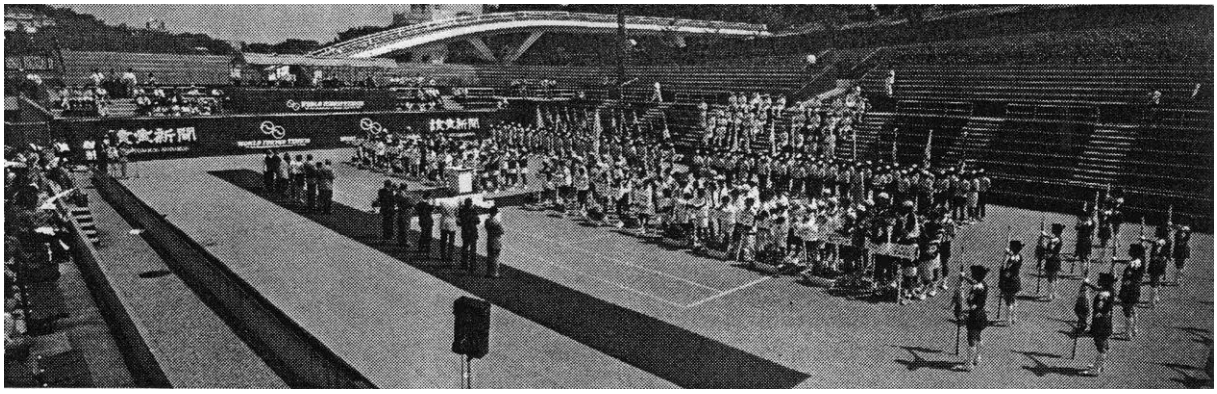
Ţinut la sfârşitul anului în Florida, SUA, Cupa Competition este ultima oprire pentru mulţi jucători înainte să se îmbarce într-o carieră totală în tenisul profesionist.

11. CUPA NEC WORLD YOUTH

În 1985 ITF lansează Cupa World Youth, o competiţie internaţională pe echipe pentru jucători de până la 16 ani, deschisă tuturor naţiunilor membre ITF. Şaisprezece echipe, atât la băieţi cât şi la fete se luptă trecând prin competiţiile de calificări regionale din lumea întreagă pentru a disputa finala care este stabilită în o locaţie pe o perioadă de o săptămână. Competiţia se roteşte între cele patru continente în fiecare an. În 1997 competiţia a atras intrări din 92 naţiuni membre ITF.

Participarea la Cupa NEC World Youth este adesea un pas mare către recunoaşterea internaţională pentru mulţi jucători. Jim Courier şi Michael Chang din Statele Unite, Goran Ivanisevici din Croaţia, Yevgeny Kafelnikov din Rusia, Andrei Medvedev din Ucraina, Anke Huber din Germania şi medalista cu aur a Jocurilor Olimpice din 1996, Lindsay Davenport din Statele Unite sunt doar câţiva din jucătorii actuali din tenisul profesionist care au participat la această iniţiativă de juniori pe echipe.

12. CAMPIONATELE MONDIALE DE TENIS PENTRU JUNIORI



Campionatul Mondial de Tenis pentru Juniori a fost statuat în 1991 şi este Competiţia Mondială pe echipe pentru băieţi şi fete de până la 14 ani. Echipele concurează în cinci zone regionale de calificare pentru a obţine un loc în primele 16 naţiuni la băieţi şi fete. Etapele finale sunt ţinute în fiecare an în Japonia. Competiţia a atras în 1997 intrări din 81 naţiuni membre.

Jucători care au probat mai întâi această Competiţie şi apoi au obţinut titluri la Grand Slam-uri de juniori includ pe: Meilen Tu, US Open în 1994 la simplu fete; Siobhan Drake-Brockman, Ford Australian Open în 1995 la simplu fete; Bjorn Rehnqvist, Australian Open în 1996 la simplu băieţi; Alberto Martin, French Open în 1996 la simplu băieţi.

13. CIRCUITELE REGIONALE (PÂNĂ LA 14 ANI ŞI PÂNĂ LA 16 ANI)

Un număr de competiţii internaţionale pentru jucătorii de până la 14 ani şi până la 16 ani sunt ţinute în fiecare an cu aprobarea asociaţiilor regionale. Circuitele sunt curent ţinute în fiecare an în: Europa (ETA), America Centrală şi Caraibe (COTECC), America de Sud (COSAT) şi Asia (ATF). Departamentul de Dezvoltare ITF finanţează de asemenea şi conduce Competiţii regionale pentru jucătorii de până la 14 ani în Africa de Est, Africa de Vest, Africa de Sud, Asia de Vest, Asia de Est, Asia Centrală, Caraibe şi Europa de Est.

Mulţi din cei mai buni jucători de la aceste circuite ITF dezvoltate regional sunt selectaţi pentru Turul ITF de Juniori pe Echipe. Totuşi, la nivelul sub 14 ani şi sub 16 ani nu există un clasament oficial ITF al jucătorilor.

14. TURNEELE NAŢIONALE

Fiecare naţiune conduce anual un număr de competiţii naţionale de juniori şi seniori. Aceste evenimente sunt în general folosite ca bază pentru determinarea clasamentului naţional şi pentru a determina care din jucători au oportunitatea să participe la competiţiile internaţionale.

III. Traseul de carieră pentru un jucător junior de tenis

1. TRASEUL DE CARIERĂ PENTRU UN JUCĂTOR JUNIOR DE TENIS

Un traseu de carieră recomandat pentru un junior de top naţional, băiat sau fată ar trebui să fie:

- Să ajungă în primii 2 juniori naţionali în ţara lor.
- Să se focalizeze să joace competiţiile regionale de până la 14 şi până la 16 ani pentru a obţine o clasificare regională înaltă.
- Să se focalizeze să joace Circuitul ITF de Juniori şi să încerce să ajungă în top 20 în Clasamentul Mondial ITF de Juniori. Această clasificare îi va asigura directa acceptare în competiţiile din Grupa A (incluzând cele patru Turnee de Grand Slam la Juniori). Un junior cu clasament de top 20 ar trebui să încerce să joace câteva săptămâni de competiţii profesioniste pe an pentru experienţă.

Odată ce jucătorul a obţinut un clasament de top 20 la juniori el ar trebui apoi să se focalizeze pe îmbunătăţirea clasamentului său profesional jucând majoritatea competiţiilor din Circuitul ITF Masculin/Feminin, odată cu competiţiile de juniori prestigioase din Grupa A.

Cercetările de sfârşit de an trecut asupra Clasamentului Mondial ITF de Juniori au arătat că 50% din jucătorii din top 10 au intrat în top 100 în clasamentele de profesionişti, masculine sau feminine.

2. EVOLUŢIA PARTICIPĂRII JUCĂRILOR LA TURNEE

Notă: Datorită motivelor fizice sau psihologice deja acoperite în capitolul „Antrenarea jucătoarelor", vârsta pentru fete ar putea fi mai mică cu 2 ani.

Mai jos este un planificator de turnee care ar trebui să ajute antrenorii şi jucătorii în organizarea programului competiţional anual.

VÂRSTA	TIPUL TURNEELOR	NUMĂRUL DE SĂPTĂMÂNI PE AN	MECIURI PE AN	CLASAMENT APROX.	COST/AN APROX.
12-15	• Naţionale de juniori, Internaţionale de juniori (Campionate Mondiale de Tenis pentru Juniori) • Naţionale de seniori • Echipe/Cluburi • Competiţii din Circuitul Feminin (10 000 $)	5-10 2-5 4-8 3-6 1-2 TOTAL: 15-31	60/70 la simplu 25/45 la dublu	Naţional pe grupa de vârstă: 1 ITF Junior: top 100 la fete Clasamentul Regional de Juniori: top 30 ATP: nu WTA: 1000-800	7 000 $
15-17	• Naţionale de juniori • Internaţionale de juniori (Cupa NEC World Youth) • Naţionale de seniori • Echipe/Cluburi • Competiţii din Circuitul ITF Masculin sau Feminin (25 000 $- 50 000 $)	2-4 5-10 5-10 2-4 2-5 TOTAL: 16-33	70/80 la simplu 30/50 la dublu	Naţional pe grupa de vârstă: 1 ITF Junior: top 50 ATP: 800 WTA: 800-200 Echipa Fed Cup	12 000 $
17-18	• Naţionale de juniori • Internaţionale de juniori (ITF Sunshine şi Conolly Continental Cup) • Naţionale de seniori • Echipe/Cluburi • Competiţii din Circuitul Masculin sau Feminin (25 000 $-50 000 $) • Competiţii Challenger sau WTA	1-2 10 5-10 2 12 2 TOTAL: 32-38	80/90 la simplu 35/55 la dublu	Naţional pe grupa de vârstă: 1 ITF Junior: Top 20 ATP: aprox. 300 WTA: 250-80 Cupa Davis / Echipa Fed Cup	15 000 $
19+	• Naţionale cu premii în bani • Echipe/Cluburi • Competiţii din Circuitul ITF Masculin sau Feminin (25 000 $-50 000 $) • Competiţii Challenger • Turul WTA/ATP • Grand Slam / Davis / Fed Cup	5 2 8-10 3-6 2-8 2-4 TOTAL: 22-35	80/90 la simplu dublu TBA	Naţional: Top 2 ATP: Top 150 WTA: Top 100	25 000 $ (premiile în bani pot compensa acest cost)
21+	• Competiţii Challenger Turul WTA / ATP • Grand Slam • Davis / Fed Cup	10 13 4-8 4 TOTAL: 31-35	80/90la simplu dublu TBA	Naţional: 1-10 ATP: 100-20 WTA: Top 50	Echilibru schimbat / se câştigă bani

NOTĂ: Nu sunt incluse meciurile demonstrative.
La determinarea turneelor la care jucătorul ar trebui să participe antrenorul ar trebui să se îngrijească să se menţină un raport victorie:înfrângere de 2:1. De aceea dacă un jucător joacă în Competiţiile din Circuitul ITF Masculin/Feminin şi pierde în primul tur ar trebui mers înapoi şi jucate mai multe competiţii de juniori pentru o perioadă scurtă pentru a câştiga mai multe meciuri. Informaţiile de mai sus furnizează o linie directoare despre competiţiile asupra cărora ar trebui să se focalizeze jucătorii la diferite vârste. Pentru că fetele se maturizează fizic mai devreme decât băieţii (aprox. 2 ani) ele ar trebui să înceapă să joace cu succes turnee profesioniste la o vârstă mai timpurie decât băieţii.

IV. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU CĂLĂTORIA CU JUCĂTORII DE TURNEU

- Călătoria cu jucătorii de tenis de turneu solicită antrenorul să joace diferite roluri.
- Responsabilităţile unui antrenor de echipă includ acţiuni care trebui efectuate anterior plecării (ex. contact cu jucătorii), în timpul turului (ex. planificarea deplasărilor şi antrenamentului) şi după tur (ex. scrierea unui raport financiar şi tehnic).
- Procedurile disciplinare sunt foarte importante în călătoria cu o echipă. Antrenorul ar trebui să se asigure că jucătorii sunt conştienţi de procedurile disciplinare încă de la începutul turului.
- Antrenorul şi jucătorii ar trebui să cunoască şi să-şi îndeplinească îndatoririle cu 1-2 săptămâni înainte de meci sau turneu, în seara de dinainte de meci, în ziua meciului, în timpul meciului şi după meci, atât pe teren cât şi în afara lui. Ei ar trebui să urmeze ritualuri clare incluzând planificare generală, lucru tehnic şi tactic, lucru fizic şi lucru psihologic.
- Mai mult, este important ca antrenorul să se străduiască în mod continuu să dezvolte o atitudine profesionistă la jucătorii tineri dându-le gradual mai multe responsabilităţi pentru tur (ex. să-şi facă bagajele, să-şi trimită înscrierile la turneu, să-şi rezerve terenuri de antrenament, etc.).
- Treaba antrenorului este să-şi ajute jucătorii să execute aceste sarcini pentru a-i face mai puţin dependenţi de acesta.
- Cunoaşterea structurii internaţionale a tenisului este o cerinţă pentru antrenorii şi jucătorii care vor să fie implicaţi în tenisul competitiv pentru juniori şi profesionişti.
- Federaţia Internaţională de Tenis este corpul ce guvernează jocul de tenis. Este responsabilă pentru Cupa Davis, Fed Cup, Cupa Hopman, Cupa Compaq Grand Slam, câteva alte campionate internaţionale de tenis pe echipe, tenisul pentru veterani, tenisul în scaunul cu rotile, tenisul de juniori, Circuitele Masculine şi Feminine şi Competiţia Olimpică. ITF de asemenea autorizează unele campionate internaţionale de tenis şi patru Grand Slam-uri.
- Tenisul Masculin este determinat în principal de Grand Slam-uri, Cupa Compaq Grand Slam, Turul ATP (Mercedes Super 9 Series, Championship Series, World Series, Challengers), Campionatele ATP şi Circuitul ITF Masculin.
- Tenisul Feminin este determinat în principal de Grand Slam-uri, Turul WTA (Tier I-IV), Campionatele WTA şi Circuitul ITF Feminin.
- Tenisul de juniori este în principal determinat de Circuitul ITF Junior World Ranking, Cupa NEC World Youth, Campionatele Mondiale de Tenis pentru Juniori, Circuitele Regionale pentru jucători până la 14 ani şi cele pentru jucători până la 16 ani şi turneele naţionale.
- Un traseu de carieră recomandat pentru un jucător de tenis ar fi: Mai întâi de toate să joace turneele naţionale în ţara lui (vârsta de 12-14 ani). Apoi să se focalizeze să joace turneele regionale pentru jucători până la 14 şi cele până la 16 ani (vârsta de 14-16 ani), mai târziu să joace în Circuitul ITF de Juniori (vârsta de 16-18 ani). În final să facă un start în turneele de nivel mai jos din turul profesionist (spre 18 ani) jucând în deosebi în competiţii din Circuitul Masculin sau Feminin.

Planificatorul Competiţiilor

Numele Jucătorului: _____ Naţionalitatea: _____

Data naşterii: _____ Clasamentul Naţional: _____

Clasamentul Internaţional: _____ Antrenor: _____

Program anual

Săptă-mâna	Practică	Pauză	TURNEU (VEZI CHEIA)				NUMĂRUL DE MECIURI JUCATE S: Simplu D: Dublu	
1			Nivel	Grupa de vârstă	Locaţia	Suprafaţa	S	D
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

26								
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								

CHEIE:

Nivelul turneului – puneţi următorul cod în funcţie de nivel:

1 = Nivel Naţional
2 = Competiţie Internaţională de Juniori (ITF, până la 18 ani, Regional până la 14/16 ani, etc.)
3 = Competiţie Profesionistă (Circuitul Masculin şi Feminin, Challenger-uri, etc.) ex. turnee unde se atribuie puncte de clasament mondial ATP/WTA.
4 = Altele, specificaţi

Foaia de analiză a meciului

Jucător: _____ vs Jucător: _____ Data: _____

Suprafaţa de Joc: _____ Condiţii: _____

Cheie:

√ = câştigător	1 = 1ul serviciu	S = serviciu	D = dublă greşeală
x = pierzător	2 = al 2lea serviciu	F = lovitură de dreapta	B = rever
	RL = lungimea raliului	V = voleu	DS = lovitură scurtă
			SM = smeci

TU						ADVERSARUL							SCORUL	
S	F	B	V	SM	DP	S	F	B	V	SM	DP	RL	Y	O

TU						ADVERSARUL							SCORUL	
S	F	B	V	SM	DP	S	F	B	V	SM	DP	RL	Y	O

STATISTICI DE ANALIZĂ GENERALĂ

TU
1ul serviciu al 2lea serviciu duble gr. % pr. serv.

ADVERSARUL TĂU
1ul serviciu al 2lea serviciu duble gr. % pr. serv.

	Câştigătoare	Pierzătoare		Câştigătoare	Pierzătoare
forhand dr.					
rever dr.					
voleu					
smeci					
scurtă					
total			= terminarea raliului		

Comentarii generale: _____

Tehnic: _____

Tactic: _____

Mental: _____

Fizic: _____

Sumar: _____

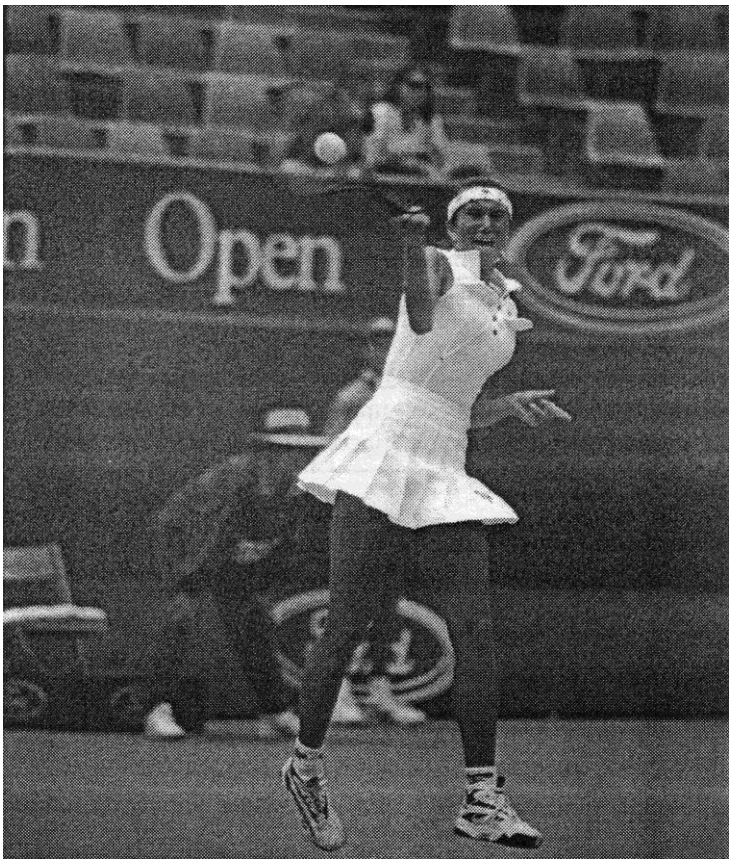
_____

Capitolul 16

Antrenarea jucătoarelor de tenis

„Am învăţat că meciurile sunt câştigate
pe terenul de antrenament, în sala de gimnastică
şi cu mintea”

Martina Navratilova



I. Introducere

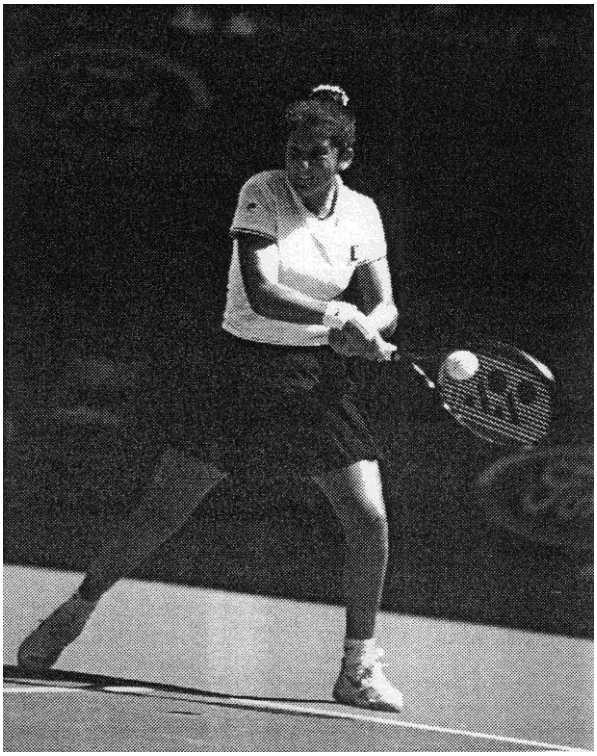
II. Caracteristicile ale practicanţilor tenisului feminin şi masculin

III. Idei pentru antrenarea jucătoarelor

IV. Principii pentru căutarea şi depistarea talentelor

V. Concluzii

I. Introducere



Pentru a lucra cu succes cu jucătoarele antrenorii au nevoie să înţeleagă în mod corespunzător un domeniu larg şi foarte specific al problemelor referitoare la introducerea în sport şi progresia în antrenament a persoanelor de sex feminin.

Există evident multe diferenţe jucătorii de tenis şi jucătoarele de tenis. În continuare încă atunci când observi antrenori de tenis lucrând cu jucători de tenis şi jucătoare de tenis, în toată lumea, poţi să vezi foarte puţine diferenţe. Oricum, în orice alte sporturi, funcţionalităţile speciale şi caracteristicile femeilor atlete sunt foarte importante.

Există discrepanţe tehnice şi tactice importante, atât în ceea ce priveşte puterea cât şi performanţa obişnuită, între mişcarea în lovire a fetelor şi de cealaltă parte a băieţilor, chiar atunci când fetele au avut exact acelaşi tip de instruire ca şi băieţii, membri ai grupului lor obişnuit de antrenament.

Un număr important de întrebări apar de aici: Ar trebui ca fetele să fie învăţate într-un mod diferit faţă de băieţi? Este o problemă diferenţa de îndemânare? Ar trebui ca jucătoarele să primească instrucţiuni diferite sau să fie antrenate într-un mod diferit faţă de băieţi, sau ar trebui să folosim acelaşi sistem de antrenament / proceduri atât pentru jucători cât şi pentru jucătoare?

Pentru a răspunde la aceste întrebări ar trebui să analizăm caracteristicile specifice ale jucătoarelor de tenis în comparaţie cu cele ale jucătorilor. Este foarte important pentru antrenor să studieze diferenţele generale între bărbat şi femeie, comparându-i aspectele antropometrice, funcţionale şi mentale şi să înţeleagă cum afectează toate aceste diferenţe performanţa în tenis.

II. Caracteristicile jucătoarelor şi jucătorilor de tenis

1. ASPECTE ANTROPOMETRICE

Deşi nu există diferenţe generale între bărbat şi femeie până la vârsta de 12 ani, totuşi unele diferenţe structurale, funcţionale, mentale şi fizice pot fi observate devreme în copilărie.

În tabelul de mai jos sunt ilustrate diferenţe referitoare la caracteristicile antropometrice.

Diferenţa în distribuţia greutăţii sunt:

	Bărbat	Femeie
Oase	20%	15%
Muşchi	40%	36%
Ţesut adipos	20%	30%
Organe interne	12%	12%
Sânge	8%	7%

i. Oase şi încheieturi

ASPECT	BĂRBAT	FEMEIE
Înălţime:	Mai înalt.	Mai scundă (cu 10-12 cm).
Greutate:	Mai mare.	Mai mică (cu aprox. 10-15 kg).
Membre:	Membrele, palmele şi labele picioarelor mai lungi.	Membrele, palmele şi labele picioarelor cu aprox. 10% mai scurte, lucru ce afectează pozitiv flexibilitatea şi abilitatea, dar din moment ce pârghia de lovire este mai scurtă este redusă puterea loviturii.
Trunchi:	Mai lung (38% din înălţime).	Mai scurt. Centrul de greutate este mai jos (36% din înălţime).
Schelet:	Lasă impresia că atârnă membrele.	Lasă impresia că atârnă trunchiul.
Şira spinării:	Partea de sus este mai puţin pronunţată. Partea de jos este mai scurtă şi curbura este mai puţin pronunţată.	Partea de sus este mai pronunţată. Partea de jos este mai lungă şi curbura este mai pronunţată.
Umeri:	Umerii mai laţi. Muşchii sunt mai dezvoltaţi astfel că există mai multă putere la serviciu.	Umerii mai puţin laţi. Muşchii sunt mai puţin dezvoltaţi astfel că există mai puţină putere la serviciu.
Braţe:	Structura formativă a braţelor la nivelul cotului face ca acestea să fie mai potrivite pentru acţiunile de aruncare.	Abaterea formativă din structura braţelor de la nivelul cotului face ca acestea să fie mai puţin potrivite pentru acţiunile de aruncare.
Spate:	Mai lat şi mai puternic (apr. 39 cm).	Mai îngust şi mai slab (aprox. 37 cm).
Pelvis:	Mai îngust, mai puţin plat şi mai slab.	Mai larg, mai plat şi mai puternic. Dispoziţia oaselor pelviene nu permit ridicări ale picioarelor ca la bărbaţi. Astfel, femeile au mai puţină eficacitate la exerciţiile de viteză şi de sărituri.
Picioare:	Fără genus valgus.	Linii diferite de suport şi tendinţa de a converge către genunchi (genus valgus).

ii. Muşchi:

ASPECT	BĂRBAT	FEMEIE
Greutatea masei musculare (vârsta de 30 ani)	Mai mare (35 kg).	Mai mică (23 kg) (cu 50% mai mică).
Puterea totală musculară:	20-35% mai mare.	20-35% mai mică.
Dezvoltarea musculară:	Mai mult tonus muscular şi masa dependentă de nivelele de testosteron.	Mai puţin tonus muscular.
Elasticitatea musculară:	Mai mică.	Mai mare.
Tipul şi numărul de fibre musculare.	Mai multe fibre, procentaj mai mare de fibre oxidative şi capacitate glicolitică.	Mai puţine fibre.

iii. Ţesut adipos:

ASPECT	BĂRBAT	FEMEIE
Procentajul ţesutului adipos:	Uzual procent mai mic de ţesut adipos. La sportivi procentajul de ţesut adipos poate fi între 20% şi puţin peste 6%.	Uzual procent mai mare de ţesut adipos. La sportive procentajul de ţesut adipos poate fi între 30% şi 12%.
Distribuţia ţesutului adipos:	Acumulat în abdomen şi în stomac.	Acumulat în fese şi şolduri.
Depozit de grăsime:	Mai mic (corpul apare mai musculos).	Mai mare (corpul apare mai puţin musculos).

2. ASPECTE BIOLOGICE

Tabelul de mai jos ilustrează unele diferenţe în caracteristicile biologice dintre bărbat şi femeie:

i. Sistemul respiratoriu:

ASPECT	BĂRBAT	FEMEIE
Greutatea plămânilor (kg):	1,35	1,05
Volumul pulmonar:	10% mai mare	10% mai mic
Suprafaţa pulmonară (m^2):	90	80
Volumul de aer sau capacitatea vitală (litri):	5,5	4,1
Inspiraţia max. de oxigen (litri-min.):	3,1	2,4
Oxigenul max. per bătaie (cc.):	15-20	10-13
Ritmul respiratoriu max. (per min.):	40	46
Volumul max. la respiraţie adâncă (litri):	5,0	3,5
Capacitatea respiratorie max. (litri-min.) la respiraţie forţată:	170	100
Volumul respirator max. per min. (litri-min.) la respiraţie normală		

ii. Sistemul circulator:

ASPECT	BĂRBAT	FEMEIE
Greutatea inimii (gr.):	350	300
Capacitatea inimii (cc.):	600-800	500-600
Mărimea inimii (cc.):	750	550
Volumul max. la bătaia inimii (cc.):	210	160
Volumul max. al inimii per minut (litri per min.):	37	25
Bătăi max. (min.):	190	180
Hemoglobina (% gr.):	16	14
Volumul de sânge (ml/kg):	70-80	60-70
Volumul total de sânge (litri):	5,0	3,8

Din tabele putem concluziona că:

- Inima şi circulaţia sângelui arată caracteristici diferite la bărbat şi la femeie.
- Datorită volumul cardiac mai mic la femei comparativ cu bărbaţii, apar nivele mai mici de oxigen în sistemul circulator al femeilor.
- Frecvenţa respiratorie este mai mare la femei decât la bărbaţi datorită faptului că femeile au o respiraţie toracică şi un volum respiratoriu mai mic. Capacitatea pulmonară creşte foarte repede la ambele genuri până la vârsta de 12 ani, după care creşte foarte puţin sau rămâne aceeaşi la femei. Testele au arătat că femeile au nevoie de aceeaşi cantitate de oxigen ca şi bărbaţii pentru a performa aceeaşi activitate. Totuşi, este dificil pentru femei să obţină aceleaşi rezultate (performanţă) din moment ce ele au o capacitate pulmonară mai mică.

3. ASPECTELE DE DEZVOLTARE

La noi născuţi oasele celor de sex masculin sunt mai grele decât cele ale celor de sex feminin şi proporţia rămâne asemănătoare odată cu creşterea până la pubertate. Fetele ajung la pubertate mai devreme decât băieţii şi de aceea corpurile lor se maturizează mai repede. Acest lucru este foarte important în identificarea talentelor.

Caracteristicile următoare subliniază diferenţele în dezvoltarea bărbaţilor şi femeilor:

Etapa de Dezvoltare a Femeii	**Caracteristici**
Perioada de creştere generală este mai mică	Ajung mai devreme la pubertate. Structura finală a corpului este atinsă mai devreme.
A doua perioadă de creştere este mai scurtă.	Creşterea anuală maximă în înălţime este de 9,0 cm la băieţi şi 7,7 cm la fete.
Maturizare sexuală mai rapidă.	Durata dintre a doua etapă de dezvoltare a corpului şi a doua perioadă de creştere este de doar 6 luni la fete comparativ cu băieţii unde este aproape de 13 luni.

În timpul pubertăţii, diferenţele dintre sexe sunt în mod clar vizibile în proporţiile fizice. Caracteristicile specifice ale corpului femeii includ anumite diferenţe anatomice, dar şi funcţionale într-o mulţime de organe şi sisteme ale corpului. Aceste diferenţe sunt ilustrate sumar în tabelul de mai jos:

Aspect	**Caracteristici**
Circulaţia sângelui:	Până la 8 ani mărimea inimii este asemănătoare la ambele genuri. Între 8 şi 13 ani este mai mare la femei, dar în cele din urmă ajunge considerabil mai mică. Eficienţa inimii în perioada de după pubertate este mai mică la femei decât la bărbaţi. Astfel femeile au o frecvenţă a bătăilor mai mare decât bărbaţii.
Sistemul respiratoriu:	Sistemul respiratoriu al femeilor este complet dezvoltat înaintea celui al bărbaţilor (la vârsta de 14-15 ani la femei faţă de 18 ani la bărbaţi).
Metabolism:	Greutatea corpului în kilograme este mai mică la femei decât la bărbaţi datorită cantităţii mai mari a depozitelor grase.
Consumul de oxigen:	Consumul de oxigen este mai mic la femei decât la bărbaţi.
Oxigenul în muşchi:	Muşchii bărbaţilor utilizează oxigen într-un mod mai eficient decât ai femeilor.
Dezvoltarea motorie:	Până la vârsta de 3-4 ani dezvoltarea motorie este mai mult sau mai puţin asemănătoare. Oricum, de la vârsta de 4-6 ani diferenţele devin mai evidente. La alergare, aruncare sau sărituri rezultatele fetelor sunt mai slabe. Acelaşi lucru se întâmplă cu agilitatea şi puterea. De la vârsta de 8 ani băieţii afişează performanţe considerabil mai bune în putere, viteză, rezistenţă, agilitate şi reflexe. În timpul pubertăţii (vârsta de 12-15 ani) aceste diferenţe se măresc.

Din datele de mai sus putem concluziona următoarele:

- Performanţele la femei sunt mai mici decât la bărbaţi datorită diferenţelor funcţionale şi anatomice care pot fi observate de pe la 7-8 ani.
- Femeile ajung la performanţa fizică maximă în jurul vârstei de 15-16 ani, iar bărbaţii la 18-20 ani.
- Datorită capacităţii fizice mai slabe a femeilor, eforturile pe care acestea trebuie să le depună pentru a îndeplini aceeaşi sarcină sunt mai mari ca ale bărbaţilor. Astfel, femeile trebuie să progreseze mai mult decât bărbaţii pentru a realiza aceeaşi sarcină.

4. ASPECTELE PSIHOLOGICE

i. Motivare şi pasiune

Diferenţele în motivare şi pasiune arătate în activitatea fizică şi sport sunt evidente între cele două genuri încă din copilărie. Aceste diferenţe sunt ilustrate în tabelul de mai jos:

Aspect	**Bărbaţi**	**Femei**
Intensitatea jocului şi activităţile preferate:	Jocuri active, competiţii.	Jocuri pasive sau liniştite, cu activitate musculară mai mică.
Tipuri de jocuri şi activităţi preferate:	Jocuri de aruncare şi alergare. Jocuri de viteză şi de putere.	Exerciţii de sărituri, echilibrare, ritmicitate.
Volumul activităţii fizice în timpul pubertăţii:	Mai mare.	Mai mic.
Ţelurile antrenamentului:	Vor să impresioneze cu forţa lor fizică, abilitatea şi inteligenţa.	Vor să-şi arate feminitatea şi caracteristicile personalităţii proprii.

ii. Alte variabile psihologice:

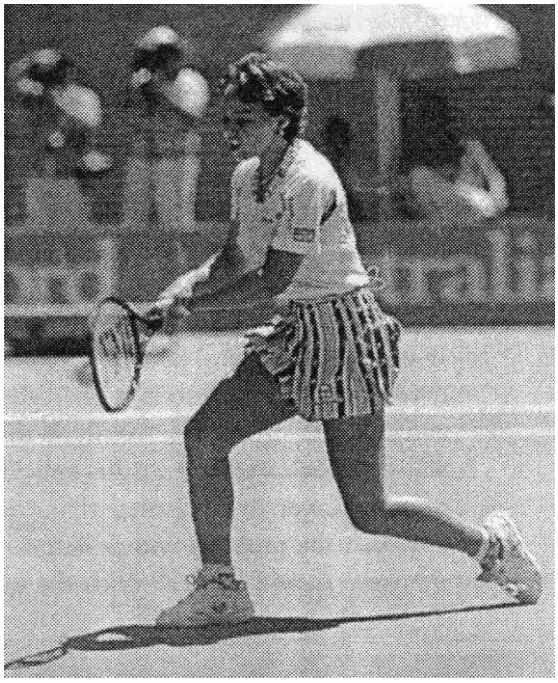
În tabelul de mai jos sunt rezumate alte variabile psihologice care arată diferenţele dintre bărbaţi şi femei:

Aspect	**Bărbaţi**	**Femei**
Anxietate:	Bărbaţii atleţi suferă de pe urma stărilor de anxietate mai puţin frecvent decât femeile atlete. Bărbaţii reacţionează cu mai puţină sensibilitate, nerăbdare şi, adesea, într-un mod mai puţin nervos.	Femeile atlete suferă de pe urma stărilor de anxietate mai frecvent decât bărbaţii atleţi. Femeile reacţionează cu mai multă sensibilitate, nerăbdare şi, adesea, într-un mod mai nervos.
Pe plan intelectual:	Nu sunt diferenţe între bărbaţi şi femei.	
Agresivitate:	Mai mult fizică.	Mai mult verbală, acută şi mentală.
Luarea deciziei:	Mai încrezători.	Mai puţin încrezătoare (când sunt mai tinere). Ele caută adesea ajutor extern când sunt în dificultate.
Stabilitate mentală:	Mai puţin susceptibili din punct de vedere psihologic şi mai puţin variabili.	Mai susceptibile din punct de vedere psihologic. Mai variabile, cu tendinţa spre depresie şi stări de excitaţie nervoasă.
Încredere:	Cu mai multă încredere de sine.	Cu mai puţină încredere de sine, mai nesigure. Mai îngrijorate asupra sănătăţii lor. Îngrijorate despre pierderea feminităţii.
Individualism:	Mai puţin individualişti.	Mai individualiste.
Dependenţă:	Mai independenţi, mai puţin influenţaţi.	Mai puţin independente, mai influenţate, mai sensibile, mai adaptabile.

Femeile au o dorinţă mai mare de a învăţa în timpul antrenamentelor, sunt mai disciplinate şi au mai multă abilitate de a se lega de membrii grupului şi de a face parte din grup. Ele arată mai multă nevoie de antrenor şi de alte persoane şi sunt mai deschise şi mai recunoscătoare pentru sfaturi. Mai mult, cercetările au arătat că femeile sportive sunt mai sârguincioase şi mai meticuloase decât bărbaţii sportivi.

Informaţiile de mai sus constituie doar un ghid. Când se lucrează cu jucătorii de nivel de top ar trebui să se reţină că diferenţele fizice şi mentale dintre bărbaţi şi femei pot fi mai puţin aparente.

5. ASPECTE SOCIALE



După cum am afirmat mai sus, atitudinea antrenorului, cunoştinţele şi înţelegerea abilităţilor sociale ale jucătorului sunt foarte relevante din punct de vedere al atitudinii jucătorului în meci şi în situaţiile competitive.

- Jucătorul trebuie să ia în calcul faptul că în general bărbaţii sunt „motivaţi" de la o vârstă foarte timpurie să „joace" sau să participe la „jocuri". Acesta este un fapt social foarte bine acceptat care le promovează dezvoltarea motorie.
- Fetele, pe de altă parte, nu sunt la fel încurajate să-şi dezvolte abilităţile motorii prin jocuri şi activităţi asemănătoare de la o vârstă timpurie. Acest lucru, toţi antrenorii trebuie să înţeleagă, are o influenţă directă asupra performanţei de viitor a oricărei jucătoare de tenis.
- Antrenorii ar trebui să recunoască existenţa acestei atitudini stereotipe şi să încerce să o compenseze prin a se strădui să dezvolte într-o etapă foarte timpurie abilităţile motorii ale fetelor şi capacităţile lor de a asimila noi îndemânări.
- Antrenorii ar trebui să fie gata să recunoască, prin observaţie şi analiză, care abilitate motorie specifică trebuie să fie dezvoltată şi să planifice exerciţii sau activităţi de remediere necesare. O identificare promptă a abilităţilor motorii de bază ale fetelor, care sunt relativ uşor de stabilit la o vârstă timpurie, va crea un lung drum care să permită antrenorului să găsească soluţiile necesare şi să le ajute să-şi îmbunătăţească nivelul de performanţă.
- De la o vârstă foarte timpurie, antrenorii ar trebui în mod constant să-şi implice elevii în exerciţii sau practici de îmbunătăţire a coordonării. Rezultatele vor fi culese mai târziu în cariera lor. Antrenorul ar trebui să-şi însuşească o largă selecţie de asemenea exerciţii, din moment ce dezvoltarea tiparelor motorii ale jucătorului solicită o ranforsare permanentă.

6. PUBERTATEA ŞI CICLUL MENSTRUAL

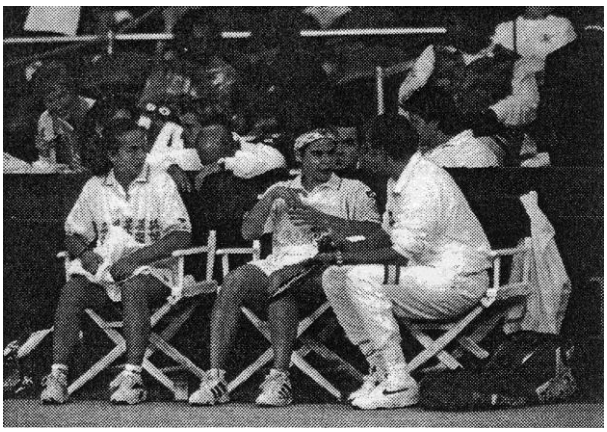
Aspectele referitoare la pubertate şi ciclu menstrual sunt rezumate după cum urmează:

- La marea majoritate a fetelor, primele semne vizibile ale pubertăţii apar la 11 ½ ani în timp ce la cele care practică sportul la un nivel înalt acestea apar la 12 ani.
- În timpul primei menstruaţii este normal ca unele iregularităţi să poată să apară, dar nici acest disconfort nu ar trebui să fie o scuză pentru renunţarea la tenis.
- În timpul ciclului menstrual multe fete au disconfort fizic şi mental şi arată lipsă de interes în performarea efortului fizic. Oricum, reacţia în situaţia cilului menstrual este foarte individualizată. 85% dintre sportive nu sunt afectate dacă apare în timpul antrenamentelor, iar femeile bine antrenate experimentează variaţii mici în performanţa lor ca urmare a ciclului menstrual. În timpul primelor două zile de menstruaţie intensitatea antrenamentului ar trebui să fie redusă atât pentru junioare cât şi pentru jucătoarele profesioniste de tenis.

Probleme:

- Problemele absenţei (amenorrhea), întârzierii, sau lipsei menstruaţiei (oligomenorrhea) sunt adesea mai frecvente printre sportivele de înalt nivel care au un program de antrenament zilnic şi ale căror obiceiuri în alimentaţie tind să reducă grăsimile.
- Cauzele problemelor în iregularităţile menstruaţiei includ: solicitări mari la antrenament, parcurgerea unei diete care impune scăderea foarte rapidă în greutate, greutatea corpului mai mică de 50 kg, un procentaj de grăsime în corp mai mic de 18%, vârsta mai mică de 24 ani, ţinerea unei diete vegetariene, sau menţinerea

unui antrenament intensiv încă dinainte de pubertate. Stresul fizic şi emoţional din timpul solicitărilor la antrenamente şi competiţii contribuie de asemenea la o serie de alterări hormonale.



- Fetele care încep antrenamentul intensiv înainte prima menstruaţie (menarchia) pot să aibă o tendinţă mai mare de a cauza o întârziere a acesteia (uneori până la vârsta de 18 ani) şi să aibă o menstruaţie neregulată în viitor. Este foarte important să se asigure alimentarea cu minerale.

Concluzie:

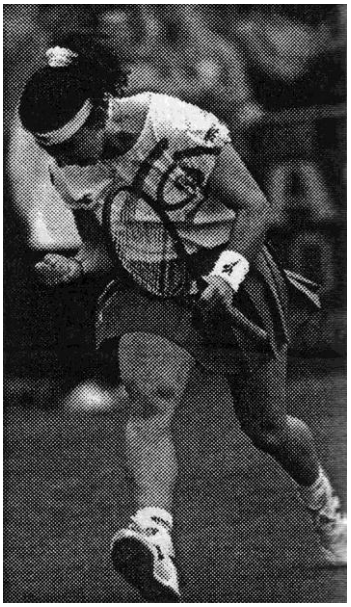
- Este foarte important ca atât antrenorul cât şi jucătorul să depăşească inhibiţiile cu privire la pubertate şi ciclul menstrual. Doar dacă se realizează acest lucru antrenorul va înţelege problemele individuale ale fiecărui jucător, Este normal ca juctorii tineri să poată să aibă unele sentimente de ruşine, dar antrenorul trebuie să abordeze problema într-o manieră naturală şi de natură să faciliteze jucătorului câştigarea încrederii.

III. Idei pentru antrenarea jucătoarelor

1. CE TREBUIE SĂ IA ANTRENORUL ÎN CONSIDERAŢIE

În acest domeniu de antrenare, toate progresele obţinute de jucători sunt direct relaţionate de filosofia de predare profesată de către antrenor.

- Este crucial ca antrenorul să înţeleagă faptul că performanţa jucătorului nu este produsul singular al calităţilor fizice, ci o combinaţie rezultată din abilităţile motorii ale jucătorilor împreună cu metoda adecvată de antrenament, motivarea şi practica adecvată, explicaţiile necesare pentru diferite tipuri de antrenament, şi feedback-ul venit de la jucător.
- De asemenea, antrenorii ar trebui să ajute jucătorii să înţeleagă principiile de bază pentru folosirea strategică a serviciului şi preocuparea constantă pentru modalităţile de ranforsare pozitivă prin efectele antrenării şi să încurajeze jucătorii să-şi dezvolte şi să-şi îmbunătăţească loviturile.
- Antrenorii ar trebui să ia în consideraţie faptul că, în acest tip de situaţie, lauda sau critica pot fi un factor decisiv. Ei ar trebui s transmită informaţia corectă, să permită jucătorului să fie în mod clar conştient de progresul loviturii sale, fără să-i ofere prea multe detalii tehnice, lucru care ar putea avea un efect negativ. Ei ar trebui de asemenea să evite critica constantă sau lauda exagerată.
- Tonul şi maniera în care antrenorii furnizează critică sau laudă poate fi de o importanţă extremă pentru dezvoltarea loviturii şi performanţa de viitor. Accentul de bază a oricărei sesiuni de antrenament ar trebui să fie pus pe efortul şi dedicarea arătată de jucător având în vederea dezvoltarea noilor abilităţi în conexiune cu o lovitură. Acest lucru ar trebui recompensat şi consolidat.



În concluzie: este important pentru antrenori să înţeleagă diferiţii factori care pot influenţa dezvoltarea juctoarelor de tenis, cum ar fi: factorii sociali, factori care au influenţat intrarea lor în sport, psihologia lor, personalitatea lor, „interpretarea" lor referitor la tehnică, la fell ca şi diferenţele arătate în timpul sesiunilor de antrenament comune cu jucătorii. Cunoaşterea tuturor acestor factori va permite antrenorilor să dezvolte identitatea proprie a femeior jucătoare de tenis şi să le ajute să-şi atingă maximul lor potenţial în tenis.

2. ASPECTE SPECIFICE

Cercetările au arătat că se lucrează cu femeile la fel de uşor ca şi cu bărbaţii, dar în acelaşi timp este imposibil să obţii aceleaşi rezultate pe care le au bărbaţii în tenis.

Nivelul de performanţă în sport mai slab la care ajung femeile se datorează factorilor anatomici, psihologici, fizici şi genetici. În evul mediu performanţele sportive ale femeilor erau la un nivel de 50-95% faţă de cele ale bărbaţilor.

Considerând problema în această lumină, s-ar putea să pară că nu există diferenţe semnificative în ceea ce priveşte principiile de antrenare. Totuşi, o cunoaştere mai adâncă a diferenţelor dintre bărbaţi şi femei (ex. diferenţele de dezvoltare în timpul diferitelor etape de creştere) ne arată că aceste diferenţe între genuri ar trebui respectate în timpul procesului de antrenament.

Nivelul performanţei de top atins devreme de fete arată că vârsta la care marea performanţă şi tenisul de clasă mondială pot fi atinse sunt din ce în ce mai mici, arătând astfel că fetele sunt biologic mai avansate decât băieţii şi au în general o capacitate de muncă mai mare.

Martina Hingis, Steffi Graff, Arantxa Sánchez-Vicario, Monica Seles, Anna Kournikova, Venus Williams, toate au ajuns în clasamentele de top la vârsta de 16 sau 18 ani. Tenisul jucătorilor adolescenţi este dominat în zilele noastre de jocul feminin. Acest lucru afectează dezvoltarea jucătoarelor de tenis în comparaţie cu jucătorii pentru că jucătoarele pot ajunge la vârf la vârsta de 15-16 ani, în timp ce jucătorii pot face asta mai târziu, la 19-20 ani. Când se lucrează forţa cu femeile antrenorul ar trebui să ia în considerare că:

- Prin antrenamentul de forţă femeile, ca şi bărbaţii îmbunătăţesc condiţia fizică, performanţa atletică şi reduc accidentările.
- Răspunsul psihologic al femeilor şi bărbaţilor care efectuează antrenament cu greutăţi şi exerciţii de rezistenţă este asemănător.
- Femeile ar trebui să se antreneze pentru forţă folosind aceleaşi exerciţii şi tehnică pe care le folosesc bărbaţii. Antrenorii ar trebui să structureze antrenamentul după nevoile atletice individuale.
- Nu există diferenţă semnificativă între sexe în abilitatea de a genera forţă pe unitatea musculară transversal secţionată. Bărbaţii afişează forţă absolută mai mare decât majoritatea femeilor datorită faptului că au un corp de mărime mai mare şi mai slab raportat la grăsime.
- Femeile înregistrează o hipertrofie musculară (lărgire) în răspunsul de a rezista exerciţiului, dar gradul absolut de hipertrofiere este mai mic decât la bărbaţi.

IV. Principii pentru căutarea şi detectarea talentelor

1. INTRODUCERE

A fost demonstrat faptul că femeile care practică sporturi la nivel competitiv au o structură a corpului mai zveltă şi cu mai puţine depozite de grăsime decât media generală. Totuşi, este eronat să gândim că femeile devin mai masculine odată cu practicarea sportului.

Cu toate acestea, poate fi notat că femeile care au trăsături ale structurii fizice masculine au mai multe tendinţe să fie eficace în practicarea sportului. Acesta este un factor important pentru căutarea, detecţia şi dezvoltarea talentelor.

Este important de notat că femeile care au trăsături ale structurii fizice masculine nu au doar mai mult talent în diferite domenii ale sportului care le determină performanţa, dar de asemenea progresează mai rapid şi ajung la un nivel mai înalt de performanţă.

Pentru a căuta, descoperi şi selecta un bărbat talentat ca jucător este important de ştiut că acei băieţi care au început înainte de etapa competitivă sunt fizic mai avantajaţi, în timp ce, în mod contrar, ar trebui selectate acele fete care au o întârziere în dezvoltarea fizică. De ce?

Fetele care au o dezvoltare fizică timpurie sunt mai mari şi mai greoaie, au proporţii inadecvate pentru sport şi nu au o bună combinaţie de abilitate şi forţă fizică.

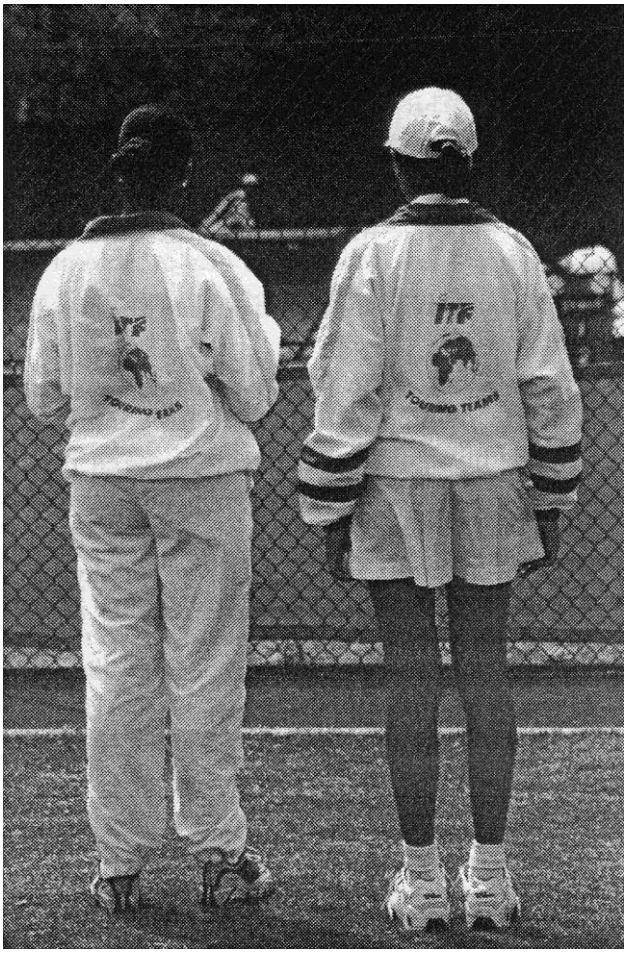
Fetele care au o structură fizică bună dar sunt uşor întârziate în dezvoltarea lor fizică justifică speranţele să ajungă la rezultate bune în sport.

Cercetările au arătat că în sportul la nivel de top procentajul femeilor care au o structură a corpului „tipică" este mai mic decât la bărbaţi. Aceste rezultate pot fi transferate la tenis când observăm structura corpului femeilor campioane din zilele noastre: Martina Hingis, Steffi Graff, Monica Seles, Jana Novotna, Iva Majoli. Aproape toate din ele au o structură zveltă şi o structură „masculină" a corpului. Este dificil să găseşti printre ele o structură tipică feminină cu rezerve mai mari de grăsime. Asta nu înseamnă că arată rău, chiar dimpotrivă!

2. CĂUTAREA TALENTULUI, DETECŢIA ŞI PLANUL DE ANTRENAMENT

Datorită tuturor aspectelor menţionate mai sus unii autori afirmă că procesul de căutare şi detecţie a talentelor trebuie început la fete când au vârsta de 7-8 ani. Făcând asta, planul de antrenament pentru o jucătoare poate avea următoarea progresie:

- 9-10 ani: Antrenamentul general de bază.
- 10-11 ani: Prima experienţă competitivă.
- 11-12 ani: Dezvoltarea unui stil de joc competitiv pentru a câştiga experienţă în tactică şi strategie.
- 14 ani: Cei mai buni jucători ar trebui să concureze în turnee de juniori şi în turnee open de nivel mediu.
- 15 ani: Joc în turnee internaţionale de juniori şi turnee open adecvate nivelului lor de joc, timpului disponibil şi posibilităţilor.



Fetele şi femeile sunt mai slabe decât băieţii şi bărbaţii, dar datorită particularităţilor lor biologice sunt cu 1-3 ani în faţă în dezvoltarea lor. Astfel ele sunt capabile să tolereze solicitările antrenamentelor. Dar, mai întâi şi mai important, antrenorul trebuie să respecte principiile de antrenament bazate pe cunoaşterea caracteristicilor generale şi individuale ale jucătorilor pentru a evita problemele de supraantrenament şi epuizare.

Datorită caracteristicilor fizice şi funcţionale ale femeilor jucătoare de tenis, instruirea lor în tenis este, în general vorbind, mai dificilă decât cea a bărbaţilor. Ele au mai multe probleme motorii de rezolvat în tenis comparativ cu bărbaţii. Dar marea lor disciplină, perseverenţa şi conştiinciozitatea fac mai uşor pentru ele să rezolve problemele prezentate ivite în educaţia lor în tenis.

V. Concluzii

Ca o regulă generală, pot fi statuate câteva aspecte în situaţia antrenării femeilor jucătoare de tenis:

- Metodele şi sistemele de antrenament folosite ar trebui să fie aceleaşi ca pentru bărbaţi.
- Intensitatea, volumul şi încărcarea parametrilor de antrenament ar trebui să fie adaptate la caracteristicile şi situaţiile specifice ale femeilor jucătoare de tenis pentru a le ajuta să-şi atingă înalta performanţă.
- Antrenorul trebuie să ia în considerare nu numai diferenţele fizice dintre bărbat şi femeie, ci şi pe cele psihologice, mai importante.
- Maturizarea femeilor este cu 2-3 ani mai timpurie decât cea a bărbaţilor. Astfel este posibil pentru antrenor să anticipeze perioada de specializare pentru a obţine performanţa maximă câţiva ani mai târziu.
- Situaţiile specifice cum ar fi performanţa şi altele ar trebui să fie tratate cu atenţie de către antrenor.
- Bărbaţii antrenori ar trebui să fie conştienţi de responsabilităţile etice pe care le au când antrenează femeile jucătoare în echipe.

De asemenea când lucrează cu femeile jucătoare antrenorii ar trebui:

- Să încurajeze fetele să-şi dezvolte încrederea de sine şi independenţa pentru că ele însele aceste trăsături vor conduce la un stil de joc mai agresiv.

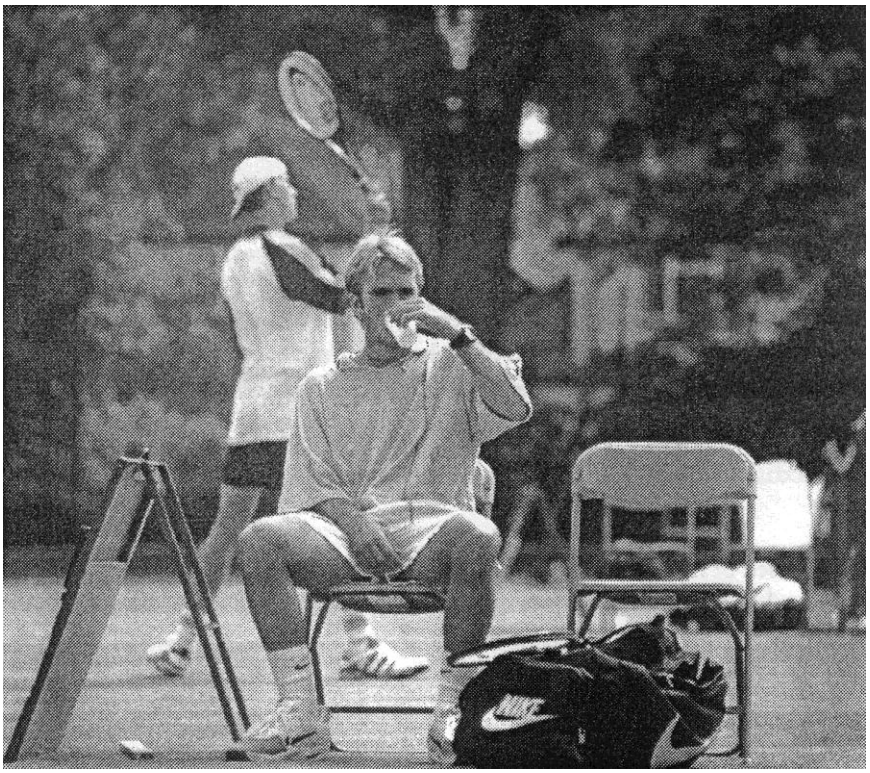
- Să ofere posibilitatea pentru băieţi şi fete să se antreneze împreună şi să înveţe unii de la alţii.
- Să încurajeze fetele să identifice şi să contacteze alte fete şi femei care ar putea să ofere roluri de modele şi mentori ca atleţi competitivi.
- Să fie ei înşişi modele eficiente; să le arate cum au făcut faţă provocărilor şi cum au străbătut prin toate barierele auto-impuse sau chiar impuse din afară.
- Deasupra tuturor, să fie acolo să asculte, să înţeleagă şi să ofere suport pentru a trece de provocările care apar până ca o femeie să ajungă deopotrivă atletă, hotărâtă, inteligentă.

Capitolul 17

Nutriţia pentru competiţia de tenis

„Am vrut să ajung la o margine competitivă
printr-o nutriţie adecvată şi am reuşit.
Recomand o astfel de nutriţie oricui şi tuturor”

Martina Navratilova



I. Principii de bază ale nutriţiei

II. Ce să mănânci în competiţie

III. Ce să bei pentru a câştiga

IV. Aplicaţii practice

Anexă: Linii directoare pentru nutriţie în tenis

I. Principii de bază ale nutriţiei

1. DEFINIŢIE ŞI IMPORTANŢĂ

Nutriţia este procesul prin care chimicalele din mediu sunt asimilate de corp pentru a oferi energia şi nutrimentele necesare pentru a te ţine în viaţă şi sănătos. Pentru a obţine o performanţă înaltă jucătorii de tenis ar trebui să urmeze un model particular pentru obiceiurile de mâncare destinat pentru a regulariza cantitatea de nutrimente consumate. Nutriţia optimă pentru tenis va ajuta un jucător să se refacă mai uşor între perioadele de pregătire, sesiunile de antrenament şi meciurile de turneu.

Dezvoltarea condiţiei fizice şi menţinerea unui înalt grad al calităţii la sesiunile de antrenament are în vedere adaptarea corpului la cerinţele antrenamentului intensiv. Aceste adaptări se bazează pe asimilarea de către corp a nutrimentelor necesare. Este de aceea important ca un jucător să aibă o dietă care să vină în întâmpinarea cererilor din corp de-a lungul întregului an.

2. CONSTITUENŢII MÂNCĂRII ŞI BĂUTURII

Mâncarea este compusă din următoarele nutrimente:

- Carbohidraţi.
- Grăsimi.
- Proteine.
- Vitamine.
- Minerale şi oligoelemente.
- Fibre alimentare.
- Apă.
- Alcool.

Cantitatea acestor nutrimente variază mult între diferite mâncăruri. Pentru că o singură mâncare nu conţine suficient din fiecare nutriment pentru a acoperi nevoile corpului este esenţial să se consume o mare varietate de mâncăruri. Nutrimentele esenţiale sunt proteinele, carbohidraţii, grăsimile, vitaminele, mineralele şi apa.

i. Carbohidraţii:

Carbohidraţii sunt compuşi de carbon, hidrogen şi oxigen. Ei furnizează energie în timpul exerciţiului. Diferite tipuri de carbohidraţi includ următoarele:

Nume	Compoziţie	Exemple
Monozaharide	Unitate simplă de zahăr.	Glucoza.
Bizaharide	2 zaharide împreună.	Sucroza, zahărul, maltoza, lactoza.
Polizaharide	Combinaţie de mai mult de 2 zaharide (animal).	Amidon (plante) şi glicogen.

Cel mai bun tip de mâncare cu mulţi carbohidraţi este cel cunoscut sub numele de carbohidraţi complecşi (ex. unde carbohidraţii există în stare naturală nerafinată). Se găsesc în principal ca polizaharide ex. pâinea simplă, pastele simple, cereale, legume (mazăre şi fasole), zarzavaturi şi nuci.

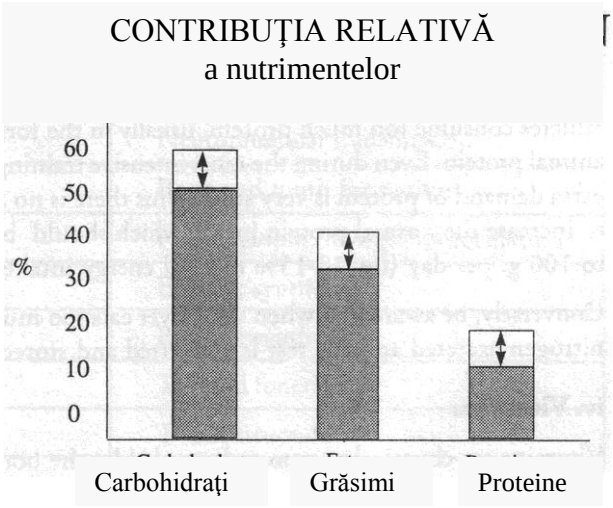
Alte tipuri de mâncăruri cu mulţi carbohidraţi sunt cele cunoscute sub numele de carbohidraţi simpli (ex. unde carbohidraţii există într-o stare descompusă). Se găsesc în principal ca bizaharide, ex. zahăr, fructe conservate şi dulciuri.

Deşi carbohidraţii simpli pot fi absorbiţi rapid urmând minima digestie, aceştia conţin de obicei fie cantităţi relativ mici ai altor nutrimente, fie o mulţime de grăsimi. De aceea sunt consideraţi a fi mai puţin nutriţionali decât carbohidraţii complecşi. Este cel mai bine de folosit carbohidraţii complecşi, cum ar fi pâine, cereale, orez, paste şi cartofi, mai degrabă decât o mulţime de mâncăruri zaharoase cum ar fi dulciuri, băuturi îndulcite cu zahăr, biscuiţi dulci şi prăjituri, etc.

Carbohidratul (CHO) este cel mai important component al dietei unui jucător de tenis. Jucătorul ar trebui să consume din plin mâncare ce conţine carbohidraţi pentru a alimenta adecvat muşchii şi a evita oboseala timpurie. Produsele alimentare principale din dieta sa ar trebui să fie pâinea, cerealele, cartofii, orezul şi pastele. Jucătorii vor avea nevoie să se focalizeze asupra acestor alimente şi să le mănânce cu generozitate pentru a se asigura că muşchii lor primesc suficient combustibil. Totdeauna trebuie să ia carbohidraţi în 2 ore după exerciţiu (vezi gustările de mai jos).

O dietă tipică constă în 40% carbohidraţi, 40% grăsimi şi 20% proteine. Totuşi, este recomandat ca în antrenamentul intensiv un jucător de tenis să aibă o dietă în care aproximativ 60-70% din energia acumulată să vină din carbohidraţi, 25-30% din grăsimi şi 12-15% din proteine.

Glicogenul pierdut: Sesiunile de antrenament intensiv se bazează pe carbohidraţii din corp înmagazinaţi pentru energie. Dacă această energie înmagazinată în glicogen nu este refăcută după antrenament jucătorii se vor epuiza progresiv, în particular după antrenament sau meciuri din zile succesive. Fără suficientă cantitate de glicogen în muşchi performanţa unui sportiv va fi afectată datorită oboselii timpurii. Dacă aceasta apare în competiţii atunci jucătorul riscă să joace rău şi probabil să piardă. Dacă aceasta apare la antrenament atunci beneficiile obţinute la acea sesiune vor fi reduse.



ii. Grăsimi:

Grăsimile sunt compuşi de carbon, hidrogen şi oxigen. Sunt nutrimente foarte importante ale corpului, atât ca sursă de energie cât şi ca sintetizator al multor componente importante, dar şi ţesuturi vitale pentru funcţionarea normală. Sunt două tipuri principale de grăsimi:

- Saturate (se găsesc normal în grăsimile animale).
- Nesaturate sau polinesaturate (se găsesc normal în grăsimile vegetale şi în uleiuri).

Se consideră în general că noi avem mult prea multe grăsimi în dieta noastră, în special grăsimi saturate. O dietă tipică conţine 40% grăsimi, dar jucătorul de tenis trebuie să ţintească să o reducă la nu mai mult de 25-35%.

Jucătorul ar trebui să fie atent la alimentarea cu grăsimi, corespunzător cu greutatea sa. Dacă o dietă conţine prea multe calorii din grăsimi înseamnă că nu este corectă proporţia dintre grăsimi şi carbohidraţi, lucru care îi va limita performanţa.

Când se aleg mâncărurile cu carbohidraţi se reduce conţinutul de grăsimi, ex.:

- Alege pâinea tăiată în felii subţiri, acoperă cu straturi subţiri de margarină sau unt. Întinde grăsime slabă în loc de unt sau margarină ordinară, sau unt întins în strat subţire.
- Alege orez simplu în loc de orez prăjit şi cartofi simpli, fără adaos de unt.
- Evită mâncărurile grase şi prăjite.
- Găteşte fără să adaogi ulei, unt sau margarină, oul prăjeşte-l uscat.
- Foloseşte lapte semi-degresat în loc de lapte gras.
- Evită smântâna şi prăjiturile făcute cu smântână.
- Încearcă să limitezi hamburgherii şi mâncarea fast food la una pe săptămână.
- Încearcă să eviţi sosurile bogate şi mâncărurile de cofetărie.
- Prăjiturile crocante şi ciocolata conţin multă grăsime. Limitează alimentarea cu aceste plăceri.
- Caută produse cu conţinut scăzut de grăsime, ex. brânză slabă, cârnaţi slabi, salată făcută fără grăsimi şi iaurturi degresate.
- Dă la o parte grăsimea vizibilă din carne şi alege feliile slabe.
- Încearcă să mănânci mai puţină mâncare roşie şi în locul ei mai mult pui, curcan sau peşte.

iii. Proteine

Proteinele sunt descompuse în aminoacizi care conţin oxigen, hidrogen şi nitrogen. Aminoacizii sunt necesari în principal pentru alcătuirea muşchilor, hemoglobinei, hormonilor şi enzimelor.

Sunt două tipuri de proteine:

- Proteine animale: ex. carne, peşte şi produse lactate.
- Proteine vegetale: ex. cereale, legume şi nuci.
  Proteinele vegetale conţin cantităţi mai mici de aminoacizi decât proteinele animale.

Deficienţa de proteine la atleţi este rară. În general atleţii consumă prea multe proteine, de obicei proteine animale. Chiar în timpul celui mai intensiv antrenament cererea suplimentară de proteine este foarte mică, astfel că nu este necesară o creştere în alimentarea cu proteine care ar trebui să fie de 75 până la 100 gr. pe zi (adică 10-15% din alimentarea cu energie).

Dimpotrivă, atenţie când sportivii mănâncă prea multe proteine, excesul de aminoacizi sunt descompuşi, nitrogenul excretat şi restul sunt transformaţi şi înmagazinaţi ca grăsime.

iv. Vitamine:

Vitaminele sunt compuşi chimici necesari corpului în cantităţi mici pentru realizarea diferitelor funcţii. În general acestea nu pot fi produse de către corp, astfel că trebui să fie furnizate prin dietă. Semne vizibile ale deficienţei de vitamine sunt rare la oamenii din sport. Totuşi, nu trebuie neglijată posibilitatea ca nivele scăzute de vitamine din corp să afecteze performanţa.

Diferitele tipuri de vitamine includ următoarele:

Nume	Surse	Implicat în
A Retinol sau caroten	Ficat, produse lactate	Vedere, piele, ţesuturi conjunctive
B1 Tiamin	Carne, grâu integral	Metabolismul carbohidraţilor
B2 Riboflavin	Ficat, produse lactate	Metabolismul carbohidraţilor
B6 Piridoxin	Carne, peşte, legume cu frunze verzi	Metabolismul proteinelor
B12 Cianocobalamin	Carne, peşte, produse lactate	Formarea celulelor roşii din sânge
Niacin	Ficat, carne, peşte	Metabolismul carbohidraţilor
Acid folic	Ficat, legume	Creşterea regulată a celulelor
C Acid ascorbic	Legume cu frunze verzi, fructe	Ţesut conjunctiv
D Calciu	Produse lactate	Metabolismul calciului
E Tocoferol	Uleiuri vegetale, ficat	Antioxidant
K	Zarzavaturi cu frunze verzi şi ficat	Coagularea sângelui

O dietă variată şi bine echilibrată ar trebui să ofere toate vitaminele necesare unui jucător de tenis. Nu s-a demonstrat că vitaminele procesate îmbunătăţesc performanţa şi există riscul supradozării dacă jucătorii iau suplimente. Altminteri, supradozajul natural este puţin probabil.

v. Minerale şi oligoelemente

Mineralele şi oligoelementele sunt esenţiale pentru viaţă şi sunt componente importante ale ţesutului conjunctiv, hemoglobinei, hormonilor şi multor enzime din corp.

Mineralele care sunt necesare corpului includ fier, sodiu, potasiu, calciu, magneziu şi fosfor în cantităţi foarte mici. Acestea există în general ca săruri minerale.

Alte substanţe chimice sunt necesare în cantităţi chiar mai mici. Ele sunt numite oligoelemente şi includ cupru, zinc şi fluor.

Diferitele tipuri de minerale şi oligoelemente sunt arătate mai jos:

Nume	Surse normale	Implicate în
Sodiu	Sare, brânză, carne	Transmisie neuromusculară
Potasiu	Carne, lapte, legume, fructe	Transmisie neuromusculară
Calciu	Lapte, brânză, nuci, pâine	Oase şi structura dinţilor
Magneziu	Legume verzi, carne	Transmisie neuromusculară
Fosfor	Grâne şi cereale	Oase şi formarea dinţilor
Fier	Nuci, seminţe, carne, măruntaie	Hemoglobina, formarea mioglobinei
Zinc	Carne, mâncare de mare	Sinteza enzimelor
Cupru	Scoici, măruntaie, nuci	Sinteza enzimelor
Iod	Mâncare de mare, ouă	Funcţia tiroidiană
Fluor	Mâncare de mare, apă	Structura dinţilor
Mangan	Nuci, fructe uscate	Sinteza enzimelor
Crom	Carne, produse lactate	Metabolismul glucozei/insulinei
Seleniu	Mâncare de mare, carne	Antioxidant

Consumul în exces al unor minerale (ex. fier) poate crea dezechilibre serioase şi poate produce o acumulare toxică care poate fi dăunătoare.

vi. Fibre alimentare:

Fibrele sunt carbohidraţi nedigestivi care formează scheletul plantelor şi pot fi găsite în partea exterioară a seminţelor, fasolelor, mazării şi altor legume.

Dieta cu fibre are următoarele funcţii:

- Adaugă volum mâncării.
- Este esenţială pentru buna funcţionare a intestinului.
- Ajută la absorbţia mineralelor.

Insuficienţa fibrelor în dietă este relaţionată în boli cum ar fi constipaţia, pietre în bilă, diabet, etc. Pe de altă parte, consumul excesiv de fibre este de asemenea periculos. Este important echilibrul.

vii. Apă:

Apa este una din substanţele cele mai necesare corpului. Funcţiile ei includ următoarele:

- Transportul nutrimentelor, recuperarea metaboliţilor şi secreţiile interne către ţesuturile relevante.
- Reţinerea oxigenului, ionilor de hidrogen şi a bioxidului de carbon.
- Este primul component al multor celule.
- Regularizarea temperaturii corpului prin transportul căldurii către piele prin disipaţie şi prin eliminarea sa prin transpiraţie.

Buna hidratare pentru competiţii va fi tratată mai târziu.

viii. Alcool:

Alcoolul este produsul fermentaţiei carbohidraţilor în drojdie. Nu poate fi folosit de către muşchi pentru a oferi energie în timpul exerciţiului. Este metabolizat greu de către ficat şi astfel nu poate oferi o eliberare rapidă de

energie când este nevoie. Astfel orice energie eliberată din alcool, în exces faţă de nevoi este înmagazinată ca grăsime. Consumul mare de alcool poate dăuna ficatului. Consumul de alcool ar trebui evitat de către atleţii de mare performanţă.

II. Ce să mănânci în competiţie

1. CE SĂ MĂNÂNCI ÎN PREZIUA MECIULUI

i. 2 zile înainte de meci:

În timpul celor două zile de dinainte de meci un jucător ar trebui să mărească treptat alimentarea cu carbohidraţi pentru a se asigura că nivelul de glicogen înmagazinat este mare.

ii. Ce să mănânci în seara de dinainte:

Masa pe care o iau jucătorii în seara de dinainte de meci este foarte importantă. Ei ar trebui să mănânce ceva puţin gras, bazat pe carbohidraţi ex. pâine, paste, cartofi, orez, tăiţei şi cereale (evitând sosuri cremoase care sunt bogate în grăsimi), cu garnitură de salată sau legume şi o salată de fructe pentru a încheia.

Unele idei includ următoarele:

Mâncăruri principale

- Paste/orez cu roşii sau legume sau sos bolonez, ardei cu carne.
- Cartofi „natur" cu garnitură slabă – fasole la cuptor, brânză ţărănească, ton.
- Pizza cu garnitură de salată – folosiţi puţină brânză sau o umplutură slabă.
- O varietate de orez şi salată de paste cu carne slabă şi rece şi pâine uscată.
- Întotdeauna include chifle de pâine (fără unt) în mâncare.
- Un sandviş umplut cu salată presărat cu brânză slabă, brânză ţărănească, carne slabă sau felii de ou.

Budinci

- Budincă din lapte degresat cu gem.
- Fructe în conservă şi cremă slabă din lapte şi ouă.
- Salată de fructe şi fructe proaspete.
- Iaurt/desert slab.

2. CE SĂ MĂNÂNCI ÎN ZIUA MECIULUI (PLANUL PENTRU MÂNCARE DE DINAINTE DE TURNEU)

În ziua competiţiei jucătorii ar trebui să încerce să afle la ce oră vor fi pe teren şi apoi să decidă care este cel mai bun plan pentru mâncare folosind ghidul de mai jos.

Masa de dinainte de meci ar trebui luată în mod ideal cu 2-3 ore înainte de începerea meciului. Jucătorii ar trebui să ştie cât de aproape de meci pot mânca fără ca să fie afectată performanţa. (Acest lucru poate fi făcut prin experimentări în timpul sesiunilor de antrenament).

i. Primul meci dimineaţa:

- Ia un mic dejun uşor, cu mulţi carbohidraţi.
- Cereale cu lapte degresat.
- Pâine prăjită cu gem, marmeladă sau miere.
- Suc de fructe, fructe proaspete.

Mâncarea de dinainte de meci, de regulă mic dejun, ar trebui să fie uşoară şi bogată în carbohidraţi complecşi, ex. cereale cum ar fi fulgi de porumb sau musli cu lapte degresat sau semidegresat; banană, pâine prăjită cu unt/margarină slab şi miere/gem/marmeladă; fructe uscate.

Este important să iei micul dejun, pentru că înainte de micul dejun compoziţia de zahăr în sânge este mică.

ii. Primul meci la mijlocul zilei:

În completare la micul dejun jucătorii ar trebui să ia la mijlocul dimineţii o gustare din fructe proaspete sau uscate. Pentru mai multe idei vezi secţiunea cu variante de gustări în geanta de sport.

iii. Primul meci după amiaza:

Ia un mic dejun uşor, cu mulţi carbohidraţi, o gustare şi o mâncare devreme la mijlocul zilei. Pentru mâncarea de la mijlocul zilei alege dintre:

- Sandviş/chiflă cu banane, pui, curcan.
- Paste/orez cu chifle de pâine.
- Iaurt slab, budincă de orez slabă.
- Băutură din lapte degresat.

N.B. Proteinele tradiţionale din friptură luate înainte de meci pot foarte uşor să diminueze performanţa jucătorului, corpului îi ia între 12 şi 18 ore pentru a digera o friptură sau alte mâncăruri grase.

3. PREGĂTINDU-SE SĂ FIE GATA

- Jucătorii ar trebui să se asigure că încep primul meci cu depozitele pline de carbohidraţi în urma dietei cu puţine grăsimi şi mulţi carbohidraţi din timpul antrenamentului.
- Fluide: Ei au nevoie să înceapă să bea suplimentar în ziua de dinaintea turneului.
- Jucătorii ar trebui să-şi exerseze ritualurile pentru mâncat şi băut în timpul antrenamentului. Nu trebuie niciodată să încerce ceva nou înaintea unui turneu.
- Dacă este necesar jucătorul ar trebui să-şi ia cu el o geantă frigorifică care să conţină mâncăruri şi băuturi potrivite. Nu ar trebui niciodată să se bazeze pe faptul că mâncarea şi băutura disponibile sunt potrivite.
- Dacă e posibil, ar trebui să verifice înainte facilităţile pentru mâncare la locaţia turneului.
- Jucătorii ar trebui să doarmă suficient în noaptea de dinainte. Dacă sunt odihniţi şi relaxaţi îi va ajuta să prevină anxietatea care poate afecta apetitul şi poate cauza deranjarea stomacului.

4. ALTERNATIVE PENTRU GUSTAREA DIN GEANTA DE SPORT

Pentru jucătorii activi de tenis este important a avea suficient din tipul potrivit de energie. Gustarea din preparate bogate în carbohidraţi ajută muşchii jucătorului să lucreze din greu alimentându-i combustibilul în timpul antrenamentului şi competiţiei. Jucătorii ar trebui să încerce să ia o gustare în 30-60 min. după antrenament sau competiţie.

Gustările şi băuturile sunt la fel de importante ca şi racheta jucătorului. Astfel că jucătorii ar trebui să le ducă cu ei în geanta lor de sport. Renunţarea la gustările vitale înainte şi după ce jucătorul este pe teren înseamnă că el va fi obosit şi nu va juca cum poate mai bine.

Este important ca jucătorul să încerce să mănânce gustările cu carbohidraţi şi cu puţină grăsime. Exemple bune sunt fructe proaspete şi fructe uscate, biscuiţi simpli, sandvişuri cu puţină grăsime (vezi ghidul pentru meniu). Unele batoane de cereale sunt slabe în grăsimi, dar mai întâi trebuie verificată eticheta pentru a afla conţinutul în grăsimi. Evitaţi gustările cu ciocolată în preajma exersării.

Sunt două tipuri de bază de gustări:

i. Gustări energizante:

Următoarea listă arată gustările energizante cu puţină grăsime. Sunt potrivite pentru a fi mâncate în timpul sau după competiţii şi între meciuri.

- Fructe proaspete – banane, mere, mandarine japoneze, pere şi struguri fără seminţe, etc.
- Fructe uscate – caise, struguri fără seminţe uscaţi, curmale, banane, coacăze, stafide.
- Banană, sandvici/chifle cu miere sau gem.
- Chifle de pâine, brioşe şi prăjitură cu fructe.
- Întindeţi o cantitate mică de grăsime – dacă e cazul!
- Batoane de cereale crocante sau de mestecat.

- Biscuiţi.
- Mic dejun cu cereale şi lapte degresat.
- Cartofi copţi cu fasole coapte şi brânză ţărănească.
- Floricele de porumb simple.
- Budincă de orez slabă, paste sau salată de orez.
- Iaurt slab – cu adaos de fructe uscate amestecat cu lapte pentru a face un „milkshake”.
- Băuturi pentru sportivi sau băuturi diluate din fructe.

ii. Gustări slab energizante

Înainte să luaţi aceste gustări mai bine încercaţi una din gustările energizante listate mai sus. Următoarele mâncăruri au multe grăsimi şi alimentarea cu acestea trebuie restricţionată.

GUSTĂRI – alegeţi maximum una din acestea gustări pe zi!:

- 1 pachet de cartofi prăjiţi crocanţi (28 gr.).
- 1 baton de ciocolată standard de cofetărie (50-60 gr.).
- 1 pachet mic de alune prăjite sau simple (28 gr.).
- 1 îngheţată (75 gr.) sau 2 cupe de îngheţată (120 gr.).
- 1 gogoaşă sau prăjitură cu cremă (50-75 gr.).
- 2-3 minibatoane de cofetărie (20 gr. fiecare).
- 2 biscuiţi acoperiţi cu ciocolată (25 gr, fiecare).

MÂNCĂRURI – mâncaţi nu mai mult decât una pe săptămână:

- Hamburger, pui prăjit sau mâncare prăjită.
- Chipsuri, cartofi fripţi sau prăjituri în forme.

Acasă alegeţi cartofi la cuptor cu puţină grăsime!

iii. Gustări la pachet ale jucătorului:

Într-un turneu un dejun la pachet al jucătorului poate aşadar să conţină:

- Sandvişuri cu multă pâine umplute cu: ton (conserve în saramură sau apă), brânză ţărănească cu puţină grăsime, pui sau curcan, salată, ex. roşii, salată, etc.
- Fructe proaspete, ex. banane, pere, portocală, pepene galben, etc. Fructe uscate, ex. caise, amestec de fructe tropicale.
- Iaurturi simple sau iaurturi cu arome de fructe cu puţină grăsime (adăugaţi fulgi, împachetaţi separat).

N.B. Fiţi atenţi să nu întindeţi pe pâine prea mult unt sau margarină.

5. CE SĂ MĂNÂNCI ÎNTRE MECIURI

Este important ca ajucătorii să înceapă să mănânce şi să bea imediat ce au încheiat meciul încât să fie realimentaţi şi să fie gata pentru următorul tur. Liniile directoare de mai jos pot ajuta la alegerea gustării pentru realimentarea dintre meciuri:

6. DUPĂ MECI / ANTRENAMENT

Este important să se ia o masă bogată în carbohidraţi în 2 ore de la meci / sesiunea de antrenament pentru a reface cel mai eficace rezervele golite de glicogen.

Timpul dintre meciuri	Ce să alegi
Mai puţin de o oră între meciuri.	Alege o băutură cu carbohidraţi (ex. o băutură pentru sportivi, comercială sau făcută acasă).
Una până la două ore între meciuri.	În completarea băuturii alege o gustare uşoară din lista cu gustările din geanta de sport (ex. fructe, chec rece, biscuiţi).
Două sau mai multe ore între meciuri.	În completarea băuturii alege o gustare mai substanţială cum ar fi sandvişurile ori altele din lista cu gustările din geanta de sport.

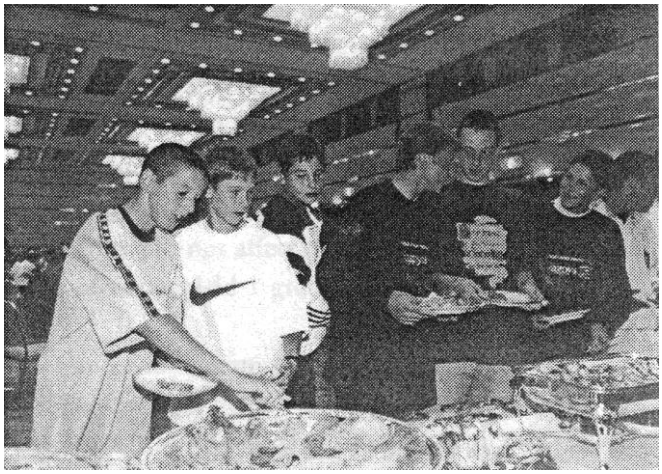
Sunt necesare aproximativ 20 ore pentru a reface complet glicogenul înmagazinat în muşchi. Acest timp scurs va depinde de:

- Cantitatea de carbohidraţi consumată – cel puţin un gram de carbohidraţi pentru fiecare kilogram al corpului în primele 2 ore, apoi la fiecare 2 ore după aceasta.
- Tipul de carbohidraţi consumaţi – simpli sau complecşi.
- Când sunt consumaţi carbohidraţii – în primele 2 ore.

O dietă normală, bine echilibrată, adică bogată în carbohidraţi şi slabă în grăsimi ar trebui să rămână fidelă în mâncarea de zi cu zi.

7. CE SĂ MĂNÂNCI DEPARTE DE CASĂ

Când jucătorii concurează departe de casă ar trebui să încerce să menţină obiceiurile în privinţa mâncării. Unele sfaturi privind acest lucru includ următoarele:



- Ia cu tine cât mai multă mâncare şi băutură.
- Fixează-te pe felurile de mâncare cu care eşti obişnuit. Nu încerca nimic neobişnuit.
- Alege mâncărurile cu mult amidon / puţină grăsime: cartofi, orez, paste şi tăiţei, fără sosuri sau maioneze concentrate.
- Înlocuieşte chipsurile cu pâine simplă / chifle suplimentară.
- Alege mâncăruri la grătar, fierte sau coapte, mai degrabă decât sosuri, torturi, hamburgheri, mâncăruri prăjite, etc.
- Cere pâine suplimentară, chifle sau cartofi (nu chipsuri) la mâncare pentru a ridica conţinutul de carbohidraţi.
- Pizza – cereţi puţină brânză şi mai multă garnitură de legume. Evitaţi pâinea cu usturoi.
- Mâncaţi din plin legume şi salate fără unt sau maioneze bogate.
- Înlocuiţi prăjiturile cu cremă şi budincile bogate cu fructe proaspete, iaurturi, etc.
- Alimentaţi-vă din plin cu fluide, în special când călătoriţi cu avionul.
- Căutaţi felurile de mâncare locale cu mult amidon şi cu puţină grăsime.
- Feriţi-vă de mâncărurile de mare şi îngheţata când sunteţi în deplasare, acestea în mod obişnuit cauzează alterarea mâncării.

III. Ce să bei pentru a câştiga

1. IMPORTANŢĂ

Hidratarea este o problemă subestimată în tenis. Unii jucători şi antrenori nu cunosc aspectele de bază ale hidratării: ce, cât de mult, când şi de ce. Obiceiurile bune de hidratare pot ajuta jucătorii să câştige multe meciuri.

Antrenorii ar trebui să predea obiceiurile de hidratare la fel cum predau tehnica sau tactica. Jucătorii ar trebui să dezvolte obiceiurile de hidratare ca un ritual din copilărie. Hidratarea, nutriţia şi somnul sunt parte a „ANTRENAMENTULUI INVIZIBIL” care este foarte importantă.

Jucătorii nu-şi pot permite obiceiuri de hidratare proaste. Fluidele sunt pierdute în timpul exerciţiului, mai mult prin transpiraţie. O cantitate de fluid pierdută egală cu 1% din greutatea corpului poate conduce la scăderea condiţiei fizice.

Apa are un rol important în aproape fiecare funcţie majoră a corpului uman:

- Disiparea căldurii prin transpiraţie. Apa ajută la regularizarea temperaturii corpului prin absorbirea căldurii din muşchi şi disiparea ei prin transpiraţie.
- Apa constituie aproximativ 90% din volumul sângelui. Sângele transportă carbohidraţi, oxigen şi grăsimi către muşchii în acţiune şi îndepărtează produsele reziduale (bioxid de carbon şi acid lactic).
- Urina elimină din corp produsele reziduale. Cu cât urina este mai închisă la culoare, cu atât este mai concentrată în produse reziduale.

- Fluidele din corp ajută la lubrifierea articulaţiilor şi capitonarea organelor şi ţesuturilor.
- Saliva şi sucurile gastrice ajută la digestia mâncării.

i. Pierderea de fluide:

Pierderea de fluide are următoarele consecinţe:
- Reduce abilitatea corpului de a transpira şi de a-şi micşora astfel temperatura.
- Micşorează volumul de sânge micşorând curgerea sa dinspre inimă, astfel cauzând o descreştere a performanţei.
- Cauzează o pierdere a electroliţilor, lucru care poate reduce abilitatea muşchilor de a se contracta.

Când este potrivit să se bea apă:
- Imediat înainte de a juca: PREGĂTEŞTE CORPUL.
- În timpul jocului: AJUTĂ LA ALIMENTAREA CU ENERGIE A CORPULUI (Carbohidraţi).
- Imediat după joc: AJUTĂ LA REFACERE ŞI LA COMPLETAREA LICHIDULUI PIERDUT.

ii. Deshidratare:

O deshidratare uşoară poate afecta energia jucătorului şi poate să-i reducă performanţa. În unele cazuri senzaţia de sete poate fi un simptom al deshidratării (deci nu aştepta să-ţi fie sete).

Factorii care afectează cantitatea de lichid pierdut includ următorii:
- Temperatura.
- Umiditatea.
- Intensitatea exerciţiului.
- Felul antrenamentului.
- Aclimatizarea.
- Mărimea suprafeţei corpului.
- Nivelul de hidratare avut.
- Hainele.
- Rata transpiraţiei.

iii. Monitorizarea nivelelor de hidratare:

Cum poate şti un jucător dacă este suficient de hidratat? Verificându-şi culoarea urinei. Ar trebui să fie mereu de culoare galben pai şi abundentă (nu galbenă).

Cum poate un jucător să afle lichidul pierdut? Cântărindu-se înainte şi după exerciţiu, fără haine şi uscat. 1 kg pierdut în greutate indică 1 kg de fluide pierdut.

Cum poate un jucător să-şi verifice deshidratarea?

- După şi în timpul exerciţiului, prinde pielea din spatele palmei.
- Dacă jucătorul este bine hidratat, odată ce îi dă drumul, aceasta ar trebui să revină la loc.
- Dacă pielea rămâne în poziţia prinsă pentru câteva secunde sau mai mult, atunci jucătorul poate că are nevoie de fluide şi ar trebui să înceapă să se rehidrateze imediat.

iv. Rehidratare:

Corpul trebuie să absoarbă fluidele cât mai repede. Sunt câteva fluide care sunt absorbite cu 30% mai repede decât apa. Aceste fluide sunt cele care au o concentraţie de carbohidraţi mai mică de 8%. Dacă procentajul este mai mare absorbţia va fi mai înceată.

2. CE SĂ BEI

Nutrimentul cel mai important de care are nevoie jucătorul este apa. Pentru un jucător de tenis este cea mai bună pentru a reface fluidele. Deşi refacerea electroliţilor este importantă, jucătorul nu trebuie să se îngrijoreze despre aceasta până când nu se termină exerciţiul. Când un jucător transpiră, el pierde mai multă apă decât electroliţi. De aceea, în timpul unui meci, preocuparea principală este refacerea apei.

Apa este cu totul naturală, 100% pură, puţin sodiu, fără grăsimi, fără colesterol, fără calorii, încât se potriveşte

unui aliment perfect. O fiinţă umană poate supravieţui fără mâncare patru săptămâni, dar fără apă doar câteva zile. 60 până la 70% din greutatea corpului fiinţei umane este a apei. Muşchii sunt 70-75% apă, iar grăsimi doar 10-15%. Două treimi din apă se găseşte în interiorul celulelor. După meci, înlocuirea electroliţilor se face uşor printr-o dietă normală. Băuturile pentru sportivi sunt bune de folosit pentru refacerea fluidelor după ce antrenamentul sau meciul este încheiat.

Oricum, nu există vreo dovadă a îmbunătăţirii performanţei folosind aceste băuturi cu electroliţi în cazul competiţiilor care durează mai puţin de trei ore. Pe de altă parte, nici un studiu despre băuturile cu carbohidraţi nu raportează vreo reducere a performanţei, deci merită încercate.

Băuturile pot include următoarele:

- Apă (atâta vreme cât jucătorul consumă carbohidraţi în mâncare).
- Băuturi izotonice (sodiu, potasiu, etc.) testate ştiinţific.
- Sucuri de fructe.

Dacă se consumă băuturi comerciale, este avantajos să se folosească băuturile testate ştiinţific şi băuturile probate în tenis. Băuturile ar trebui să combine:

- Rehidratarea rapidă.
- Furnizarea de energie.
- Oferirea unui gust bun.

De asemenea jucătorii pot să-şi facă singuri „băutură energizantă" corespunzător cu propriile nevoi. Există diferite tipuri:

- Dizolvaţi 60 gr. glucoză pudră într-un litru de apă şi adăugaţi 1 gr. de sare. Pentru aromă adăugaţi până la 5 linguriţe de băutură de fructe sau băutură de fructe fără zahăr fără a afecta compoziţia băuturii.
- Amestecaţi 500 ml de suc de fructe neîndulcit cu 500 ml de apă. Adăugaţi 1 gr. de sare.
- Asiguraţi-vă întotdeauna că sticla pentru sucuri este sterilizată.
- Dizolvaţi 4 cupe de polimer într-un litru de apă şi adăugaţi 1 gr. de sare, iar pentru aromă procedaţi ca la băutura pe bază de glucoză.
- Amestecaţi 200-250 ml de băutură de fructe cu 750-800 ml de apă, împreună făcând 1 litru. Adăugaţi 1 gr. de sare.

Iată alte informaţii importante care pot fi folositoare pentru jucător şi antrenor:

- Băuturile ar trebui să fie reci.
- Băuturile foarte dulci nu favorizează absorbţia fluidelor.
- Evitaţi băuturile gazoase, alcoolul, cafeaua sau ceaiul: sunt contraproductive.
- Cafeaua, ceaiul sau cola conţin cafeină care este o substanţă diuretică, promovând pierderea fluidelor şi cauzând chiar deshidratarea rapidă.
- Jucătorul nu ar trebui să ia niciodată tablete de sare pentru că acest lucru duce la o deshidratare foarte rapidă.

Este important de ales băuturile cu o concentraţie mică de carbohidraţi, ex. băuturile izotonice (6-8% carbohidraţi). O soluţie cu 6% carbohidraţi şi o cantitate mică de sodiu este mai bună pentru înlocuirea fluidelor decât apa însăşi. Deoarece este mică, diferenţa este relevantă doar la nivel de top. Apa este perfect adecvată la alte niveluri.

Jucătorii ar trebui întotdeauna să se asigure că-şi sterilizează sticla pentru băuturi şi o menţin mereu uscată deoarece sticlele pentru băuturile sportive sunt un loc bun pentru ca germenii să se ascundă!

3. CÂND SĂ BEI

Jucătorul nu ar trebui să aştepte ca să-i fie sete pentru a bea. Ar trebui să bea înainte, în timpul jocului şi după, atât la antrenamente cât şi la meciuri. Dacă jucătorul vrea să fie pregătit nu este suficient să bea când simte setea. Când jucătorul are senzaţia de sete înseamnă că a pierdut deja electroliţi, fluide şi energie.

i. Înainte de meci:

Cu o zi înainte de antrenament sau competiţie jucătorii ar trebui să înceapă să bea devreme. Este de asemenea important să consume fluide în cantităţi mici, dar frecvent în orele de dinaintea meciului. Cercetările au arătat că pentru a rămâne hidratat un jucător trebuie să consume 4 până la 6 căni de lichid în 2 ore înaintea unui meci şi 2 până la 4 căni de lichide în 15-20 minute înaintea unui meci.

ii. În timpul meciului:

În timpul meciului jucătorii ar trebui să bea 1 pahar la fiecare 15 minute de joc şi mai frecvent dacă este necesar. Totuşi, ar trebui evitată supraalimentarea cu fluide.

iii. După meci:

Alimentarea cu fluide ar trebui de asemenea să continue după terminarea meciului. Jucătorul ar trebui să bea până ce se simte în regulă.

4. CONCLUZII

Aspectele principale privind alimentarea cu fluide pot fi rezumate după cum urmează:

- Consumul de lichide este foarte important pentru performanţa jucătorului.
- Jucătorii ar trebui să bea înainte, în timpul meciului şi după.
- Pentru a bea ar trebui să nu aştepte până să le fie sete.
- Cu cât ziua este mai călduroasă şi meciul mai lung, cu atât jucătorul trebuie să bea mai mult.

IV. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE ALE NUTRIŢIEI PENTRU COMPETIŢIA DE TENIS

- Este important ca jucătorul de tenis de înaltă performanţă să aibă o dietă care să vină în întâmpinarea nevoilor corpului.
- Nutrimentele de bază includ: carbohidraţi, grăsimi, proteine, vitamine, minerale şi oligoelemente, fibre alimentare, apă şi alcool.
- Carbohidraţii sunt cei mai importanţi componenţi ai dietei jucătorului de tenis.
- Jucătorii ar trebui să fie foarte atenţi la cantitatea de grăsimi consumată, purtând în minte faptul că oricum grăsimile sunt componente importante ale dietei.
- Proteinele sunt importante de asemenea, dar deficitul de proteine la jucătorii de tenis este rar.
- Fiţi conştienţi că dacă jucătorul mănâncă prea multe proteine, acestea se stochează în corp ca grăsimi.
- Consumul de alcool ar trebui evitat de atleţii de înaltă performanţă din moment ce este diuretic şi poate cauza daune la ficat.
- Când sunt faţă în faţă cu o competiţie jucătorul ar trebui să mărească alimentarea cu carbohidraţi complecşi.
- Când mănâncă departe de casă este bine ca jucătorii să se fixeze pe feluri de mâncare simple cu care este obişnuit, să mănânce din plin legume şi să bea din plin fluide.
- Hidratarea este o problemă subestimată în tenis. Antrenorii ar trebui să predea obiceiurile de hidratare în timpul antrenamentului la fel cum predau tehnica sau tactica.
- Jucătorii ar trebui să bea înainte, în timpul meciului şi după. Jucătorii ar trebui să bea înainte să aibă senzaţia de sete.
- Apa este cel mai important nutriment de care are nevoie jucătorul.
- Cu cât este mai călduroasă ziua şi meciul mai lung, cu atât jucătorul trebuie să bea mai mult

Anexă: Linii directoare pentru nutriţie în tenis

1. SUGESTII DE MENIU

i. Mic dejun energizant:

- Cereale cu lapte semidegresat, garnisit cu banane, struguri fără seminţe uscaţi, sau iaurt.
- Pâine prăjită cu gem sau miere.
- Fasole bătută.
- Shake de lapte cu banane (lapte degresat).

ii. Dejun energizant:

- Cartofi copţi cu brânză ţărănească.
- Sandviş cu pui şi salată.
- Paste sau salată de fasole.
- Orez.
- Cartofi şi supă de praz cu pâine.
- Pizza de casă.

iii. Mâncare principală energizantă:

- Paste şi sos.
- Pui fript şi tăiţei.
- Ton cu orez rizoto.
- Carne slabă de pui cu cartofi fierţi/copţi şi legume.
- Paste lasagne cu legume/carne.

iv. Deserturi energizante:

- Budingă şi iaurt.
- Budincă de orez făcută cu lapte degresat; adăugaţi struguri fără seminţe uscaţi sau stafide.
- Budincă din pâine.
- Clătite dulci.

2. DIETA DE ANTRENAMENT A JUCĂTORULUI DE TENIS

Exemple de variante adecvate:

- MIC DEJUN: castron mare plin cu cereale, musli cu fructe proaspete sau uscate şi lapte semidegresat. Câteva felii de pâine integrală sau fără grăsimi şi prăjită unse cu gem sau miere. Fructe sau suc de fructe. Plus ceai sau cafea dacă se doreşte.
- GUSTARE LA MIJLOCUL DIMINEŢII: fructe sau biscuiţi. Beţi de ex. băutură izotonică.
- DEJUN: pâine integrală sau chifle cu puţine grăsimi presărate cu umplutură slabă pentru sandvişuri, ex. gem fără grăsime, pui, ton, brânză ţărănească sau cremă de brânză cu salată de legume. Fructe proaspete sau uscate. Beţi de ex. suc de fructe sau lapte degresat.
- GUSTARE LA MIJLOCUL DUPĂ-AMIEZII: sandviş cu banane, fructe, cereale sau floricele de porumb simple. Beţi de ex. băutură izotonică.
- MÂNCARE DE SEARĂ: salată ca aperitiv sau fel de garnitură. Mulţi cartofi, paste, orez sau tăiţei. Cantitate mic de carne slabă (ex. pui, miel, vită, porc, curcan), peşte ouă sau brânză. Minimum 2 legume. Încercaţi să consumaţi legume verzi odată pe zi. Pâine sau chiflă. Budincă, salată de fructe proaspete, budincă de orez cu puţine grăsimi, iaurt slab sau conservat cu fructe. Beţi de ex. suc de fructe sau lapte degresat.
- TIMPUL DE CULCARE: Cereale de mic dejun, pâine prăjită, fructe, prăjitură cu puţine grăsimi. Beţi de ex. suc de fructe sau lapte degresat.

Notă: Mărimea porţiilor variază de la jucător la jucător.

3. SUMAR

Jucătorii ar trebui să-şi verifice dieta asigurându-se că sunt incluse mâncăruri din cele patru grupe de bază în fiecare zi:

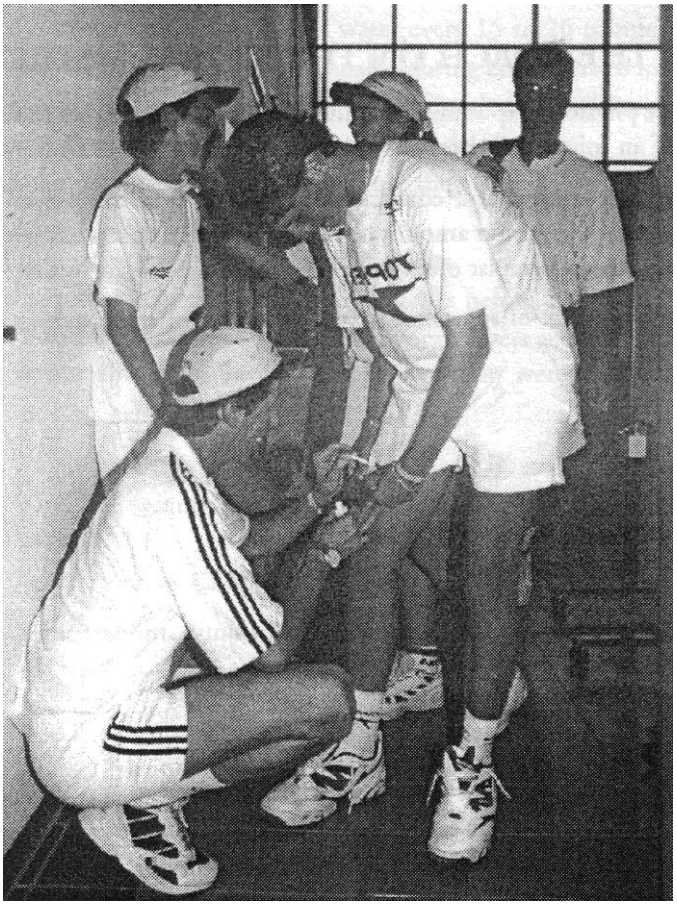
- MÂNCĂRURI CU AMIDON - cel puţin una la fiecare masă (ex. pâine, ovăz, orez, paste, cartofi, cereale de mic dejun, floricele de porumb, batoane de cereale – încercaţi integrale din grâne).
- FRUCTE ŞI LEGUME - de 5 sau mai multe ori pe zi. (Toate tipurile de fructe proaspete sau legume, crude, coapte, în conserve, uscate, congelate sau sub formă de sucuri).
- CARNE, PEŞTE ŞI ALTERNATIVE – de 2 ori pe zi ex. carne slabă, păsări de curte, peşte, leguminoase ex. mazăre, fasole, linte, ouă, nuci şi alternative vegetariene).
- LAPTE ŞI PRODUSE LACTATE - de 3 ori pe zi (ex. lapte degresat sau semidegresat, brânză slabă şi iaurt slab, desert pe bază de lapte sau budincă de orez cu puţine grăsimi). 1 masă = 30gr. / 1 uncie de brânză sau 1 porţie mică de iaurt sau 200 ml / 1/3 livră de lapte.

Capitolul 18

Prevenirea accidentării în tenisul competitiv

„Cineva care ucide pe altul cu o minge de tenis va fi considerat un criminal pentru că a purces să joace când nu ar fi trebuit.”

Alfonso X Înţeleptul, Regele Spaniei



I. Antrenorul şi medicina sportivă

II. Cele mai comune accidentări la jucătorii de tenis şi prevenirea lor

III. Alte probleme medicale comune la jucătorii de tenis

IV. Aplicaţii practice

I. Antrenorul şi Medicina Sportivă

1. MEDICINA SPORTIVĂ

Medicina Sportivă este medicina şi ştiinţa exerciţiului şi sportului. Unele din aspectele sale principale includ:

- Diagnoza, tratamentul şi recuperarea după accidentare.
- Examinarea medicală a unui atlet anterior angajării într-un exerciţiu sau program sportiv pentru a detecta orice defect sau deteriorare care ar putea să înrăutăţească participarea în sport.
- Examinarea medicală pentru a determina capacitatea de performanţă a inimii, circulaţiei, metabolismului şi musculaturii scheletale.
- Evaluările de performanţă specifice tipului de sport şi bazate ştiinţific pe planificarea şi controlul antrenamentului.
- Studiul presiunii de a reuşi în sport luând droguri (testare şi control).

Medicina sportivă a fost percepută pe termen lung ca o traumă de specialitate cu accent asupra tratamentului şi prevenirii accidentării. Totuşi, s-a schimbat şi este acum considerată un domeniu multi-disciplinar adoptând multe profesii.

2. ROLUL ANTRENORULUI ÎN ECHIPA DE MEDICINĂ SPORTIVĂ

Antrenorul, doctorul şi fizioterapeutul trebuie să înţeleagă unul altuia rolul în prevenirea, tratamentul şi procesul de recuperare după o accidentare. Toate trei ar trebui văzute de către jucător ca lucrând împreună.

Antrenorul are invariabil un mai mare control şi influenţă educaţională asupra jucătorului decât doctorul sau fizioterapeutul ori alţii datorită timpului mai mare în care antrenorul are contact cu jucătorul şi faptului că ambii, doctorul şi fizioterapeutul sunt adesea implicaţi împreună doar când apare o accidentare.

Cum poate un antrenor să folosească efectiv medicina sportivă? Rolul antrenorului în acest domeniu poate fi divizat între:

- Prevenirea accidentării.
- Primul ajutor în caz de urgenţă.
- Abordarea jucătorului accidentat şi asistarea lui pentru recuperare.

3. PREVENIREA ACCIDENTĂRII

Antrenorul trebuie să joace un rol important pentru evitarea accidentărilor printre atleţi. Puncte importante de reţinut includ:

- Să aibă cunoştinţe largi în tenis, incluzând pericolele inerente.
- Să ia în considerare etapa dezvoltării şi creşterii copiilor.
- Să fie preocupat de prevenirea accidentării datorită supra-epuizării şi supra-antrenametelor.
- Să se asigure că toţi jucătorii de înaltă performanţă au verificări medicale regulate (ideal de două ori pe an).
- Să dezvolte eficace şi în siguranţă programe de pregătire fizică printr-o planificare şi periodizare adecvată a diferitelor perioade de antrenament şi de competiţie:
    - Încălzire şi revenire adecvate.
    - Stretching şi flexibilitate potrivite.
    - Antrenament de forţă adecvat: ţinta este obţinerea unui echilibru corect între muşchii agonişti /antagonişti şi membrii opuşi.
    - Pregătire fizică generală şi specifică tenisului.
    - Dacă antrenamentul cauzează oboseală, asigurarea includerii în program a zilelor de odihnă. Zilele de odihnă sunt vitale.
- Atenţie la:
    - Facilităţi: asiguraţi-vă întotdeauna că mediul de antrenament este în siguranţă.
    - Suprafeţe: Îngrijiţi-vă de problemele suprafeţei de joc şi asiguraţi-vă să se folosească în siguranţă.

- Echipamentul: verificaţi întotdeauna încălţămintea şi echipamentul pentru depistarea semnelor de uzură şi deteriorare şi înlocuiţi-le dacă este necesar.
- Planul de antrenament şi competiţie: asiguraţi-vă că nivelele de abilităţi sunt egale cu sarcinile de realizat. Dacă noile tehnici sunt asimilate atunci măsurile de siguranţă ar trebui să fie crescute până când faza de învăţare este depăşită.
- Asigurare: este esenţial ca atât antrenorul cât şi jucătorul să aibă asigurare medicală.

Antrenorul poate ajuta la prevenirea unor tipuri de accidentări, după cum urmează:

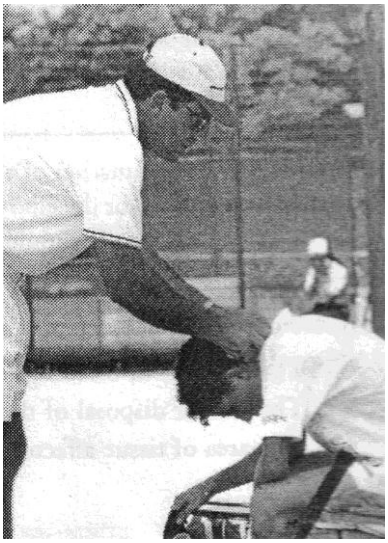
i. Accidentările cauzate de căldură:

Accidentările cauzate de căldură sunt urmare a hidratării necorespunzătoare. Acestea pot uneori să ameninţe viaţa, însă pot fi uşor prevenite. Simptome ale epuizării datorită căldurii includ:
- Transpiraţie abundentă, friguri, dureri de cap cu palpitaţii.
- Greaţă, febră mare şi pulsul inimii mărit.
- Confuzii mentale şi/sau stare de inconştienţă.

Unele moduri de prevenire a accidentărilor cauzate de căldură includ următoarele:
- Sfătuiţi jucătorii să bea aproximativ o jumătate de cană cu apă rece la fiecare 15 până 20 minute.
- Jucătorii ar trebui să aibă prosoape îmbibate cu apă rece cu gheaţă disponibile la schimbul părţilor de teren pentru a-i ajuta să se răcorească mai bine.
- Jucătorii ar trebui să poarte haine albe care să reflecte o parte din razele soarelui şi să-i încălzească mai puţin.
- Jucătorii ar trebui de asemenea să poarte haine uşoare, largi şi poroase.
- Tricourile din bumbac sau cu plasă sunt deosebit de eficace pentru că permit evaporarea şi transpiraţia.
- Jucătorii ar trebui să poarte o pălărie în condiţii de căldură mare.
- Spuneţi jucătorilor să evite băuturile prea îndulcite şi cu cafeină.
- Dacă este posibil evitaţi antrenamentele şi încercaţi să programaţi meciurile înainte de 11 dimineaţa sau după 2 după amiaza.
- Când călătoriţi printr-un mediu fierbinte-uscat încercaţi să ajutaţi jucătorii să se aclimatizeze prin creşterea progresivă a nivelelor de activitate pentru a-i face să concureze ca şi cum ar fi într-un mediu neutru.

Dacă un jucător are simptome de epuizare datorită căldurii trebuie:

- Să se adăpostească de soare.
- Să facă un duş rece.
- Să se răcorească cu pungi de gheaţă.



Pentru mai multe informaţii consultaţi Capitolul 17, Nutriţia pentru competiţia de tenis.

ii. Accidentările de uzură

Accidentările de uzură sunt cele cauzate de tehnica slabă sau de lipsa unei suficiente forţe sau flexibilitate a jucătorilor cu care să susţină activitate repetitivă grea. Aceste accidentări pot include lovirea osului peroneu, tendonita şi inflamarea.

Antrenorul poate ajuta la prevenirea accidentărilor de uzură prin:

- Corectarea tehnicilor biomecanice periculoase.
- Ajutând jucătorii să-şi dezvolte o bază puternică a condiţiei fizice înainte să mărească solicitările fiziologice.

iii. Luxaţii şi entorse:

O luxaţie este alungirea sau ruperea unui muşchi-tendon, în timp ce o entorsă este alungirea sau ruperea unui ligament. Acestea sunt clasificate în ordinea severităţii:

- Gradul întâi: Ruperea doar a câtorva fibre (durere uşoară, inflamare mică).
- Gradul al doilea: dizlocarea parţială de ţesuturi relevante (inflamare mai mare, dureri).
- Gradul al treilea: Ruperea completă a ţesuturilor (articulaţia se mişcă dificil dacă implică un ligament; breşa în muşchi poate să fie aparentă sau simţită prin piele dacă muşchiul este rupt).

Cauzele accidentării muşchilor, tendoanelor şi ligamentelor (luxaţiile şi entorsele) pot include următoarele:

- Lipsa flexibilităţii.
- Tehnică slabă şi condiţie fizică slabă.
- Oboseală.
- Lipsa încălzirii.
- Accidentări anterioare care nu s-au ameliorat suficient.
- Opriri sau mişcări bruşte.

Pentru a preveni luxaţiile şi entorsele, antrenorii trebui să fie atenţi la posibilitatea suprasolicitării atleţilor.

Tipuri de accidentări musculare sunt incluse în tabelul următor:

Muşchi întinşi	**Muşchi rupţi**
Când câteva fibre ale unui muşchi se rup ca rezultat al încălzirii inadecvate sau a oboselii. Afectează în mod comun muşchii care acţionează pe două articulaţii cum ar fi tendoanele din spatele genunchilor sau din spatele coapsei.	Când fibre musculare în număr mare se rup apare a sângerare majoră în muşchi cauzând o umflătură dureroasă care restricţionează mişcările strânse. Acest lucru este cunoscut ca „picior mort". Dacă un jucător suspectează o rupere completă a muşchiului trebuie să solicite ajutor medical.

Tipuri de accidentări de tendoane sunt incluse în următorul tabel:

Tendonită	**Ruptură**
Un tendon inflamat care urmează indirect unei accidentări de uzură şi afectează în mod obişnuit tendonul lui Achille, vintrea sau încheietura mâinii.	Ruperea parţială sau completă a unui tendon poate să apară în urma unei tensiuni violente: ex. ruptura tendonului lui Achille. Dacă un jucător suspectează o ruptură a unui tendon trebuie să solicite ajutor medical.

Tipurile de accidentări de ligamente sunt incluse în următorul tabel:

Ligamente scrântite	**Ruptură de ligament**
Când o articulaţie este întoarsă pe un spaţiu anormal de mişcare stabilitatea ligamentelor poate fi deteriorată şi câteva fibre pot fi rupte.	Când există o dislocare completă a ligamentelor. Dacă este din cauza unei mişcări neuzuale şi un jucător suspectează o rupere complet a ligamentelor trebuie să solicite ajutor medical.

Inflamarea este umflarea unei pungi (sac ce conţine un fluid) localizată lângă unele încheieturi ale corpului. Pungile sunt localizate în apropierea coatelor, genunchilor, umerilor, călcâielor şi în zona coapsei. Jucătorii de tenis pot să dezvolte inflamări la cot şi la umăr.

Toate accidentările de ţesut moale sunt de obicei asociate cu sângerări. Va fi dezvoltată o julitură sau un hematom. Recuperarea în urma unei accidentări este relaţionată cu:

- Mărimea sângerării în ţesuturi.
- Mărimea juliturii.
- Suprafaţa ţesutului afectat.

iv. Crampe:

Crampele sunt disfuncţii temporale, electro-chimice, spastice ale unui muşchi scheletal. Pot fi atât de severe încât muşchiul este temporar scos din funcţie. Cauzele crampelor includ următoarele:

- Ereditatea: Unii jucători au crampe în mod repetat la aceleaşi grupe musculare. Aceste individualizări în general musculare par să indice faptul că ereditatea joacă aici un rol.
- Oboseala: Crampele apar după activitate musculară riguroasă şi repetată. Oboseala musculară ar putea fi cauzată de tensiune musculară repetitivă şi emoţională şi de o epuizare a rezervelor de chimicale, minerale şi alimentare din muşchi.

- O lovitură directă sau accidentare: O crampă va urma adesea unei accidentări a unui muşchi care efectuează deja o activitate semnificativă.
- Vreme călduroasă: Cele mai obişnuite varietăţi de crampe sunt crampele datorită căldurii. În cazul jocului pe vreme călduroasă corpul foloseşte mecanismele sale majore de reglare a temperaturii (transpiraţie) conducând la pierderea apei şi alterarea echilibrului mineral şi chimic.

Pentru a preveni crampele:

- Jucătorii ar trebui să susţină un program minuţios de antrenare a forţei, rezistenţei, flexibilităţii şi pregătirii aerobice.
- Să se facă o aclimatizare la căldură: Să se joace mai des într-un mediu cu vreme călduroasă.
- Să se menţină răcoros în timpul jocului:
    - Să poarte haine care reflectă lumina, incluzând o pălărie sau un cozoroc.
    - Să-şi lase prosopul deoparte pentru a favoriza evaporarea.
    - Să-şi plimbe gheaţă pe cap, în jos pe gât, braţe şi picioare.
    - Să schimbe cămaşa, ciorapii şi încălţămintea când devin îmbibate cu transpiraţie.
- Să bea apă.
- Să evite mâncărurile grase.
- Să bea fluide mai mult decât este suficient înainte, în timpul exerciţiului şi după.
- Să consume produse din lapte cel puţin de două ori pe zi (lapte degresat cu cereale şi iaurt la o gustare).
- Să mănânce alimente bogate în potasiu (cartofi, roşii, portocale, banane, etc.).

Când apar crampele încercaţi următoarele:

- Sporiţi alimentarea cu fluide.
- Întindeţi şi masaţi muşchii.
- Ţine-ţi gheaţă pe muşchi pentru a-i stopa spasmul şi a-l răcori.
- Evitaţi activitatea musculară viguroasă, cu explozii spontane.
- Strângeţi moderat muşchiul cu un bandaj cu compresă.

v. Băşici:

Băşicile pot afecta performanţa jucătorului. Acestea se formează în mod obişnuit în:
- Palme: deseori datorită unei rachete noi sau mâner cu gripul schimbat.
- Tălpile picioarelor: probabil că de la încălţăminte nouă ori căldură şi umiditate.

Pentru a preveni formarea băşicilor următoarele aspecte pot fi folositoare:
- Folosiţi moleschin, pudră, lubrifiant şi alte produse pentru prevenirea băşicii care pot ajuta la reducerea frecării.
- Menţineţi-le curate şi protejate pentru a preveni infectarea din moment ce ele au o funcţie protectoare.
- Dacă este absolut necesar spargeţi băşica cu un ac steril şi presaţi zona pentru a preveni în continuare fricţiunea.
- Încălţaţi încet ciorapi noi şi aplicaţi vaselină în zonele fricţionate.

vi. Rosături:

Rosăturile ar trebui tratate după cum urmează:
- Curăţaţi minuţios pentru a îndepărta tot praful, turnând peste rană apă cu săpun sau un antiseptic.
- Dacă rosătura tinde să supureze acoperiţi-o cu un pansament steril special care nu înţeapă suprafaţa zdrelită.
- Dacă nu, lăsaţi-o deschisă şi se va forma apoi repede o crustă sănătoasă.

vii. Tăieturi:

Tăieturile ar trebui tratate după cum urmează:
- Stopaţi sângerarea prin presarea directă pe tăietură, strângând marginile tăieturii una pe alta.
- Curăţaţi-o turnând apă şi pudră antiseptică sau soluţie.

- Nu aplicaţi niciodată creme pe tăieturi.
- Acoperiţi tăietura cu un bandaj.
- Unele tăieturi vor necesita examinare medicală.
- Dacă pielea a fost spartă, poate apărea tetanus (numit şi „lockjaw"). Oricine implicat în sport ar trebui să se asigure că imunizarea sa la tetanus este menţinută la zi verificând cu doctorul în mod periodic şi regulat.

4. PRIMUL RĂSPUNS ÎN CAZ DE URGENŢĂ

i. Introducere:

Rezolvarea problemelor accidentărilor este o treabă foarte specializată. Antrenorul nu este (obligatoriu) calificat să dea un diagnostic şi să trateze accidentarea. Dacă este în vreun dubiu antrenorul nu ar trebui să facă nimic până nu soseşte persoana calificată. Este foarte important întotdeauna să se menţină calmul, dacă este necesar, prevenind pe ceilalţi în încercarea de „ai face pe pacienţi confortabili".

Antrenorul ar trebui de asemenea să fie capabil:

- Să ofere îngrijire de urgenţă jucătorului accidentat.
- Să aplice Primul Ajutor în absenţa echipei de fizioterapeuţi sau a doctorului.
- Să delege competenţa în vederea unui ajutor competent.

Primul ajutor de bază în sport include:

- Să efectueze o examinară primară asupra problemelor care ameninţă viaţa.
- Să ofere îngrijire pentru menţinerea vieţii până ce soseşte ajutorul medical.

Abilităţile necesare pentru aceasta includ:

- Să deschidă căile respiratorii.
- Să performeze RCP (resuscitare cardio-pulmonară).
- Să controleze sângerarea.

Antrenorul ar trebui de asemenea să fie capabil, într-o a doua examinare, să clasifice (nu să dea un diagnostic) accidentarea ca fiind acută sau cronică, de ţesut moale sau tare. Acest lucru va ajuta la oferirea unui prim ajutor adecvat.

Este important ca antrenorul să frecventeze ateliere sau seminarii care să-i pregătească să răspundă cu încredere în cazul unei accidentări a unui jucător.

ii. Tratamentul imediat al juliturilor, accidentărilor muşchilor, tendoanelor şi ligamentelor:

Pentru un tratament imediat, antrenorul ar trebui să folosească următorul principiu: **OGCRR**
O: Odihnă (48 ore pentru partea accidentată).
G: Gheaţă (pe o pânză, se protejează pielea cu un strat de unsoare sau cu un bandaj elastic, aplică 5-15 min. în fiecare oră până ce pielea devine roşie, se repetă aceasta de patru sau cinci ori pe zi).
C: Compresă (bandaj pentru a reduce umflarea).
R: Ridicare (reduce umflarea).
R: Recuperare (imediată: medicaţie şi fizioterapie).
Acest principiu poate fi folosit pentru primele două până la patru zile din moment ce este vital să se reducă umflarea şi deteriorarea în continuare a ţesutului.

Administrarea în primele patru ore de la accidentare a tabletelor cum este aspirina care sunt anti-inflamatoare şi reduc durerea s-a dovedit a fi eficientă în astfel de tipuri de accidentări. Nu folosiţi anestezice locale pentru a uşura durerea.

Dacă se suspectează că poate fi o rupere completă a muşchiului, tendonului sau ligamentului, asiguraţi-vă ca pacientul să primească o examinare medicală.

iii. Planul de urgenţă şi setul de bază pentru Primul Ajutor:

Planul de urgenţă pentru un jucător de tenis ar trebui să includă următoarele aspecte:

- Întotdeauna să aibă disponibil un set pentru primul ajutor.
- Să cunoască locaţia celui mai apropiat telefon şi adresele facilităţilor (lista cu numere relevante, incluzând cel mai apropiat departament pentru accidentaţi, nu neapărat cel mai apropiat spital).
- Să cunoască bazele primului ajutor.
- Să se familiarizeze cu propriul plan de acţiune în caz de urgenţă.

În tabelul următor sunt incluse unele din articole de bază din setul pentru primul ajutor:

BENZI ŞI BANDAJE	AGENŢI DE CURĂŢARE ŞI PANSAMENTE	DIVERSE
• Bandaje din pânză crep de 2x3 inci. • Bandaje din pânză crep de 2x6 inci. • Bandaje din elastoplast adeziv de 2x3 inci. • Bandaj triunghiular. Sul de vată de bumbac pentru bandajare strânsă. • „Plasturi" împachetaţi individual. • Bandă cu oxid de zinc.	• Apă curată. • Soluţie antiseptică, peroxid de hidrogen (pentru plăgi murdare). • Tampoane de tifon. • Bandaje de bumbac. • Pansamente neaderente (ex. tifon cu vaselină). • Tampoane din vată de bumbac.	• Ace de siguranţă. • Foarfece. • Mănuşi de unică folosinţă. • Termometru clinic. • Soluţie şi pernuţe pentru spălarea ochilor. • Săruri de mirosit.

5. LUCRÂND CU JUCĂTORUL ACCIDENTAT

Dacă un jucător este accidentat pentru o lungă perioadă de timp este foarte posibil ca el să aibă neîncredere în sine dacă va juca vreodată din nou sau s-ar putea să intre în panică asupra faptului că nu va putea să joace la acelaşi nivel ca înainte de accidentare. Toate aceste gânduri îl pot face să aibă o atitudine mentală negativă în privinţa revenirii, cauzează frustrare şi conduce la o pierdere a motivării intrinsece pentru tenis.

Mulţi jucători vor avea nevoie de o mână de ajutor în aceste cazuri, iar antrenorul are un rol vital. Perioada de accidentare poate fi o perioadă de testare pentru relaţia antrenor-jucător-părinte.

Antrenorul poate oferi:

- Re-încredere: Fă-l pe jucător să cunoască faptul ca accidentarea îl va face până la urmă să joace mai bine.
- Contact regulat cu jucătorul şi cu părinţii: Convorbiri telefonice regulate, vizite sociale, etc.
- Contact între jucătorul accidentat şi jucători care s-au recuperat după accidentări similare (rolul modelelor).
- Încurajarea unui mediu familiar, pozitiv: Încurajarea jucătorului să-şi folosească timpul liber într-un mod constructiv (vizionarea de înregistrări video cu jucători de tenis).
- Lucru în zone neafectate de accidentare.

Alte aspecte care să-l preocupe pe antrenor:

- Lucrul cu jucătorii de performanţă trebuie să facă nu numai pe teren, dar şi în afara lui: Antrenarea unor alte activităţi care vizează independenţa, planificarea, organizarea timpului, construirea încrederii, creşterea stimei de sine, imagistică, concentrare, relaxare, etc.
- Nevoi nutriţionale: Dieta jucătorului poate că trebuie să se schimbe în timpul antrenamentului de joasă intensitate.
- Seri cu părinţii: Încurajarea feedback-uui pozitiv şi a mediului familiar pozitiv.
- Recuperare: Planificarea unui program de recuperare potrivit:
    - Re-schiţarea planului anual al jucătorului.
    - Re-evaluarea programului de turnee şi antrenament.
    - Stabilirea de noi obiective la antrenament.
    - Revederea obiectivelor de competiţie.
    - Planificarea unui program de antrenament fizic.

Rolul antrenorului ar trebui să fie îndreptat către furnizarea motivaţiei jucătorului de a juca tenis din nou.

II. Cele mai comune accidentări la jucătorii de tenis şi prevenirea lor

1. CAUZELE PRINCIPALE ALE ACCIDENTĂRILOR ŞI CUM SĂ LIMITEZI RISCUL APARIŢIEI LOR

i. Cauze principale ale accidentărilor:

Cauzele principale ale accidentărilor în tenis pot fi rezumate după cum urmează:

- Facilităţi şi echipament improprii:
  - Rachetă grea (Aceasta poate uşor crea indispoziţii cum ar fi probleme la cot).
  - Încălţăminte prea strâmtă (există un real risc al apariţiei băşicilor).
  - Teren prea alunecos (există un real risc al apariţiei entorselor la gleznă).
- Predare neadecvată: Tehnica slabă va conduce la accidentări cum ar fi cele de la cot şi entorsele musculare.
- Pregătire fizică slabă: „Fii pregătit fizic pentru tenis, nu juca tenis pentru a te pregăti fizic". Un nivel bun al condiţiei fizice va reduce considerabil probabilitatea de accidentare. Cel puţin, jucătorii ar trebui măcar să facă stretching înainte şi după meci sau sesiunea de antrenament.
- Străduinţa pentru excelenţă / Forţarea limitelor corpului: Indiferent de nivelul de pregătire fizică vor fi momente când vor apare accidentările. Chiar jucătorii de top cum ar fi Andre Agassi şi Steffi Graf şi-au forţat limitele pentru a ajunge mingi dificile şi astfel au apărut accidentări.

ii. Cum să limitezi riscul accidentărilor:

Riscul de accidentare va fi limitat dacă jucătorii:

- Folosesc facilităţi bune.
- Folosesc un echipament bun.
- Dezvoltă o tehnică bună.
- Sunt pregătiţi fizic pentru tenis.
- Îşi respectă limitele corpului.

2. NIVELELE DE DURERE

Tabelul următor va ajuta jucătorii şi antrenorii să definească mai bine care este nivelul de durere pe care îl percep şi ce acţiuni să întreprindă:

Nivel	Semne	Acţiune
1	Disconfort sau durere uşoară devreme în lovitură, dar încălzirea ori continuarea jocului rezolvă de la sine problema. Semne de început de inflamaţie şi/sau tendonită.	Se poate continua să se joace, dar cu exerciţii specifice de încălzire şi tratament după joc (gheaţă şi stretching uşor).
2	Durere uşoară în timpul jocului chiar şi cu încălzire adecvată. Se rezolvă de la sine în 24 ore de la meci.	Este în regulă să se continue jocul, dar ar trebui o încălzire susţinută înainte de meci şi folosirea după joc a tratamentului de nivel 1.
3	Durere moderată în timpul jocului şi 48 de ore după aceasta.	Se efectuează exerciţii specifice de încălzire care se adresează acelor zone cu durere. Se poate încerca să se joace admiţând că durerea se ameliorează în timpul încălzirii şi tehnica nu este alterată. Se foloseşte după joc tratamentul de nivel 1.
4	Durere uşoară spre moderată care continuă în timpul jocului şi după joc şi care nu cedează la activităţile specifice de încălzire.	Se întrerupe jocul imediat şi se caută o îngrijire medicală a unui doctor.
5	Durere moderată spre severă care de asemenea cauzează alterarea tehnicii jucătorului.	Nu se participă la activităţile sportive şi se caută prompt o îngrijire medicală.

3. ACCIDENTĂRILE TIPICE ÎN TENIS, CAUZELE ŞI PREVENIREA LOR

i. Localizarea accidentărilor în tenis:

Majoritatea accidentărilor în tenis la jucătorii de elită implică într-un număr mai mare membrul inferior şi membrul superior (umăr şi cot), acestea apărând la jucătorii cu mai puţine abilităţi în tenis.

Membrul superior 27%	**Trunchiul/spatele şi abdomenul**	**Membrul inferior 40%**	**Altele (coapsă, şold, cap, ochi)**
Umăr 10% Cot 12% Încheietură 5%	20%	Talpa piciorului 12% Gleznă 8% Partea de jos a piciorului 5% Genunchi 15%	13%

ii. Laba piciorului:

Accidentare	**În general**	**Cauză**	**Prevenire-Tratament**
Problemele de piele	• Băşici, bătături, unghie crescută în interior la degetul mare al piciorului.	• Încălţăminte nepotrivită suprafeţei terenului.	• Proceduri de îngrijire a piciorului.
Fasceita plantară	• Inflamarea ţesuturilor de la baza labei piciorului.	• Împingeri înapoi repetitive la voleu. • Pregătire fizică slabă a călcâiului. • Suport în arcuire inadecvat. • Muşchii gambei rigizi.	• Dificil de tratat. • Poate fi asociată cu un pinten osos la călcâi.
Metatarsalgia	• Durere în vârful oaselor metatarsiene oricând piciorul este pus pe sol.	• Presiune pe o tumoare benignă (nerv îngroşat) în talpa labei piciorului.	• Poate necesita operaţie sau orteze.

iii. Gleznă:

Accidentare	**În general**	**Cauză**	**Prevenire-Tratament**
Entorsă	• 1/3 din accidentările acute în tenis sunt entorsele la gleznă. • răsucirea gleznei spre interior (răsturnare) este mai obişnuită în tenis.	• Încălţăminte nepotrivită pentru suprafaţa de teren. • Schimbarea rapidă a direcţiei. • Terenuri umede sau jilave. • Oboseala sau pierderea necontrolată a ritmului în coordonarea picioarelor. • Jocul pe terenuri dure.	• Asiguraţi-vă că încălţămintea se potriveşte bine, nu este tăiată prea jos şi nu este prea rigidă. • Sunt de mare ajutor contra-călcâiele ferme. • Folosiţi glezniere şi exerciţii cu acestea care să întărească muşchii şi tendoanele din partea exterioară a gleznei. • Dobândiţi o pregătire fizică cardiovasculară bună şi forţă musculară generală. • Faceţi radiografie să vă asiguraţi că nu este prezentă vreo fractură.
Tendonita cronică a lui Achille	• Inflamarea cronică a ţesutului conectiv protector din jurul tendonului lui Achille.	• Acţiunea de la serviciu. • Schimbări frecvente de direcţie. • Suprafeţe dure. • Mai obişnuite printre jucătorii din grupa de vârstă mai ridicată. • Schimbări degenerative avansate în tendoane. • Creşterea graduală a puterii în timpul activităţii şi relaxare în timpul odihnei.	• Stretchingul şi întărirea muşchilor gambei şi din partea de jos a complexului tendonului lui Achille. • În 25% din cazuri va fi necesară operaţia.
Ruptura tendonului lui Achille	• Ruptura tendonului lui Achille.	• Cel mai comun la grupul de vârstă mai mare de 35 ani.	• Necesită reparare chirurgicală.

iv. Partea de jos a piciorului

Accidentare	În general	Cauză	Prevenire-Tratament
Picior accidentat în tenis	• Ruptura capului median al gambei.	• Mai obişnuită printre jucătorii de vârstă mijlocie. • Diminuarea forţei şi flexibilităţii. • Încărcarea repetitivă direct pe picior (genunchi-extins).	• Odihnă.
Fracturile prin presiune	• Rupturi microscopice în osul fluierului piciorului (tibiei).	• Creşterea sau schimbarea gradului de încărcare repetitivă (antrenament sau competiţie).	• Odihnă până ce piciorul nu mai doare.
Lovirea tibiei	• Durere şi disconfort de-a lungul piciorului, în faţă, sub genunchi (tibie).	• Accidentare de uzură. • Umflarea grupelor musculare din zona tibiei. • Inflamarea osului în sine. • Alergare repetitivă pe suprafeţe tari. • Forţarea excesivă a muşchilor dorsiflexori ai piciorului (muşchii care flexează genunchiul sau care aduce piciorul în sus spre tibie). • Încălţăminte proastă. • Antrenament excesiv.	• Oprirea activităţii. • Folosirea OGCRR. • Întoarcerea graduală la joc folosind durerea ca ghid. • Învăţarea exerciţiilor specifice care îmbunătăţesc flexibilitatea şi forţa muşchilor asociaţi. • Menţinerea condiţiei fizice când nu se face tenis (antrenament făcând cros cu bicicleta). • Consultaţia la un doctor.

v. Rotulă şi genunchi

Accidentare	În general	Cauză	Prevenire-Tratament
Afecţiunile Osgood-Schlatter	• Vezi accidentările tinerilor jucători de tenis.		
Subluxaţia (dislocaţia parţială) a rotulei	• Dă posibilitatea genunchiului să se răsucească.	• Genunchiul devine umflat şi există o sensibilitate de-a lungul marginii interioare a învelişului genunchiului.	• Poate să fie necesară intervenţia chirurgicală.
Inflamaţia	• Umflarea pungii de la genunchi.	• În mod obişnuit cea mai implicată este cea din partea frontală a învelişului genunchiului.	• OGCRR
Condromalacia rotuliană	• Durere în spatele învelişului genunchiului.	• Se agravează prin alergare/mers în jos pe scări.	• Fizioterapie. • Evaluare la specialistul de boli de mâini şi picioare.
Tendonita rotuliană sau genunchiul săritorului	• Accidentare de uzură. • Repetitivă.	• Săritură sau îndoire care cauzează tip de oboseală a ţesutului prin micro-rupere. • Tensiuni impuse de mişcări bruşte implicate în tenis. • Oboseală şi uzură. • Suprafeţe de joc dure. • Indivizi înalţi. • Anormalitate în mecanismele cvadricepşilor.	• Tensionarea şi întinderea tendonului din spatele genunchilor şi a muşchilor cvadricepşi şi întinderea legăturii ilio-tibiene. • La rever încurajaţi jucătorii să întoarcă piciorul din faţă către înapoia terenului când păşesc înspre minge, mai degrabă decât să fie îndreptat către lateral în afară.
Accidentările de menisc	• Accidentare de uzură.	• Ruperile de menisc sunt mai comune după vârsta de 45 ani.	• Artroscopie.
		• Desprinderea unei porţiuni de cartilaj • Entorsa ligamentului medial colateral. • Răsucirea pe un genunchi fix.	• Artroscopie. • Odihnă şi fizioterapie.

vi. Trunchiul şi spatele:

Accidentare	În general	Cauză	Prevenire-Tratament
Entorsa/tragerea muşchiului	• Acţiunea tuturor loviturilor majore plasează spatele în riscul accidentării.	• Combinarea hiperextensiei cu rotaţia. • Încălzire inadecvată. • Lipsa pregătirii fizice generale şi a recuperării adecvate. • Revenirea prematură după accidentare la antrenamentul complet. • Flexibilitatea slabă a tendonului din spatele genunchiului. • Oboseala, tehnica slabă. • Presiunea asupra spatelui în momentul arcuirii pentru serviciu sau aplecării pentru loviturile joase. • Dezechilibru între forţa abdominală (mai mare) şi forţa de extensie a părţii de jos a spatelui (mai mică).	• Accentul pe tehnica bună la orice lovitură din tenis. • Sublinierea importanţei încălzirii şi revenirii. • Reamintiţi jucătorilor să rămână încălziţi schimbând tricoul murdar. • După o călătorie lungă cu maşina sau avionul jucătorii trebuie să-şi rezerve timp pentru stretching înainte să joace tenis. • Accentul pe stretchingul suplimentar pentru jucătorii care susţin o creştere a performanţelor sportive. • Asiguraţi-vă ca jucătorii să-şi însuşească un program de întărire a spatelui. • Introduceţi pentru jucător un program de forţă/flexibilitate abdominală înainte de a preda serviciul liftat. • Descurajaţi supra-îndoirea spatelui la serviciu prin predarea flexiei genunchilor şi rotirea umărului.
Defecte congenitale ale şirei spinării	• Diagnosticul timpuriu este foarte important.	• Când partea lombară a şirei spinării este hiper-extinsă poate să apară o fractură prin presare.	
Zmuciri la stomac	• Durere în zona stomacului.	• Supra-extensia şi intenţia de a lovi cu toată forţa (ex. când se dezvoltă un serviciu redutabil).	• Odihnă. • Stretching şi întărirea abdomenului.

vii. Umăr:

Accidentare	În general	Cauză	Prevenire-Tratament
Muşchii rotativi ai umărului	• Muşchii responsabili cu rotaţia articulaţiei umărului. • Accidentare de uzură.	• Tendoanele rotativilor umărului sunt partea cea mai accidentată. • Forţele generate la serviciu şi la acţiunile smeciului. • Plasarea nepotrivită a mingii la serviciu (prea aproape sau chiar deasupra capului). • Tehnică defectuoasă a loviturilor jucate în forţă. • Predispoziţie pentru sindromul nervos de forţare. • Mai comun la rotativul anterior al umărului la bărbaţi deoarece ei tind să fie mai puţin flexibili în jurul încheieturii umărului.	• Întărirea şi stretchingul muşchilor din jurul încheieturii umărului. • Întărirea şi stretchingul muşchilor bicepşi şi tricepşi ai braţului superior. • Învăţaţi jucătorii să folosească părţile mai mari ale corpului (picioare, şolduri, trunchi) din lanţul de coordonare atunci când servesc. • Trataţi cu seriozitate orice durere la umăr. Dacă doare opriţi-vă din joc şi odihniţi-vă. • Asiguraţi-vă că jucătorul face o încălzire amănunţită pentru serviciu. • Dacă vremea este rece, umedă sau cu vânt şi dacă jucătorul trebuie să joace asiguraţi-vă să rămână încălzit şi uscat. • Nu lucraţi continuu pentru serviciu la intensitate maximă pentru perioade lungi.
Sindromul de forţare	• Presare între părţile rotativului umărului şi punga cu fluid.	• Mişcări repetitive deasupra capului. • Serviciu în situaţia când mingea este aruncată prea aproape de cap sau deasupra capului.	• Fizioterapie.

viii. Cot:

Accidentare	În general	Cauză	Prevenire-Tratament
Cot accidentat în tenis (epicondilită laterală)	• Mai obişnuită la jucătorii intermediari.	• Ruperi multiple mici la tendoanele extensoare ale încheieturii palmei şi degetelor, cu originea în humerus. • Lovirea întârziată. • Conducerea reverului cu cotul. • Mânerul rachetei prea mic. • Ţinerea prea strânsă a mânerului. • Rachetă grea. • Încărcare masivă. • Repetare multiplă. • Calitatea ţesutului.	• Învăţaţi jucătorul să folosească părţile principale ale corpului (picioare, şolduri, trunchi) într-un mod coordonat. • Efectuează eficient transferul de greutate. • Foloseşte tensiune mai mică în corzi. • Nu ţine prea mult timp racheta prea strâns. • Efectuează program de stretching asupra flexorilor încheieturii şi întăreşte-i.
Epicondilită medială	• Cot accidentat la jucătorii de golf.	• Tehnică slabă la serviciu şi la lovitura de dreapta. • Lovirea exagerat de liftat.	

ix. Încheietură şi palmă

Accidentare	În general	Cauză	Prevenire-Tratament
Sindromul de forţare pe extensorii palmei şi tendonul flexor şi ulnar	• Uzură (entorse dese datorită activităţilor repetitive).	• Mânerul şi tehnica la lovitura de dreapta şi serviciu (tendonul flexor). • Rever (tendonul extensor). • Mâner mai gros. • Schimbări în tensiunea corzilor. • Creşterea mare a timpului de joc. • Tehnică defectuoasă a loviturii.	• Izolaţi locaţia exactă şi tipul de activitate care generează durere. • Ritual de stretching amănunţit înainte şi după joc. • Terapie cu gheaţă. Imobilizare. • Folosirea medicaţiei antiinflamatoare. • Poate fi necesară intervenţie chirurgicală ocazională.
Fractură sau dislocare	• Traumă acută.	• Rezultată dintr-o cădere sau impact direct. • Produce durere semnificativă şi transpiraţie, deformare ocazională a corpului	• Necesită examinare medicală şi radiografie cu raze X. • Cele mai simple fracturi şi dislocări de obicei necesită doar 3-4 săptămâni de imobilizare sau tratare ambulatorie înainte ca jucătorul să revină gradual să joace.

4. ACCIDENTĂRI ALE TINERILOR JUCĂTORI DE TENIS

i. Tinerii jucători de tenis nu sunt adulţi în miniatură!:

Datorită dezvoltării structurilor tinerilor jucători pot apare o varietate de accidentări neîntâlnite la adulţi. Odată cu osificarea şi creşterea cartilagiilor sunt susceptibile apariţia accidentărilor de suprasolicitare de unde rezultă:

- Inflamarea locală.
- Tipuri de osificare dezordonate şi neregulate.
- Supra-creştere.
- Durere temporară.

ii. Cauze generale ale accidentărilor la tinerii jucători:

Cauzele pot include următoarele:

- Accidentări de uzură.

- Erori de antrenament.
- Încălţăminte improprie.
- Suprafaţă de joc defectuoasă.
- Proporţionare anatomică inadecvată.
- Creştere.

iii. Accidentări comune la tinerii jucători:

Accidentările comune la tinerii jucători pot include accidentările de uzură care sunt cauzate de inflamaţia datorată micro-traumelor repetate.

Accidentare	În general	Prevenire-Tratament
Osteocondroze	• Degenerarea centrului de osificare unde este ataşat un tendon major la apofiza osului.	• Odihnă.
Osgood-Schlatter	• Durere la genunchi (inflamarea tendonului rotulian). • Mai comună la băieţi decât la fete. • Apare la vârste cuprinse între 10 şi 16 ani. • Când sunt incluse sărituri viguroase sau sprinturi.	• Odihna şi gheaţa vor reduce iniţial durerea. • Consultaţi un doctor care să confirme diagnosticul şi să ofere sfaturi privind chingile, articolele ortopedice şi antiinflamatoarele. • Reducerea radicală a antrenamentului şi competiţiei.
Fracturile prin presare	• Probleme dacă sunt nediagnosticate.	• Program de antrenament bine alcătuit.
Creştere	• Produce durere. • Este asociată cu scăderea flexibilităţii. • Mai comune la copiii mai puţin flexibili.	• Programe de antrenare a flexibilităţii.
Dezechilibru muşchi-tendon	• Forţa şi flexibilitatea jucătorului inadecvate. • Este crescut dacă antrenamentul pune accent pe acelaşi tip de mişcare sau pe aceleaşi grupe de muşchi, fără variaţie.	• Program de antrenament bine alcătuit.

5. CONCLUZII

Este important atât pentru jucător cât şi pentru antrenor să înţeleagă mecanismele din spatele accidentărilor comune din tenis pentru a aprecia cum să fie prevenite.

La antrenament accentul ar trebui pus pe dezvoltarea unui „jucător de tenis complet", mai degrabă decât pe focalizarea doar pe abilităţile de lovire a mingii. Un program de pregătire fizică (combinarea lucrului cu rezistenţa, flexibilitatea şi forţa) ar trebui să fie inclus în programul anual pentru a reduce incidenţa atât a accidentărilor ocazionale cât şi a celor de uzură.

Observaţi că atunci când se aplică principiul supra-antrenamentului, o creştere cu 10% pe săptămână a încărcăturii antrenamentului este considerată în general sigură.

Asigurarea odihnei/regenerării adecvate este o cerinţă!

Ar trebui să existe o grijă anume ca tinerii jucători să nu fie presaţi prea tare şi să li se permită o diferenţiere individuală în răspunsul lor la antrenament. O bună supervizare şi instruire vor conduce la mai puţine accidentări.

III. Alte probleme medicale obişnuite la jucătorii de tenis

1. PROTEJAREA ÎMPOTRIVA SOARELUI

i. Introducere:

Razele solare conţin cheia vieţii, dar ele sunt de asemenea un pericol atunci când produc o descărcare mortală de radiaţii ultraviolete. Aceasta este o formă a radiaţiei electromagnetice care vine de la soare către pământ. Razele ultraviolete se împart în:

- Raze UVA: Acestea se menţin la o intensitate constantă în timpul anului. Sunt cele care mai ales provoacă ardere, îmbătrânire prematură, riduri şi unele forme de cancer la piele.
- Raze UVB: Cresc în intensitate în timpul lunilor de vară. Sunt cele mai comune cauze ale arderilor de soare, contribuie la îmbătrânirea prematură şi cauzează cancerul de piele.
- Raze UVC: Cele mai mortale din toate, de regulă filtrate de ozon, dar din moment ce stratul de ozon se erodează acestea devin o mare problemă.

ii. Listă de verificare pentru protecţia împotriva soarelui:

- Întotdeauna alegeţi un produs care protejează împotriva UVA sau UVB.
- Verificaţi jucătorii să aibă cremă de protecţie împotriva soarelui.
- Să aveţi un tub de cremă de protecţie împotriva soarelui pentru membrii echipei care au uitat de ea.
- Să aveţi cremă de zinc sau de protecţie a buzelor jucătorului.
- Folosiţi o cremă de protecţie împotriva soarelui cu un raport de protecţie (SPF) cât mai mare.
- Aplicaţi crema de protecţie împotriva soarelui cu generozitate cu 20 minute înainte de expunere pentru a lăsa timp pielii să se „îmbibe".
- De obicei aplicaţi de două ori şi cât de mult credeţi că este nevoie – re-aplicaţi des.
- Nici o cremă de protecţie împotriva soarelui nu este protectoare 100% şi chiar cea cu SPF 45 încă permite penetrarea UVA semnificativă.
- Evitaţi paturile pentru bronzare.
- Urmăriţi ca jucătorii să re-aplice regulat crema de protecţie împotriva soarelui atunci când transpiră.
- Purtaţi cât de multe haine cât puteţi confortabil tolera – incluzând o pălărie.
- O şapcă de baseball întoarsă nu este o alternativă acceptabilă – opreşte arderea soarelui pe gât, dar lasă nasul şi faţa total expuse.
- Impermeabilele sunt mai bune decât absorbantele de transpiraţie.
- Programaţi tenisul dimineaţa şi seara oricând este posibil, evitând soarele între 10 dimineaţa şi 3 după-amiaza, atunci când razele au intensitatea maximă.

iii. Ochii şi soarele:

- Pământul şi iarba reflectă mai puţin de 5% din radiaţiile ultraviolete ale soarelui, câtă vreme zăpada şi apa reflectă aproximativ 85%.
- Când cineva priveşte la mare într-o zi însorită ochii neprotejaţi absorb aproximativ 95% din aceste raze şi de aici poate rezulta o durere la ochi acută, cataracte sau chiar deteriorarea retinei.
- Ochelarii de soare trebuie să protejeze 100% împotriva radiaţiilor ultraviolete şi în jur de 85% din toate alte raze luminoase.
- Întotdeauna alegeţi ochelari de soare decenţi – ochii trebuie să fie adecvat protejaţi tot timpul.

2. DROGURI ŞI DOPAJ

i. Introducere:

ITF împreună cu WTA Tour şi ATP Tour au un program antidoping comprehensiv care include testări în competiţii şi în afara lor.

ii. Programul Anti-Doping în Tenis:

- **Statuarea Politicii Generale**

Scopul Programului Anti-Doping în Tenis („Programul") este de a menţine integritatea tenisului şi de a proteja sănătatea şi drepturile tuturor jucătorilor de tenis, prin educaţie şi testări antidoping controlate. Scopul Programului include:

- testări antidoping în competiţii şi în afara lor;
- impunerea penalităţilor pentru ofensele de dopaj;
- furnizarea educaţiei împotriva drogurilor, suportul şi ajutorul dat jucătorilor atunci când este aplicabil.

- **Jucătorii şi competiţiile în cauză**

- Orice jucător care intră sau participă într-o competiţie organizată, autorizată sau recunoscută de ITF sau care este clasificat în ATP Tour sau WTA Tour va respecta sau va fi sub incidenţa tuturor prevederilor acestui Program.
- Evenimentele recunoscute includ, dar nu sunt limitate la, turneele de Grand Slam, întâlnirile din Cupa Davis, întâlnirile din Cupa Federaţiei, Jocurile Olimpice, turneele din WTA Tour, turneele din ATP Tour, turneele din Circuitul ITF Feminin, turneele din Circuitul Masculin, turneele din Seria Challenger şi turneele din Circuitul Seriei Satelit.

- **Ofensele de Dopaj**

Dopajul este interzis. Sub acest Program următoarele situaţii vor fi privite ca ofense de dopaj:

- o Substanţă Interzisă este găsită prezentă în corpul unui jucător; ori
- un jucător este găsit că a folosit, ori admite că a folosit o Substanţă Interzisă sau o Metodă de Dopaj; ori
- un jucător nu trece un test antidoping sau refuză să se supună unui test antidoping, ori nu îndeplineşte sau refuză să îndeplinească vreo prevedere din acest Program.

iii. Tenisul şi tutunul:

Cercetările au arătat clar că fumatul poate cauza cancer şi este asociat cu alte boli. Antrenorii şi părinţii pot să-şi facă treaba lor în ce priveşte însuşirea rolului de modele şi spunându-le accentuat jucătorilor că fumatul împiedică performanţa în tenis şi creşte riscul infecţiilor respiratorii.

iv. Rolul antrenorului:

Antrenorii ar trebui să fie conştienţi de toate substanţele curent interzise sub regulamente şi să-şi educe corespunzător jucătorii şi părinţii. Ei ar trebui să cunoască despre folosirea sau folosirea greşită a drogurilor şi de asemenea să fie familiarizaţi cu drogurile şi medicamentele la care jucătorii de tenis sunt în mod comun expuşi. Prin intermediul educaţiei jucătorii pot fi ajutaţi să-şi atingă ţelurile în siguranţă.

Pentru mai multe informaţii cu privire la Programul Anti-Doping puteţi contacta Departamentul Medical ITF sau Tennis Anti-Doping Hotline la următoarele numere din SUA:

(0800) 732 3784	Linie gratuită pentru apelanţii din SUA
(215) 540 1651	Pentru apelanţii din afara SUA

3. ACCIDENTĂRILE OCHILOR

Accidentările cauzate de impactul unei mingi în zona ochilor poate avea consecinţe severe. Este necesar imediat consult medical în fiecare caz, din moment ce extinderea completă a unei afecţiuni interne poate să nu fie evidentă iniţial.

IV. ŞI DECI?……. APLICAŢII PRACTICE PENTRU PREVENIREA ACCIDENTĂRILOR ÎN TENISUL COMPETITIV

- Antrenorul, medicul sportiv şi fizioterapeutul trebuie să înţeleagă rolul fiecăruia în prevenirea, tratamentul şi procesul de recuperare în cazul unei accidentări.
- Rolul antrenorului poate include: prevenirea accidentării, primul răspuns în caz de urgenţă, lucrul cu jucătorul accidentat şi ajutorul dat jucătorului pentru recuperare.
- Asiguraţi-vă că toţi jucătorii fac verificări medicale regulate.
- Asiguraţi-vă că facilităţile, suprafeţele şi echipamentul sunt sigure.
- Antrenorii pot ajuta la prevenirea unor tipuri de accidentări: accidentările datorate căldurii, accidentările de uzură, luxaţii şi entorse, crampe, băşici, rosături, tăieturi, etc.
- Pentru tratamentul imediat al accidentărilor (primul răspuns) antrenorul ar trebui să folosească principiul OGCR: Odihnă, Gheaţă, Compresă, Ridicare.
- Când lucrează cu un jucător accidentat antrenorul ar trebui să ofere: re-încredere, contact regulat, încurajare, un plan de recuperare, etc.
- Antrenorul ar trebui să aibă grijă să încerce să evite cauzele principale ale accidentărilor în tenis care includ: facilităţi şi echipament improprii, predare improprie şi pregătire fizică slabă.
- Accidentările membrului inferior sunt cele mai comune accidentări în tenis urmate de membrul superior şi trunchi, spate şi abdomen. De aceea să asiguraţi-vă că jucătorii efectuează bine încălzirea şi stretchingul în aceste zone.
- Asiguraţi-vă că jucătorii se protejează pe sine de soare folosind parasolare ferme.

Bibliografie

CAPITOLUL 1

ACEP. (1991). *Rookie Coaches Tennis Guide.* Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
Applewaithe, C. & Durham, A. (199). *The business of coaching.* Lawn Tennis Ass. Trust.
Australian Coaching Council (1990). *Beginning coaching - Level 1 coach's manual*
Balagué, G. (1986). Comunicación. *I Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza del tenis.* Real Federación Española de Tenis. Barcelona.
Crespo, M. (1995). Las relaciones entre el deportista y el entrenador. En I. Balaguer (Co.). *Entrenamiento psicológico: principios y aplicaciones.* Albatros. Valencia.
Gonzales, S. (1994). The challenge of communication. *USPTA Education Manual,* 5, 41-48. USPTA.
Granitto, G. (1994). *Relaciones Humanas aplicadas al tenis.* Federación Internacional de Tenis. Asociación de Tenis de Santiago.
Hardy, L. (1990). Coach performer communication. *ETA Coaches Symposim.* Norwich.
LTA. (1995). *Elementary coaches manual.* LTA Coaching Dept..
LTA. (1995). Command Words. *Fact File,* 1.
Martens, R. (1981). Sports Psychology. In R.Martens, R.W.Christina, J.S.Harvey & B.J.Sharkey (Eds.). *Coaching young athletes.* (19-64). Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sports Psychology.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
NCF. (1984). *The coach in action.* National Coaching Foundation. Leeds.
NCF. (1986). *The coach at work.* National Coaching Foundation. Leeds.
Orlick, P. (1986). *Coaches Trainning Manual to Psyching for Sport.* Leisure Press. Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
Tilmanis, G. (1995). Accelerating player improvement. *USTA Teachers Conference.* New York.
Tutko, T.A., & Richards, J.W. (1971). *Psychology of coaching.* Allyn and Bacon, Inc. Boston.
USTA. (1995). *Coaching Tennis Successfully.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CAPITOLUL 2

Braden, V. (1991). What kind of learner are you ?. *Tennis.* January, 64-66.
Cayer, L. & Milano, S. (1994). Teaching vs. learning. *Tennis Pro.* July/Aug., 14-16.
Colette, D. (1991). *Coaching.* Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
Crespo, M. (1994). Metodología de la enseñanza del tenis. Workshop Sudamericano para profesores de tenis. Lima.
Dinoffer, J. (1995). Accelerating the learning process... *Tennis Pro.* May/June, 6-8.
Groppel, J.L. (1993). How to improve decision making. *ITF Worldwide Coaches Workshop.* Key Biscayne.
Julian, P. (1992). The channels of learning. *Tennis Pro.* Sept./Oct., 6-7.
Hansson, R. (1993). *Teaching and learning.* ITF Worldwide Coaches Workshop. Dublin.
LTA (1995). *The acquisition and development of skill in tennis.* LTA Training of coaches scheme. LTA Coaching Department.
Mosston, M. (1966). *Teaching Physical Education.* Charles Merrill. Columbus.
Mosston, M. & Asworth, S. (1986). *Teaching Physical Education.* MacMillan Publishing Company, NY.
Mourey, A. (1986). *Tennis et pédagogie.* De. Vigot. Paris
Tennis Canada (1989). The learning process. In *Level II. Coaches Education Manual.* Tennis Canada.
Thorpe, R. (1994). Methodology: effective coaching. *European Tennis Assoc. Coaches Symposium,.* Helsinki.
Thorpe, R. (1995). Coaching the world class player. *ITF Worldwide Coaches Workshop.* Barcelona.

CAPITOLUL 3

Antoun, R. (1996). *Let variety be the spice of Life.* LTA Coaching Dept.
Barclay, I. (1996). *Singles tactics, Doubles tactics.* LTA Coaching Dept.
Basset, G. (1989). On court coaching of players in a match. In D.A.Benjamin (E.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis* (93-102) Prentice Hall. Engl. Cliffs.
Brabenec, J. (1994). How do top players play?. *Coaches Review.* 5, 2-3.
Brabenec, J. (1995). How to help players with correct decision making. *Coaches Review.* 7, 3.
Cayer, L. (1991). Doubles International. *ITF Worldwide Coaches Workshop.* Dublin.
Crespo, M. (1994). Táctica y estrategia: Las jugadas del tenis. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis.* Guatemala.
Crespo, M. (1994). El trabajo del entrenador antes, durante y después de los partidos. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis.* Lima.
Crespo, M. (1995). Tactical goals for different skill levels: a step by step plan. *Coaches Review.* 6, 8-10.
Dent, P. (1994). Reading the game. *Coaches Review.* 3, 4-5.
Gottfried, B. (1994). How to play on every surface. *Tennis,* June, 46-53.
Groppel, J.L. (1993). How to improve decision making. *ITF Worldwide Coaches Workshop.* Key Biscayne, 6-10.
Gullikson, T. (1994). How to beat anyone, anytime. *Tennis,* March, 32-41.
Higham, A. (1994). Know the flow. *Coaching Excellence.* Issue 6, 6-8.
Höhm, J. (1987). *Tennis: play to win the czech way.* Sports Book Publisher. Toronto.

Kopsic, D., & Segal, F. (1995). Guidelines to develop a game on clay. *Coaches Review.* 7, 4-5.
Lamarche, P. & Cayer, L. (1993). On court training of modern tactics. *ITF Worldwide Coaches Workshop.* Key Biscayne.
Lawrence, N. (1995). Gaining momentum. *Coaches Review.* 7, 7.
LTA. (1994). Intermediate Coaches Handbook. *The LTA Training of Coaches Scheme.*
LTA. (1992). Communication in doubles. *Coaching Excellence.* Issue 1, 6.
LTA. (1995). County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16. *The LTA County Coaching & Training Manual.*
LTA. (1995). Anticipation, Match preparation, Decision making in tennis. *LTA Fact File.* Number 11, 12 & 13.
Ingham, A. (1994). Know the flow. *Coaching excellence,* 6, 5-7.
ITF. (1996). ITF Team Captains responsibilities.
Reynolds, K. (1994). Quality Defensive Play. *Coaches & Coaching,* 14.
Reynolds, K. (1994). Quality Attacking Play. *Coaches & Coaching,* 15.
Reynolds, K. (1994). Comparing left and right-handed players. *Coaches & Coaching,* 15
Reynolds, K. (1994). The return of serve. *Coaches & Coaching,* 16.
Sammel, D. (1995). How to counter specialist styles. *Coaches Review.* 7, 5-6.
Schonborn, R. (1993). Tactics. *Coaches Review.* 1, 10.
Skorodumova, A. (1994). Match play analysis. *Coaches Review.* 4, 4.
Smith, S. (1995). Pattern your way to smart tennis. *Tennis.* January, 40-44.
Tennis Canada. (1986). *Tennis specific growth and development model: a practical application.* Tennis Canada.
Tilmanis, G. (1988). Anticipation, a neglected skill. *USTA Coaches Conf.* N.Y, 81.
Trabert, T. (1990). How to play on clay. *Tennis,* June, 42-47.
Van der Meer, D. (1996). Your guide to smarter tactics. *Tennis.* March, 31, 11, 24-27 .
Van Fraayenhoven, F. (1987). Tactical goals in match play: a learning situation. *ITF-ETA Coaches Symposium.* Mallorca. Spain.
Van Fraayenhoven, F. (1988). Anticipation. *ETA Coaches Symposium.* Madeira.
Van Fraayenhoven, F. (1989). Tactical goals with your strokes. *PTCA Conference.*
Van Fraayenhoven, F. (1990). Scouting and evaluating performance. *ETA Coaches Symposium.* Norwich. England.
Van Fraayenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. *RFET Monographic Seminar on tactics.* La Manga. Spain.
Van Fraayenhoven, F. (1994). Postmatch evaluation. *ETA Coaches Symposium.* Finland.
Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling: self-analysis. *Coaches Review.* 3, 10-11.
Woods, R. (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The USPTA Complete Guide to Coaching.*(59-62), USPTA.

CAPITOLUL 4

Elliot, B. (1989). Biomechanics of tennis. In C. Vaugham (Ed.). *Biomechanics of sport* (pp.264-285). London: CRC Press.
Groppel, J.L. (1984). *Tennis for advanced players and those who would like to be.* Human Kinetics, Champaign Ill.
Groppel, J.L. (1986) The biomechanics of tennis: An overview. *International Journal of Sport Biomechanics,* 2, 141-155.
LTA (1995). *Technical Analysis Course.* LTA Coaching Department.
LTA. (1995). The body's co-ordination chain. *Fact File,* 21.
Plagenhoef, S. (1974). Fundamentals of tennis. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
Reynolds, K. (1994). Step by step biomechanics *Coaching Excellence,* 8, 2-3.
Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence,* 9, 4-5.
Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics *Coaching Excellence,* 10, 4-5.
Reynolds, K. (1996). Biomechanics and the five fundamentals. *Coaches & Coaching,* 24, 6-8
Reynolds, K. (1996). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence,* 14, 4-5.

CAPITOLUL 3

Anderson, M.B. (1979). Comparison of muscle patterning in the overarm throw and tennis serve. *Research Quarterly for Exercise and Sport,* 50, 541-553.
Applewhaite, C. & Moss, B. (1987). *Tennis. The skills of the game.* LTA.
Braden, V. (1977) *Tennis for the future.* Little Brown. New York.
Dent, P. & Jones, P. (1994). "Load up" for the serve. *Coaches Review,* 5, 9.
Dent, P. & Jones, P. (1995). Snap shot. *Coaching Excellence,* 9, 8.
DTB. (1988). *Step by step tennis skills.* Hamlyn. London.
Elliot, B. (1988). Biomechanics of the serve in tennis. *Sports Medicine,* 6, 285-294.
Elliott, B. (1994). Backswing for volleys. *Coaches Review,* 3, 9.
Elliot, B., & Christmass, M. (1993). The slice backhand in tennis. *Sports coach,* July-September, 16-20.
Elliott B & Colette, D. (1993). Biomechanics. *Coaches Review,* 1, 4-6.
Elliott B & Kilderry, R. (1983). *The art and science of tennis.* Saunders. NY..
Elliot, B., & Marsh, T. (1989). A Biomechanical comparison of the topspin and backspin forehand approach shots in tennis. *Journal of sports science,* 7, 4, 215-227.
Elliot, B., Marsh, T. & Blanksby, B. (1986). A three-dimensional cinematographic analysis of the tennis serve. *International Journal of Sport Biomechanics,* 2, 350-364.
Elliot, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). The topspin backhand drive in tennis: A biomechanical analysis. *Journal of Human Movement Studies,* 16, 1-16.
Elliot, B., Marsh, T. & Overheu, P. (1989). A biomechanical comparison of the multisegment and single unit topspin forehand drives in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics,* 5, 350-364.
Elliott B; Marsh, T., & Overheu, P. (1988). "The Mechanics of the Lendl and Conventional Tennis Forehands: A Coach's Perspective".,

pp 29-33. National Sports Research Program (Second Report), August 1986 - June, *Australian Sports Commission*, pp 17-22.
Elliott, B.C., Marshall, R.N., Noffal, G..J. (1995). Contributions of upper limb segment rotations during the power serve in tennis. *Journal of Applied Biomechanics*, 11, 4, 433-443.
Groppel, J.L. (1983). Teaching one and two handed backhand drives. *JOPERD*, 38.23- 26.
Groppel, J.L. (1984) *Tennis for advanced players and those who would like to be.* Human Kinetics. Champ.Ill.
Höhm, J. (1987). *Tennis. Play to win the czech way.* SBP Toronto.
Kriese, C. (1985). Total tennis training. Master Press. Michigan.
MacCurdy, D. & Tully, S. (1988). *Tennis. Strokes for success!.* Sports Illustrated. NY.
Reynolds, K. (1995). Step by step biomechanics *Coaching Excellence*, 10, 4-5.
Reynolds, K. (1996). Step by step biomechanics. *Coaching Excellence*, 14, 4-5.
Schonborn, R. (1983). *Pratique du tennis.* Eds.Vigot.Paris.
Tennis Australia (1993). Biomechanics: the semi-western forehand. *Coaches Rev.*2, 2-3.
Tennis Australia (1994). The two-handed backhand drive. *Coaches Review*, 3, 6-7.
Tennis Australia (1994). The topspin backhand drive. *Coaches Review*, 4, 8-10.
Van Gheluwe, B. & Hebbelinck, M. (1985). The kinematics of the service movement in tennis: A three-dimensional cinematographical approach. In D.A.Winters, R.W.Norman, R.P.Wells, K.C.Hayes & A.E.Patla (Eds.) *Biomechanics I.X.* (pp. 521-526). Champaig Ill.: Human Kinetics Publ..
Van Gheluwe, B. & Hebbelinck, M. (1986). Muscle actions and ground reaction forces in tennis. *International Journal of Sport Biomechanics*, 2, 88-99.

CAPITOLUL 6

Applewhaite, C. (1989). Assessing and diagnosing players. *Coaches and Coaching*, issue, 10, 6-7.
Braden, V.. & Burs, B. (1988) Vic Braden's Quick fixes. Little Brown.
Brody, H. (1989). Is your camcorder an advanced teaching tool?. *Tennis Pro.* Match - April, 5.
Colette, D. (1991). Analysis and correction: the feedback mechanism, In *Coaching.* Tennis Australia, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commission.
Colette, D. (1991). Coaching hints for the tennis coach, In *Coaching.* Tennis Austraila, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commision.
Colette, D. (1991). *The art of coaching.* Video 1 & 2. Tennis Austraila, Tennis Professionals Australia, Australia Sports Commision.
Crespo, M. (1993). Correcciones para jugadores intermedios. *Tenis I.* Comité Olímpico Español. Madrid
Groppel, J.L. (1991). Use videotape to analyse your strokes. *Tennis.* January, 64.
Melville, D.S. 91989). When to teach new techniques. In J.L. Groppel, J.E. Loehr, D.S. Melville & A.M. Quinn (Eds). *Science of coaching tennis. Champaign.* III. Lesiure Press.
Mourey, A. (1986). *Tennis et pédagogie.* Ed. Vigot. Paris.
Tennis Canada (1988). Teaching methodology. In *Coaching Manual.* Chapter 15. Tennis Canada.
USTA (1991). *Diagnosis checklist for tournament players.* ITF Worldwide Coaches Workshop Dublin.

CAPITOLUL 7

Blundell, N. (1995). *So you want to be a tennis pro?.* Lothian, Victoria, Australia.
Fox, A. (1979). *If I'm better player, why can't I win?.* Tennis Magazine Book.
Hansson, R. (1994). *Fight vs. flight.* (personal communication).
Harwood, C. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies. *PCA Psychology workshop.* London.
Loehr, J.E.(1982). *Mental toughness training for sports.* The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
Loehr, J.E. (1988). The 16 seconds cure. *World Tennis*, September, 80-83.
Loehr, J.E. (1989). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 70-71.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 26-30.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, September, 69-70.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, October, 36-37.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, November, 46-48.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis*, December, 66-67.
Loehr, J.E.(1990). *The mental game.* The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, January, 26-27.
Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis*, February, 40-41.
Loehr, J.E. & Kahn, E.J.(1987). *Net results.* The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
Loehr, J.E. & Kahn, E.J.(1989). *The parent-player tennis training program.* The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
LTA (1988). *Parents are important too!.*
LTA. (1995). *Mental skills workbook.* LTA Training of Coaches Scheme. LTA Coaching Dept.
Nideffer, R. (1994). *Psyched to win.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
Martens, R. (1978). *Coaches Guide to Sport Psychology.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
Moran, A. (1995). Concentration. *ITF Coaches Review*, 5, 7.
Moran, A. (1995). Dealing with pressure. *ITF Coaches Review*, 6, 10.
Orlick, T. (1986). *Coaches training Manual to Psyching for Sport.* Leisure Press. Champaing, Ill.
Railo, W. (198). *Willing to win*
Roberts, G.C. (1992). Motivation in sports setting. In G.C.Roberts (Ed.). *Motivation in sport and exercise.* Human Kinetics Publishers.

Champaign Ill.
Rowley, S. (1989). *Help yourself: mental training for the young tennis player.* Development department of the LTA Trust.
Rowley, S. (1994). *Help yourself: get the most of being a tennis parent.* Development department of the LTA Trust.
Spargo, M. (1990). *Sport Psychology.* Australian Commission for Sport.
Taylor, J. (1994).Pre-match routines. *ITF Coaches Review,* 4, 11.
Taylor, J. (1995). Make parents your allies. *USTA Teachers conference*
Tennis Australia (1993). Sports Psychology. *ITF Coaches Review,* 2, 4-5.
Tennis Canada (1993). Psychology. *ITF Coaches Review,* 1, 3.
Tennis Canada (1993). Focusing your concentration. *Tennis Canada Coaches Course.*
Unesthal, L.E. (1988). Sports Psychology. *ETA Coaches Simposium.* Madeira.
USTA (1992). *Local excellence training Guidebook.* USTA.
Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CAPITOLUL 8

Barth, R. (1991). 5 world class moves. *Tennis,* February, 89-90.
Dent, P. (1996) Co-ordinate to accelerate. *ITF Coaches Review.* Issue 8, 6-7.
DTB. (1988). *Step by step tennis skills.* Hamlyn. London.
Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). *The art and science of tennis.*WM.C.Brown Publishers. Dubuque, Iowa.
Etcheberry, P. (1993). Training world class players. *8th ITF Coaches Simposium,* Key Biscayne, (31-35).
Etcheberry, P. (1995). Killer 'E' Drills. *Tennis Match.* July-August, 66-67.
Etcheberry, P. (1996). Move more effectively on court. *ITF Coaches Review.* Issue 8, 2.
Etcheberry, P. (1996). Get a leg up for tennis. *Tennis Match.* March-April, 68-69.
Groppel, J.L. (1984). *Tennis for advanced players and those who would like to be.* Human Kinetics, Champaign Ill.
Groppel, J.L. & Roetert, E.P. (1992). Applied Physiology of tennis. *Sports Medicine,* 14, 4, 260-268.
Groppel, J.L. & Zeitchick, N. (1989). Should you jump into your shots?. *Tennis,* May, 90-91.
Groppel, J.L. (1989). Follow the ball for better movement. *Tennis,* June, 60.
Groppel, J.L. & Festa, S. (1992). Busting 8 stroking myths. *Tennis,* October, 42-47.
Groppel, J.L. & Festa Fiske, S. (1992). Drills for fast feet. *Tennis,* December, 33-37.
Gullikson, T. (1992). How to cover the court. *Tennis,* December, 39-40.
Jones, S. (1994). Developing excellence beyond the age of fourteen. *Coaches and Coaching.* Issue 18, Autumn, 4-5.
LTA. (1995). *The movement cycle in tennis. Move to improve.* LTA Coaching Dept.
Melville, S. (1989). Improving reaction time. In J.L.Groppel et al. (Eds.) *Science of coaching tennis.* (105-120) Leisure Press. Champaign, Ill. Human Kinetics.
Miley, D. (1996). Exercises to improve movement and balance. *ITCA Coaches Conference.* Dublin.
Quinn, A. (1989). Fitness the road to better tennis. In J.L.Groppel et al. (Eds.) *Science of coaching tennis.* (131-146) Leisure Press. Champaign, Ill. Human Kinetics.
Quinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review.* Issue 2, 7.
Quinn, A. (1993) Fitness. *ITF Coaches Review.* Issue 3, 3.
Reddin, P. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis. *ITF Coaches Review.* Issue 1.
Reddin, P. & Dent, P. (1993). 'Short burst' circuit. *ITF Coaches Review.* Issue 2, 10-11.
Roetert, E.P. (1995). USTA Sport Science Protocol. *ITF Coaches Review.* Issue 5, 4.
Roetert, E.P. (1995). USTA Sport Science Protocol. *ITF Coaches Review.* Issue 6, 4.
Roetert, E.P. (1996). A question of balance. *ITF Coaches Review.* Issue 8, 8.
Saviano, N. (1992). How to hit on the run. *Tennis,* December, 41-43.
Schonborn, R. (1993). Development of Speed. *8th ITF Coaches Simposium,* Key Biscayne, (48-56).
Smith Sahag, W. (1991). 6 steps to better court coverage. *Tennis,* January, 58-61.
Smythe, R. (1990). *Tennis conditioning workbook,* Portland, Ore.
Smythe, R. (1990). Speed training. *Tennis Pro,* May/June, 9-10.
Smythe, R. (1992). Explosion and recovery. *Tennis Pro,* March/April, 10-11.
Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration. *ITF Coaches Review.* Issue 1.
USTA (1995). *Coaching tennis successfully.* Human Kinetics. Champaign Ill.
Van der Meer, D. (1991). Play the PEG game for quick reactions. *Tennis,* January, 53.

CAPITOLUL 9

Breskvar, B. (1983). *Boris Becker's tennis..*
Chu, D. (1992). *Jumping into plyometrics.* Human Kinetics.
Chu, D. (1994). Improve fitness with a medicine ball workout, *ITF Coaches Review* 4, 5.
Chu, D. (1995). *Power tennis training.* Human Kinetics.
Chu, D. (1995). Shoulder strengthen exercise, *ITF Coaches Review* 6, 8.
Chu, D. (1996). Abdominal muscle pulls in tennis players, *ITF Coaches Review* 10, 5-6.
Chu, D. (1996). Nifty drills for nifty feet, *ITF Coaches Review* 8, 10-11.
Dent, P. (1994). To be fit or not to be fit this is the question, *Coaches and Coaching* 15.
Dent, P. (1996). Co-ordinate to accelerate, *ITF Coaches Review* 8,6-7.

Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low back injury, *Coaches and Coaching* 22, 11-12.
Elliott, B. & Kilderry, R. (1983). *The art and Science of tennis.* WCM Brown Publ.
Etcheverry, P. (1996). Move more effectively on court, *ITF Coaches Review* 8, 2.
Grabow, M. (1991). Individual movement drills. *Sport Science for Tennis.* Spring, 4.
Höhm, J. (1983). *Tennis the czech way.* SPB Press.
Kriese, C. (1997). *Coaching tennis.* Masters press.
LTA (1995). *Stretching.*
LTA (1995). *Rebound training.* LTA Fact and File.
LTA (1995). *Physical conditioning course.* Coach Development Course
LTA (1995). *Co-ordination-dexterity course.* Coach Development Course
MacCarthy, P. (1995). Maximise your training by using tennis match statistics, *Coaches and Coaching* 21.
MacCarthy, P. (1995). *Fit for tennis..*Reebok
NCF (1984). *The body at work..* Leeds.
Nishihara, M. (1992). Explosive speed for tennis. *Sport Science for Tennis,* Fall, 1 and 8.
Pluim, B. (1994). Abdominal strength exercises, *ITF Coaches Review* 4, 6.
Pluim, B. (1994). Overtraining and burnout, *ITF Coaches Review* 5, 10-11
Quinn, A. (1989). Exercise Physiology and Tennis, in Loehr, Groppel, Melville, Quinn (Eds). *Science of Coaching tennis.* Human Kinetics
Quinn, A. (1993). Fitness, *ITF Coaches Review* 2, 7.
Quinn, A. (1993). Training principles to incorporate into a fitness programme, *ITF Coaches Review* 1, 1-2.
Quinn, A. (1994). Fitness, *ITF Coaches Review* 3, 3.
Redding, D. & Dent, P. (1993). Circuit training for tennis, *ITF Coaches Review* 1, 7-8.
Redding, D. & Dent, P. (1993). Short burst circuit, *ITF Coaches Review* 2, 10-11.
Roetert, P. (1994). Fitness and testing, *ITF Coaches Review* 5, 4-6.
Roetert, P. (1996). A question of balance, *ITF Coaches Review* 8, 8-9.
Roetert, P., et al. (1995). USTA Sports Science testing protocol, *ITF Coaches Review* 6, 4-6.
Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, footwork and concentration, *ITF Coaches Review* 1, 8-9.
Snelleman, L. (1993). Speed training related to co-ordination, anticipation, reaction, footwork and concentration. *ITF Coaches Review,* 1, 8-9.
USTA (1993). *Strength training for tennis.* USTA.
Van Aken, I. (1996). Fitness on the tour. *ETA Coaches Symposium.* Austria.
Witchey, R.L. (1994). A circuit training program for tennis players of all ages, *ITF Coaches Review* 4, 7.

CAPITOLUL 10

Barclay, I. (1996). *Doubles tactics.* LTA Coaching Dept.
Cayer, L. (1991). Doubles International. *ITF Worldwide Coaches Workshop.* Dublin.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis,* February, 26-30.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis,* September, 69-70.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis,* October, 36-37.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis,* November, 46-48.
Loehr, J.E. (1990). Mental matchplay. *World Tennis,* December, 66-67.
Loehr, J.E.(1990). *The mental game.* The Stephen Greene Press. Pelham Books. Lexington, Ma.
Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis,* January, 26-27.
Loehr, J.E. (1991). Mental matchplay. *World Tennis,* February, 40-41.
LTA. (1995). County Coaching & Training Guidelines age range 11-13 & 14-16. *The LTA County Coaching & Training Manual.*
Talbert, W.F. & Old, B.S. (1957). *The game of doubles in tennis.* Gollancz. London.
Tennis Canada. (1986). *Tennis specific growth and development model: a practical application.* Tennis Canada.
Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CAPITOLUL 11

Applewhaite, C. (1990). Assessing players performance. *ETA Coaches Symposium.* Norwich.
Applewhaite, C., & Harrison, P. (1991). Player profiling: a coach's manual. *ITF-ETA Coaches Symposium.* Dublin.
Atkinson, J. (1990). Components of performance. *ETA Coaches Symposium.* Norwich.
Dent, P. (1994). Long-term planning for a tennis player - A balanced and progressive programme.
Dent, P. (1995). Awareness of standards. *Coaching excellence,* 10, 1.
Dick, F. (1990). From cradle to gravy. *ETA Coaches Symposium.* Norwich.
Grosser, M. (1995). Burn out: possible causes and how to deal with it. *ITF-ETA Coaches Symposium.* Barcelona.
ITF. (1995). *ITF Touring teams player self-analysis.*
Jones, S. (1995). Awareness of standards. *Coaching excellence,* 9, 1.
LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 6-10. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching,* 19, Spring.
LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 11-13. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching,* 20, Summer, 8.

LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 14-16. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching*, 21, Autumn, 14.
LTA (1995). County coaching & Training guidelines age range 17+. LTA County coaching & Training Manual. *Coaches and Coaching*, 22, Spring, 14-15.
Muller, E. (1990). Talent identification. *ETA Coaches Symposium.* Norwich.
Roetert, P. (1994). Fitness and testing. *ITF Coaches Review.* 5, 4-6.
Roetert, P. (1994). Fitness and testing (II). *ITF Coaches Review.* 6, 4-6.
Rowley, S. (1990). Training young athletes. *ETA Coaches Symposium.* Norwich.
Schonborn, R. (1990). Talent problems. *ETA Coaches Symposium.* Norwich.
Schonborn, R. (1993). Players' performance and development. *ITF Coaches Review.* 2, 1.
Spargo, M. (1994). Model Player. In *Sport Psychology.* Australian Institute of Sport.
Tennis Canada (1987). Tennis Specific Growth and Development Model: a practical application. *ITF-ETA Coaches Symposium.* Mallorca.
Unierzyski, P. (1994). Factors affecting performance. *ITF Coaches Review.* 3, 8.
Unierzyski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. *ETA Coaches Symposium.* Finland.
USTA. (1996). *Player competencies.* USTA Player development.
Weston, M. (1995). Player analysis. Getting the full picture. *Coaching excellence,* 10, 3.
Van Aken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). *ETA Coaches Symposium.* Finland.
Van Fraayenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group 15+. *ETA Coaches Symposium.* Finland.
Van Fraayenhoven, F. (1994). Player profiling - Self - analysis. *ITF Coaches Review.* 3, 10.

CAPITOLUL 12

Harrison, P. (1994). How to be more effective in your goal setting. *Coaching excellence,* 7, 2-4.
Harwood, C. (1995). Meeting the challenge. On court mental skills and personal effectiveness strategies. *PCA Psychology workshop.* London.
Locke, E., & Latham, G. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology.* 7, 205-222.
LTA. (1994). *Goal setting: the key to successful coaching.* LTA Coaching Dept.
LTA. (1994). Principles of goal-setting. In *Planning tennis coaching sessions* (21-30). LTA Coaching Dept.
Martin, T. (1995). Tactics and strategy of the Modern game. *PTCA International Conference 'Elitism'.* London.
Orlick, T. (1986). *Coaches training Manual to Psyching for Sport.* Leisure Press. Human Kinetics. Champaign Ill.
Spargo, M. (1990). Goal setting. In *Sport Psychology.* Australian Institute of Sport.
Unesthal, L.E. (1988). Sports Psychology. *ETA Coaches Simposium.* Madeira.
Van Aken, I. (1994). Theory of goal setting. *ETA Coaches Symposium.* Finland.
Weinberg, R.S. (1988). *The mental advantage.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.
Weinberg, R.S. (1988). Motivation through goal-setting. *USTA Teachers conference..* New York.
Weinberg, R.S. (1992). Goal-setting and motor performance: a review and critique. G.C.Roberts (Ed.).*Motivation in sport and exercise.* Human Kinetics Publishers. Champaign Ill.

CAPITOLUL 13

Chandler, J. (1988). Periodization training: part I. *Tennis Pro.* February-March, 8-9.
Chandler, J. (1988). Periodization training: part II. *Tennis Pro.* April-May, 11-12.
Chandler, J. (1988). Periodization training: part III. *Tennis Pro.* July-August, 11.
Groppel, J.L. (1989) Periodization in training. *ITF-ETA Coaches Symposium.* Garmish Parterkirchen.
Groppel, J.L. (1992) How to plan your tennis year. *Tennis.* January, 4.
Groppel, J.L. & M.Nishihara (1989) Using a periodization schedule to design a tennis-specific fitness training programme. *Sport Science for Tennis.* USTA Winter, 4.
Loehr, J.E. (1993). Balancing stress and recovery. *The Loehr report.* Vo. 1, nº 3, 1-2.
LTA. (1993). Periodisation. *ITF Coaches Review,* Issue 2, 6.
Mayes, R. (1995). Training for peak tennis performance. *Coaches and Coaching,* vol.10, 10-13.
Roetert, E.P. (1994). Periodization training. *Junior tennis Pro.* Winter,55.
Schonborn, R. (1983). The training schedule. *ITF-ETA Coaches Symposium.* Montreux.
Schonborn, R. (1990). Talent problems. *ETA Coaches Symposium.* Norwich.
Schonborn, R. (1992). Modern complex training. *ETA Coaches Symposium.* Rome.
Schonborn, R. (1994). Introduction to periodisation. *ETA Coaches Symposium.* Finland.
Unierzyski, P. (1994). Periodisation for the age group under 12. *ETA Coaches Symposium.* Finland.
Van Aken, I. (1994). Periodisation for the age group between 12-15 (during puberty). *ETA Coaches Symposium.* Finland.
Van Fraayenhoven, F. (1994). Periodisation for the age group 15+. *ETA Coaches Symposium.* Finland.

CAPITOLUL 14

Chandler, J. (1989). Periodization of tennis drills. *Tennis Pro.* November-December, 4.
Chandler, J. (1990). Work/rest intervals in world class tennis. *Tennis Pro.* January-February, 4.
Chandler, J. (1991). Are you training your players properly?. *Tennis Pro.* Fall, 10-11.
Groppel, J.L. (1993). Periodization training: part I. *Wordlwide Coaches Workshop,.* February-March, 8-9.
Loehr, J.E. (1991). Exercise/rest ratios for competition. *World Tennis.* April, 44-46.
LTA. (1994). Intermediate Coaches Handbook. *The LTA Training of Coaches Scheme.*

LTA (1995). *Performance drills.* Fact and File nº 17. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
LTA (1995). *Attack and win drills.* Fact and File nº 18. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
LTA (1996). *Simulating matchplay in practice.* Fact and File nº 24. Coaching excellence 2000. LTA Coaching Department.
McCurdy, D. (1979). Intermediate Tennis Instruction. JOPER. November/December
Plunkett, C. (1989). Developing an intensive tennis practice. In D.A.Benjamin (De.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis.* Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.
Schonborn, R.(1987). Scientific approach to tennis drills. *ITF-ETA Coaches Symposium.* Mallorca.
Tilmanis, G. (1995). *Group Tennis Drills for Competition Players.* Tilmanis Tennis, Portland, Ore.
Tennis Canada (1992). Chapter 17 Practising for success. In *Level II. Coaches Education Manual.* Tennis Canada.
Tennis Canada (1992). The learning process. In *Level II. Coaches Education Manual.* Tennis Canada.
USTA (1995). *Coaching Tennis Successfully.* Human Kinetics. Champaign Ill.

CAPITOLUL 15

Basset, G. (1989). On court coaching of players in a match. In D.A.Benjamin (E.) *The ITCA Guide to Coaching Winning Tennis* (93-102) Prentice Hall. Englewood Cliffs.
Crespo, M. (1994). El trabajo del entrenador antes, durante y después de los partidos. *Workshop Centroamericano para entrenadores de tenis.* Lima.
LTA. (1995). Match preparation. *LTA Fact File.* Number 12.
ITF. (1996). ITF Team Captains responsibilities.
Van Fraayenhoven, F. (1991). Match analysis and tactical evaluation. *Spanish Tennis Federation Monographic Seminar on tactics.* La Manga. Spain.
Woods, R. (1987). What to say to a player before, during and after a match. *The USPTA Complete Guide to Coaching.*(59-62), USPTA.
Zlesak, F. (1994). Building up a professional attitude. *ITF Coaches Review,* 7, 10.

CAPITOLUL 16

Kopsic, D. & Segal, F. (1996). How to develop female tennis players, *Coaches Review,* 9, 5-6.
McLaughlin, C. (1993). Coaching Female Athletes. *USTA Sports Science for Tennis.*
National Strength Conditioning Association (1989), Women's Committee Report.
Schonborn, R. (1981). Differences between men's and women's tennis. *ETA Coaches Symposium.* Dublin

CAPITOLUL 17

Bacon, F. (1997). Getting the drinking habit. *Coaching Excellence,* 15, 3.
Clark, N. (1994). What shape is your diet?. *USTA Sports Science for Tennis,* Spring, 6.
Clark, N. (1994). Wonderful water. *USTA Sports Science for Tennis,* Summer, 7.
Clark, N. (1997). Vitamins, minerals and athletes. *USTA Sports Science for Tennis,* Winter, 6.
Crosland, J. (1997). Nutrition: top tips for tennis. *Coaches and Coaching,* 25, 22-23.
NCF (1986). *Physiology & Performance.* The National Coaching Foundation. Leeds.
Lindeman, A. (1993). Nutrition for competition. *USTA Sports Science for Tennis,* Spring, 7.
Love, P. (1991). Now is the time to start your training diet. *USTA Sports Science for Tennis,* Spring, 5.
LTA (1992). *Nutrition for tennis.* Fact & File nr. 2. LTA Coaching Department
LTA (1997). *LTA Nutrition Resource pack.* LTA Coaching Department
McCormick, T. (1995). Sports Bar talk. *USTA Sports Science for Tennis,* Winter, 6.
Piearce, L. (1995). Eating on the run. *Coaches and Coaching,* 19, 13.
Signorile, J. & Lowesteyn, I. (1992). Drink Up!. *USTA Sports Science for Tennis,* Summer, 7.
USTA (1989). Serve up the water. *USTA Sports Science for Tennis,* 1, 2.

CAPITOLUL 18

Abrahams, J.S. (1990). Don't shoulder all the action: Prevent rotator cuff tendinitis. *USTA Sports Scoience,* Summer, 2.
Armstrong, L. (1991). Prepare players to compete in the heat. *USTA Sports Scoience,* Summer, 1.
Bennett, M. (1992). Rehabilitation and prevention of injury. *SuperCoach,* 4, 3, 9.
Bergeron, M. (1996). Playing tennis at the heat, *ITF Coaches Review,* 10, 1.
Coach and Athlete. (1992). Soft tissue injuries. *SuperCoach,* 4, 1, 12.
Christmass, M. et al. (1996). Training energy systems in tennis players, *ITF Coaches Review* ,8, 5-6.
Dinan, C. (1994). A gun of a sun. *USTA Sports Science,* Summer, 3.
Ellenbecker, T. (1996). How to strengthen the trunk to prevent low bacck injury. *Coaches & Coaching,* 22, 11-13.
Ellenbecker, T. (1996). Preventing shoulder injuries in tennis players. *Coaches & Coaching,* 23, 9-10.
Griffiths, G.P. (1997). Hand and wrist injuries in tennis. *USTA Sports Science,* Winter, 7.
Hainline, B. (1989). Drug use by athletes. *USTA Sports Science,* Winter, 5.
Hainline, B. (1992). USTA debuts Drug Education Handbook. *USTA Sports Science,* Spring, 7.
Leach, R.E. (1990). The summer sun is serious business. *USTA Sports Science,* Summer, 5.

Leach, R.E. (1996). The challenge of preventing sports injuries. *Sports Medicine & Science in Tennis*, 1, 1, 4-6.
Lehman, R. (1996). *Clinics in sports medicine: racquet sports.* Saunders, January.
Linderman, A. (1994). Nutrition for competition, *ITF Coaches Review*, 5, 9.
Loehr, J.E. (1996). Protecting the sleep cycle, *ITF Coaches Review* 8, 2-3.
LTA (1996). *Pain stops play!* LTA.
Kibler, B. (1992). Back pain in the tennis player. *USTA Sports Science*, Spring, 4-5.
Korkia-Kenward, P. (1992). Introduction to sports medicine. *Coaches and Coaching*, 19-21.
Mathiot, M.A. & Lehman, R. (1995). So, you sprained your ankle. *USTA Sports Science*, Spring, 7.
McCormick, T. (1994). Eating disorders. *USTA Sports Science*, Fall, 6-7.
NCF (1984). *Safety and Injury.* Leeds.
NCF (1986). *Safety first for coaches.* Leeds.
Nirschl, R. (1989). Don't cramp your style. *USTA Sports Science*, Winter, 3.
Nirschl, R. (1993). How bad is it and how to take action. *USTA Sports Science*, Fall, 2.
Partlow, C. (1993). The tennis coach's role on the Sports Medicine Team. *USTA Sports Science*, Spring.
Peet, C. (1996). The role of the performance coach with the injured player *Coaching Excellence*, 13, 12-13..
Petersen, C. (1995). Tennis medicine, *ITF Coaches Review* 7, 12.
Petersen, C. (1995). Frequent flyer blues, *ITF Coaches Review* 7, 11.
Pluim, B. (1993). Sports Medicine, *Coaching Excellence*, 4, 4-6.
Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 1. *Coaches & Coaching*, 19, 12.
Turner, M. (1995). Medical support for tennis-part 2. *Coaches & Coaching*, 20, 19.
Turner, M. (1995). Medical support for tennis-the final contribution. *Coaches & Coaching*, 21, 22-24.
Turner, M. (1996). Osgod-Schlatter's disease. *Coaches & Coaching*, 22, 25.
Turner, M. (1996). Slip, slop, slap. Protection - Who needs it? *Coaches & Coaching*, 23, 8.
University of California (1994). Napping: a refresher, *ITF Coaches Review* 4, 11.
USTA (1985). *Sports Injuries.* Bristol-Myers Co.
Wheaton, M. (1994). What are shin splints, anyway?. *USTA Sports Science*, Spring, 7.

Acest manual a fost tiparit de Federatia Romana de Tenis cu permisiunea ITF in decembrie 2009.
Acest exemplar nu este destinat vanzarii.

Published by the International Tennis Federation, ITF Ltd,
Bank Lane, Roehampton, London SW15 5XZ, England
Tel: 44 181 878 6464 Fax: 44 181 878 7799
Web site http://www.itftennis.com
Registered address: PO Box N-7788 West Bay Street, Nassau, Bahamas