

SISTEM TRENINGA

PRIREDIO: MITJA TANJGA
SVIBANJ 2006

UVOD

Sistem treninga Akademije Sancez-Casal potiče od trenera koji je u svom životu trenirao mnoge poznate igrače kao što su Emilio Sancez-Vicario i Sergio Casal. Njegovo ime je Pato Alvarez i kao što naslov njegove knjige kaže on je tenis guru. Dakle, ovaj je trener postavio temelje ovog sistema kojeg su kasnije doradili drugi treneri Akademije, a od kojih je i današnji direktor Akademije i glavni trener Antonio Hernandez.

Ovaj je sistem smišljen kao najjednostavniji način da pripremiš igrača tehnički, taktički i fizički.

Tehnički zato što je sistem baziran na činjenici da se vježbe rade da bi igrača naučio savršenom izvođenju udaraca tako da za vrijeme izvođenja drilova naglasak je na tehničkom savršenstvu, a ne na tome da se igrač izmori fizički, a da pri tome njegova tehnika vrvi od udaraca koji nisu tehnički čisti.

Taktički jer je sistem smišljen da u svojim drilovima sadrži razne situacije iz igre, pa se tako igrač uči i taktičkom dijelu igre.

I na kraju fizički jer su drilovi fizički zahtjevni, pa se tako igrač i u fizičkom smislu priprema za igru.

Nekoliko riječi o sistemu općenito. Sistem treninga je nešto što pokriva većinu situacija iz igre. Naravno kao i kod svakog sistema treninga i kod ovog je nemoguće pokriti sve situacije, pa stoga naravno da ima mnogo toga se u igri dešava neočekivano, ali da bi to smanjilo na najmanju moguću mjeru igrač se ovim sistemom treninga uči da pokriva većinu „normalnih“ situacija.

Također, ovaj sistem nema namjeru takmičiti se sa drugim sistemima treninga niti ima potrebu da se ističe kao najbolji. Ono što je bitno to je da se ovaj sistem u praksi pokazao kao sistem koji daje rezultate na različitim podlogama i kod različitih tipova igrača i u ženskom i u muškom tenisu i zato svi mi koji smo treneri u Akademiji vjerujemo u ovaj način pripreme igrača.

Ovdje bih dodao jednu opasku koja se odnosi na godišta igrača koja su do moga dolaska primani u Akademiju i čija je granica bila 14 godina života. Od početka ove školske godine granica je pomaknuta na 12 godina, pa je meni kao treneru grupe koja ima igrače i ovih godišta palo na pamet da dodam neke drilove koji su smišljeni da imaju naglasak samo na tehnici izvođenja udaraca i drugi koji imaju naglasak samo na učenju nekih specijalnih udaraca. Ovo je zato što igrači u ovom godištu moraju potpuno naučiti sve udarce koji se pojavljuju u tenisu, pa je moje mišljenje da je vrlo važno da im se ovo omogući.

DRILOVI AKADEMIJE

NORMALNI DRILOVI

Ovi se drilovi zovu normalni jer se rade svaki dan i temelj su cijelog sistema treninga i oni su kao zrak koji dišemo, nezaobilazni. Sastoje se iz 7 drilova koji su svi izdjeljeni tako da predstavljaju dijelove poena. Posljednja dva su napravljena tako da sadrže igru na cijelom terenu. Za početak da kažem da u Akademiji prepoznamo tri zone igranja i to:

- Zona igranja broj 3
- Zona igranja broj 2 i
- Zona igranja broj 1



Tako su u prvih pet drilova obuhvaćene zone pojedinačno ili dve u kombinaciji, a u zadnja dva drila igrač vježba sve zone zajedno.

Bitna je stvar za naglasiti iako sam već prije istakli da se drilovi rade radi toga da igrači nauče pravilno izvođenje udaraca i kretanja po terenu kao i da steknu fizičku spremu, a ne da ih se izmori na terenu, a da pri tomu udarci koje igrači izvode ne idu ka tehničkoj perfekciji.