## TRENERSKA ORGANIZACIJA TENIŠKE ZVEZE SLOVENIJE

## 24. TRENERSKA KONFERENCA

**2.OBVESTILO ZA ČLANE IN ČLANICE TRENERSKE ORGANIZACIJE TENIŠKE ZVEZE SLOVENIJE (TZS)**

Ljubljana, Slovenija | 30.11. – 1.12. 2019

**24. Trenerska konferenca, v organizaciji Trenerske organizacije TZS, bo v ŠC Millenium ( Ljubljana - BTC City, Šmartinska 152) dne 30.11. in 1.12. 2019.**

**PROGRAM:**

Glavna tema letošnje konference je: “***Karakteristike modernega tenisa na poti iz mladinskega v profesionalni tenis*** ”.

**RAZPORED:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Sobota, 30.11.2019*** | | |
| 08.00-09.00 | Prijava udeležencev | |
| 09.00-09.30 | Otvoritev konference – predstavitev programa konference | Gregor Šenica |
| 09.30-10.30 | Igralni standardi uspešnih igralcev do 14 leta | Hrvoje Zmajić |
| 10.30-11.00 | Odmor za kavo |  |
| 11.00-12.00 | Prehod igralcev u14+ na profesionalni nivo – teoretični del | Carl Maes |
| 12.00-13.30 | Kosilo |  |
| 13.30-15.00 | Hitrost in pospešek – kako učinkovito do obeh | Srdjan Djordević |
| 15.00-15.30 | Odmor za kavo |  |
| 15.30-16.30 | Vključevanje psiholoških vsebin pri odraščajočem tenisaču - kdaj in zakaj | Tanja Kajtna |
| 16.30-18.00 | Ali je pomembno kaj gledamo in zaznavamo med vračanjem servisa? | Jernej Rošker |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nedelja, 1.12.2019** | | |
| 09.00-10.30 | Razvoj temeljnih taktičnih konceptov pri igralcih do 14 let | Hrvoje Zmajić |
| 10.30-11.00 | Odmor za kavo |  |
| 11.00-12.30 | Prehod igralcev u14+ na profesionalni nivo – praktični del | Carl Maes |
| 12.30-13.30 | Odmor za kosilo | |
| 13.30-15.00 | Dobri temelji v zgodnjih letih za uspešen dolgoročni razvoj igralca | Robi Cokan |
| 15.00-15.30 | Zaključek konference |  |

**Opomba:** organizator si pridržuje pravico do spremembe urnika na podlagi usklajevanja terminov predavateljev. Končni urnik bo objavljen do 11.11.2019!

**UDELEŽENCI:**

Konferenca je namenjena slovenskim trenerjem in vsem zainteresiranim trenerjem iz tujine. Udeležba na konferenci se prizna kot **licenca za leto 2020**.

**KONFERENČNI PAKET**

**– 80 EUR (za člane Trenerske organizacije TZS)**

**– 150 EUR (za nečlane Trenerske organizacije TZS)**

**Paket vsebuje:**

* plačilo kotizacije
* 3x odmori za kavo v baru ŠC Millenium
* družabni večer v soboto 30.11.2019 v baru ŠC Millenium od 18.30 ure dalje
* hladno kosilo nedelja 1.12.2019 v baru ŠC Milleium

**ROK ZA PRIJAVE**  **do** **25.11.2019**

**Prijave se sprejema samo na mail irena.pekolj@tenis-slovenija.si . Pri prijavi obvezno navedite kdo je plačnik (klub ali fizična oseba) . Na podlagi posredovanih podatkov, vam bo izstavljen račun, katerega poravnate v 8-ih dneh. Zaradi slabih izkušenj preteklih let vas opozarjamo, da mora biti članarina Trenerske organizacije za leto 2019/2020 poravnana pred plačilom kotizacije, če želite koristiti nižjo kotizacijo.**

**Za vsa dodatna vprašanja v zvezi s konferenco se obrnite na Gregor Šenica** [**gregor.senica@siol.net**](mailto:gregor.senica@siol.net) **oziroma na tel. +386 40 803 240**

**PRAVILA OBLAČENJA:**

Vsakdanji slog ali teniška oblačila v času trajanja konference. **ŠC Millenium prosi vse udeležence konference, da poskrbijo za primerno čisto obutev na svetli teniški podlagi še posebej v primeru slabega vremena (zaželjena je uporaba dvoranske obutve)**. Za večerno druženje v baru ŠC Millenium v soboto 30.11.2018 od 19 ure dalje, pa priporočamo elegantno-vsakdanji slog.

**TRENER LETA 2019:**

Tako kot vsako leto bomo tudi letos v soboto dne 30.11.2019 izbirali **trenerja leta 2019**. Člani-ce trenerske organizacije TZS lahko svoje predloge pošljejo na naslov **tomaz.berendijas@triera.net** do 25.11.2018. Pravila glasovanja so enaka kot prejšnja leta. Vsak udeleženec konference, ki je hkrati tudi član trenerske organizacija ima en glas. Glasovnico dobi ob prijavi na konferenco.

**NAMESTITEV: Austria trend hotel\*\*\*\*, Dunajska cesta 154, 1000 Ljubljana**

**Ponudbena cena namestitve:**

* **Prenočišče z zajtrkom** v enoposteljni sobi: **75,00 EUR/osebo/noč**
* **Prenočišče z zajtrkom** v dvoposteljni sobi: **47,00 EUR/osebo/noč**

Vsi, ki bi želeli izkoristiti ponudbo javite to na mail gregor.senica@siol.net. **Rezervacije hotela so možne do 1.11.2019 do 12h.**

***Predstavitev letošnjih predavateljev***.

**Carl Maes**

Carl je eden izmed najbolj izkušenih in spoštovanih trenerjev profesionalnih teniških igralk. Po izobrazbi je magister kineziologije. Leta 1992 se je pridružil Belgijski teniški zvezi. V mladinski kategoriji je sodeloval z ATP igralcema kot sta Xavier Malisse ( naj. ATP 19.) in Kristof Vliegen (naj. ATP 30). Najbolj prepoznan pa je po svojem delu z Kim Clijsters (naj. WTA 1 posamezno in dvojice) od njenega 12 leta dalje in več kot 10 let skozi njeno celotno kariero. Kot belgijski Fed Cup kapetan je z ekipo leta 2006 igral finale. Za osem let je zapustil Belgijo in prevzel vlogo vodilnega v LTA za ženski tenis, kjer je bil zadolžen za nadzor razvoja britanskega mladinskega in članskega ženskega tenisa. V tem obdobju sta naredili preboj Heather Watson ( naj. WTA 38) in Laura Robson (naj WTA 27). Po povratku domov leta 2009 je bil svetovalec nekaterim nacionalnim zvezam tako strateško kot tudi trenersko igralcem, v pomoč trenerjem in bil del ekipe za usposabljanja trenerjev. Trenutno deluje kot direktor mednarodne Kim Clijsters teniške akademije, kjer je razvil svetovno edinstveno opazovalno tehnologijo imenovano Hawk Eye. Elise Mertens ( naj. WTA 15), Sorana Cirstea ( naj. WTA 24 ), Ana Konjuh ( naj. WTA 20 ), Svetla Kuznetsova ( naj. WTA 2 ), Yanina Wickmayer ( naj. WTA 12), Kirsten Flipkens (naj. WTA 13), Kimmer Coppejans (naj. ATP 97 ) in tudi občasno Kei Nishikori ( naj. ATP 4) so samo nekatere igralke in igralci, ki redno sodelujejo in trenirajo v akademiji. Carl Maes je tudi TV komentator, avtor številnih mednarodnih člankov in predavatelj na mnogih Tennis Europe, ITF in PTR konferencah.

**Predavanje sobota 30.11.2019 *Prehod igralcev u14+ na profesionalni nivo – teoretični del***

V bolj teoretičnem predavanju bo predavatelj govoril o taktičnih, tehničnih in fizičnih izzivih prehoda med kategorijo u14 in profesionalnim nivojem. Tehnika je samo orodje za dosego taktičnih zamisli, zato je pomembno, da se osredotočimo na pravi vidik v pravem vrstnem redu.

**Predavanje nedelja 1.12.2019 *Prehod igralcev u14+ na profesionalni nivo – praktični del***

V praktični predstavitvi na igrišču bomo videli kako določeni vzorci igranja in taktično-fizični vidik postajajo bolj zahtevni, ko igralci postajajo starejši in boljši. Igra postaja s prehodom v višje starostne kategorije fizično zahtevnejša, kar vpliva na tehnično optimizacijo in taktične odločitve.

**Hrvoje Zmajić**

Od obdobju 2003-2018 je bil Hrvoje vodja ITF/Tennis Europe programa za razvoj, kjer je pomagal nacionalnim zvezam pri razvoju tenisa. Njegovo delo je bilo osredotočeno na dolgoročni razvoj obetavnih mladih igralcev in program izobraževanja trenerjev v manj razvitih teniških državah. Sodeloval je z igralci kot so Jelena Ostapenko,Grigor Dimitrov, Irina Shimanovich, Ricardas Berankis, Damir Dzumhur in mnogimi drugi, ki so igrali za Davis Cup in Fed Cup ekipe. Pred delom za ITF/TE je treniral perspektivne hrvaške mladince, deloval kot nacionalni trener za Hrvaško teniško zvezo in bil spremljevalni trener mednarodnih ITF ekip. Kot predavatelj je sodeloval na svetovnih ITF, Tennis Europe in več kot 40 nacionalnih konferencah. Trenutno deluje kot samostojni mednarodni svetovalec igralcem in trenerjem.

**Predavanje sobota 30.11.2019**  ***Igralni standardi uspešnih igralcev do 14 leta***

Mednarodna kategorija do 14 let je pomemben korak proti profesionalnemu igranju tenisa. Uspešni igralci v tej starostni kategoriji velikokrat dosegajo uvrstitve na ATP in WTA lestvicah tekom njihove kariere. V tem predavanju bodo razložene in skozi video posnetke predstavljene skupne lastnosti uspešnih igralcev na Tennis Europe turnirjih. Dodatno bodo poudarjene razlike v igri med dekleti in fanti. Razumevanje izzivov in pričakovanih standardov ključnih igralčevih kompetenc je pomembno za vsakega trenerja, da pripravi igralce in maksimira njihov potencial.

**Predavanje nedjelja 1.12.2019**  ***Razvoj temeljnih taktičnih konceptov pri igralcih do 14 let***

Velja prepričanje, da se “pametni igralci rodijo”. Istočasno vsi starši pričakujejo od trenerjev, da bodo učili otroke igrati pametno. Predavatelj verjame, da je vloga trenerja najbolj pomembna, zato se bo v tem predavanju osredotočil na proces razvoja “pametnega igralca” skozi metodologijo učenja. Prikazani bodo praktični primeri vaj s kateri lahko trener pomaga igralcu v primeru (da igralec sam ne najde rešitev), primeri osnovnih taktičnih konceptov in kako razviti sposobnost sprejemanja odločitev glede na nivo igralčeve igre.

**Doc. dr. Jernej Rošker**

Doc. dr. Jernej Rošker je predavatelj na študijskem programu Aplikativne kineziologije na Fakulteti za vede o zdravju, Univerze na Primorskem. Poučuje predmete, kot so Gibalno upravljanje in gibalno učenje, Osnove športne vadbe, Osnovna motorika in Periodizacija v športu. Raziskovalno se je posvečal področju preprečevanja poškodb v športu, nadzoru telesne drže, ravnotežja in stabilnosti ter kinestezije. Zadnja leta se intenzivneje posveča proučevanju vidnega zaznavanja in sprejemanja odločitev v vrhunskem športu kot je tenis, taekwondo, hokej, rokomet in nekaterih drugih. Sodeloval je s številnimi vrhunskimi športniki v različnih športnih disciplinah (tenis, taekwondo, košarka, biatlon, odbojka, atletika in nekaterih drugih) in nekaterimi nacionalnimi panožnimi športnimi zvezami. Njegova želja in motiv je prenesti spoznanja znanstvenega proučevanje praktičnih vprašanj iz športa v prakso in jih uporabiti za oblikovanje učinkovitejših trenažnih pristopov. Ob svojem delu v praksi svoja spoznanja širi tudi v obliki različnih publikacij, kot avtor ali soavtor je prisostvoval pri nastanku številnih znanstvenih prispevkov, treh knjig in konferenčnih prispevkov.

**Predavanje sobota 30.11.2019** ***Ali je pomembno kaj gledamo in zaznavamo med vračanjem servisa?***

Taktično uspešno vračanje servisa zahteva usmerjanje pozornosti na ključne vidne informacije. Te omogočajo igralcu predvidevanje nasprotnikovih potez in posledično pravočasno reagiranje. Vrhunski teniški igralci se od ostalih razlikujejo po ekonomičnih in natančnih strategijah vidnega zaznavanja. Takšen primer je fenomen tihega očesa, ki omogoča krajši reakcijski čas, boljše sprejemanje odločitev ter bolj usklajen pričetek začetnega poskoka in izvedbe udarca. Namen predavanja je predstaviti teoretično osnovo za lažje razumevanje pomena in lastnosti vidnega zaznavanja v tenisu, pripravo in izvedbo gibanja in predstaviti izsledke lastnega raziskovalnega in praktičnega dela v tenisu. Pomen vidnega zaznavanja bo predstavljen tudi v luči preprečevanja poškodb in treninga za boljšo zmogljivost v tenisu

**Srdjan Djordević**

Srdjan Djordjević je strokovnjak na področju kondicijske priprave. Med svojo kariero je sodeloval z več kot 50 udeleženci olimpijskih iger kateri so osvojili več kot 70 medalj na olimpijskih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih. Deloval je kot projektni vodja s svetovno priznanimi nogometnimi ekipami. Srdjan je avtor in so-avtor več kot 40 znanstvenih publikacij iz področja športa, predklinične farmologije , biomehanike in aplikativne fiziologije. Njegovi dosežki prihajajo iz uspešne aplikacije njegovih raziskav in razvoja v prakso. Kot lastnik in vodja razvoja in raziskav deluje v podjetju TMG-BMC d.o.o., kjer razvija in implementira tensiometrijo (TMG) z ne-invazivno mišično diagnostično metodologijo. Srdjan je lastnik patenta TMG in MC metode. Njegova področja delovanja so optimizacija treningov, mišična diagnostika, mišična biomehanika, optimizacija gibanja, razvoj hitrosti in preventiva pred poškodbami. Sodeluje z Fakulteto za šport in Fakulteto za elektrotehniko (obe Univerza v Ljubljani) in kot raziskovalni svetovalec na primorski univerzi.

**Predavanje sobota 30.11.2019** ***Hitrost in pospešek - kako do obojega***

Pospešek in hitrost sta fizikalni vektorski količini. Predvsem je sposobnost pospeševanja izredno zanimiva za gibanje, ker je pogoj tudi za hitrost gibanja. Neto rezultanta vseh sil, ki deluje na nek objekt (športnikovo telo) generira pospešek in nas takoj poveže z 2 Newtonovim zakonom F=m\*a pri čem sta F in a vektorski količini. Pospešek in sila sta tesno povezani, ker je v grobem za veliki pospešek potrebna velika sila pri konstantni masi. Razvoj sile v športu zahteva moč oziroma visoka sposobnost sinhronizirane aktivacije velikega števila živcev, mišic/mišičnih vlaken v relativno kratkem času. Če temu pogoju ni zadoščeno ali če pride do utrujanja (lokalnega, centralnega ali perceptivnega) se moči-sile-pospeška in natančnost nezadostno razvijejo. To so osnovna izhodišča za koncept treninga, ki omogoča tenisaču, da se giblje hitreje, bolj učinkovito ter da je sposoben pošiljati žoge z veliko hitrostjo (če je to potrebno) in natančnostjo.

Za praktičen razvoj moči in sposobnosti pospeševanja sta potrebna nad obremenitev (gibanje v oteženih pogojih) in pod obremenitev (velika hitrost giba v olajšanih pogojih). Da je ta proces dolgotrajno uspešen, pa je potrebno še poskrbeti za uravnotežen razvoj vseh mišičnih skupin, ki so udeležene v gibanju.

### **Dr. Tanja Kajtna**

Tanja Kajtna je doktorica psiholoških znanosti, s športno psihologijo se ukvarja že vse od zadnjih let dodiplomskega študija psihologije, teme njene diplomske naloge, magistrskega dela in doktorske disertacije so bile s področja psihologije športa. Raziskovalni vidiki te tematike so ji bili v pomoč pri praktičnem delu v psihološki pripravi športnikov, že vrsto let sodeluje s številnimi vrhunskimi športniki – plavalci, atleti, tenisači in umetnostnimi drsalci, izkušnje ima tudi v delu z biatlonci, jadralci, golfisti, kolesarji, smučarji in tudi s športniki invalidi. V svoje delo poleg fenomenološkega pristopa vključuje pristope vedenjsko – kognitivne terapije in hipnoterapije. Njeno globoko zanimanje za to področje izhaja tako iz lastnih izkušenj v športu, ki jih je dobila kot tekmovalka in trenerka, kot tudi iz osebnega prepričanja, da lahko stvari spremenimo, če si to le dovolj močno želimo in smo v to pripravljeni vložiti dovolj truda. Zaposlena je na Fakulteti za šport kot asistentka na Katedri za psihologijo športa in na Pedagoški fakulteti v Mariboru kot nosilka psiholoških predmetov na smeri za izobraževanje trenerjev in je predsednica sekcije za psihologijo športa pri Društvu psihologov Slovenije

**Predavanje sobota 30.11.2019 *Vključevanje psiholoških vsebin pri odraščajočem tenisaču - kdaj in zakaj***

Psihološka priprava v tenisu je pomemben dejavnik uspeha, pri tem pa je pomembno, da jo znamo vključiti v pravem času glede na starost in zrelost športnikov. V predavanju bomo predstavili ključne razvojne trenutke, v katerih je smiselno začeti s sistematično psihološko pripravo in opredelili, katere vsebine so lahko že pred tem del športnikovega treninga in v kakšni obliki oziroma pod katerimi pogoji. Ogledali si bomo časovnico vključevanja psiholoških vsebin glede na njihovo zahtevnost in kompleksnost ter izpostavili, kdo je kompetenten za izvajanje psihološke priprave športnikov. Predstavili bomo tudi pravila dobre psihološke priprave in ključne elemente dobrega sodelovanja s športnim psihologom.

**Robi Cokan**

S trenerskim poklicem se aktivno ukvarja 14 let. Končal je Fakulteto za šport (smer tenis) in pridobil naziv diplomiran trener tenisa A. Pred letom dni je ustanovil svojo teniško akademijo, kjer je kot trener aktivno vključen pri delu z mladimi igralci. Pred tem je deloval v večih ljubljanskih klubih, kjer je sodeloval z vrhunskimi slovenskimi igralci v različnih starostnih kategorijah. Največ uspehov  je uspel doseči s Kajo Juvan, ki jo trenira že 10 let. V tem času je postala evropska, svetovna in olimpijska mladinska prvakinja v posamezni konkurenci, osvojila mladinski Wimbledon v dvojicah in osvojila 7 profesionalnih ITF turnirjev, na WTA lestvici pa se je letos uvrstila najvišje od sedaj (106. mesto WTA). Napisal je Priročnik o uporabi teniških strun ter predaval na slovenskih trenerskih konferencah in mednarodni »Play and stay« v Londonu. Njegova vizija je delati z mladimi teniškimi igralci, ki ljubijo tenis in so mu predani.

**Predavanje nedelja 1.11.2019 *Dobri temelji v zgodnjih letih za uspešen dolgoročni razvoj igralca***

Predavatelj bo predstavil svojo vizijo razvoja igralcev v obdobju 11-14 let, katere so pomembne teniške vrline in nivoji znanja skozi časovna obdobja. Z udeleženci konference bo delil svoje izkušnje, ki jih je pridobil pri razvoju igralke Kaje Juvan vse od profesionalnega nivoja tenis.

## TRENERSKA ORGANIZACIJA TZS

## Predsednik, Gregor Šenica