



# **The long-term development of a high performance player**

## **Dugoročni razvoj prespektivnih igrača i igračica**

**IZVJEŠĆE SA SEMINARA**  
**doc.dr.sc. Petar Barbaros Tudor**

# Svjetski trenerski simpozij održan je u Cancunu, Mexico.

Na seminaru su prisustvovali treneri iz:

- Južne Amerike, SAD-a, Europe, Azije, Afrike...
- 60-tak zemalja cijeloga svijeta
- ukupno oko 800 trenera.



Tematski seminar se bavio:

“Dugoročnim razvojem kvalitetnih igrača i igračica”

Miquel Crespo, Dave Miley, Patric McEnroe, Judy Murray, Nick Bollettieri, Jim Loehner, Mike Barell, Merlin van de Braam, Doug MacCurdy, Mark Kovach, Bruce Elliot, Roan Goetzke, Carl Maes, Frank van Fraayenhoven, Hans Peter Born, Hrvoje Zmajić...

Predavanja:

- Općenite smjernice potrebne u razvoju perspektivnih igrača
- Biomehaničku analizu udaraca
- Praktične primjere teniskih i kondicijskih treninga
- Mentalnog treninga i njegove primjene u praksi

# Workshop popodnevna izlaganja

- **BNP paribas show court**  
(Pro game, Womens, Conditioning, Coaching, Biomechanics)
- **Wilson room**  
(Analysis, Coaching, Juniors, Player dev., Sport Science)
- **Cancun room**  
(10 & under, 10 & under, 10 & under, injury prevention, management)
- **We are tennis with BNP Paribs**  
(Espanol)

# Izdvojio bi nekoliko predavanja

1. Mind the gap...from junior to senior, how to get there - Max de Vylder
2. Sharing my coaching philosophy i „10 to top 10” – Judy Murray
3. Sharing my coaching philisophy - Nick Bollettieri
4. Use of Journaling to build Mental Toughness – Jim Loehr

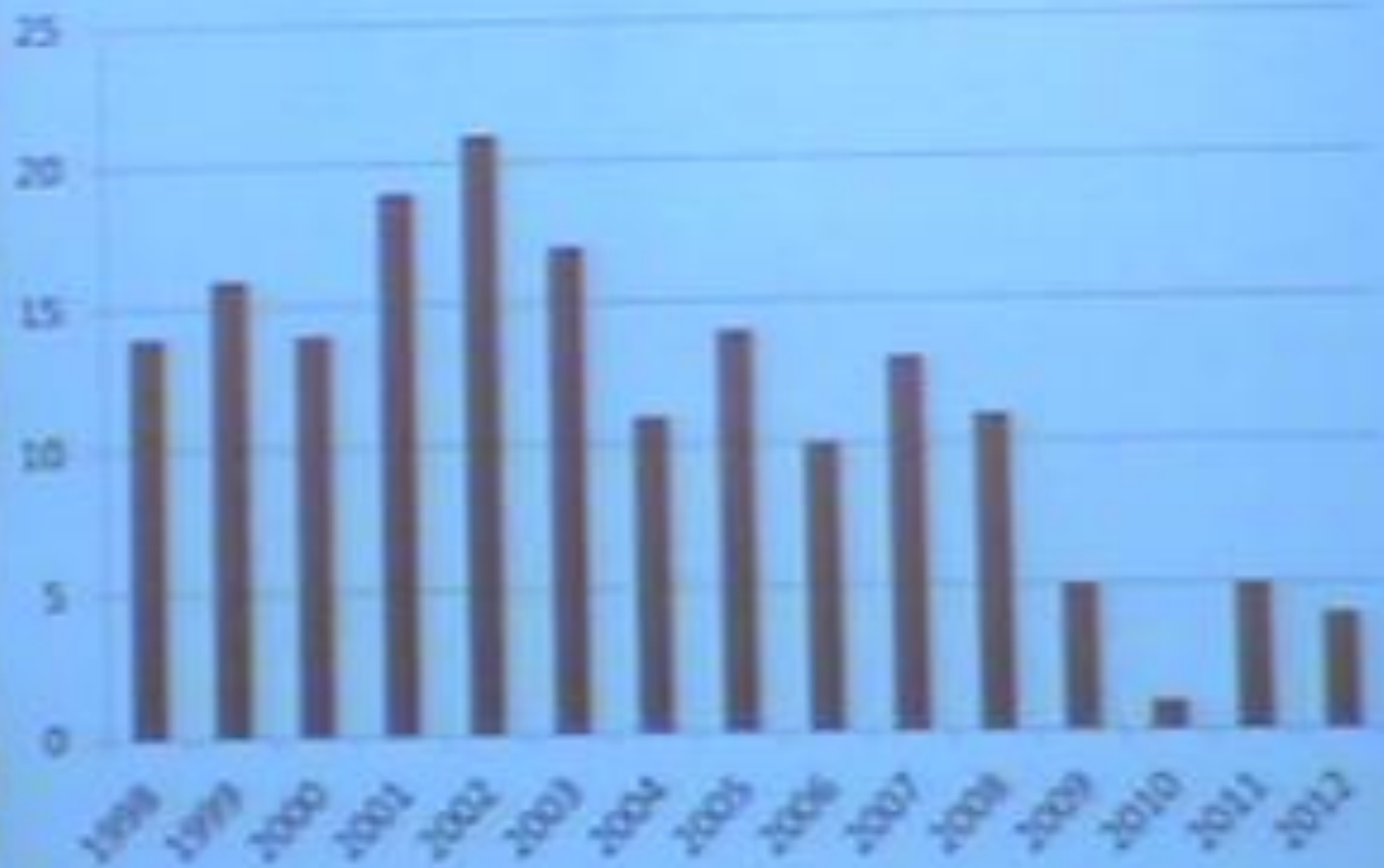
# Mind the Gap

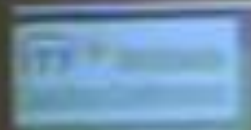
- London tube mind the gap
- Težak je put do profesionalnog igrača  
„mind the gap”

- **Ranking is what is all about  
(blagoslov ili prokletstvo)**

15 godina praćenja ATP, WTA, ITF ranga  
69 730 poena

# Men 21&U in Top 100





ATVP  
2013



# Women 21&U/19&U in Top 100



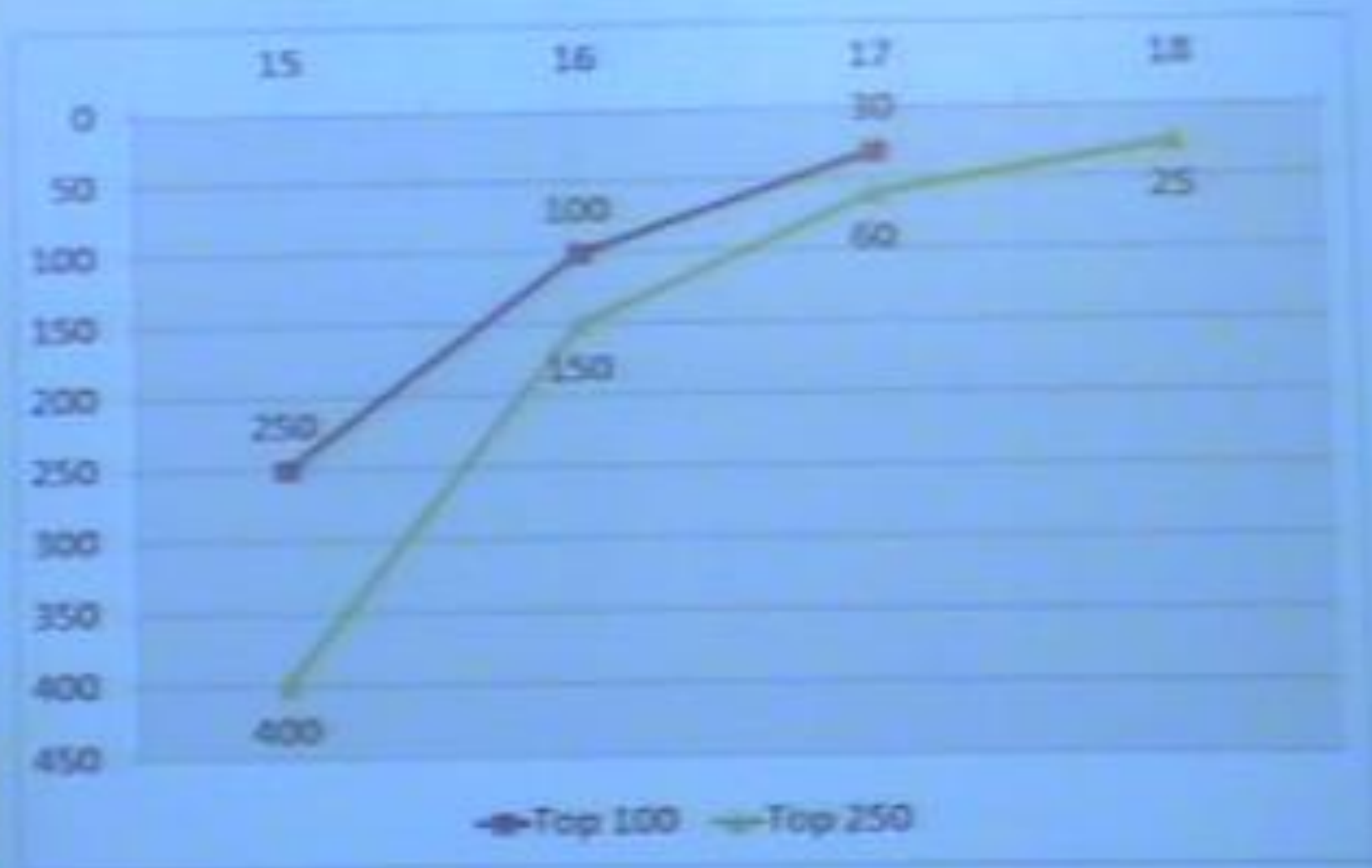


# Sve više rangiranih igrača

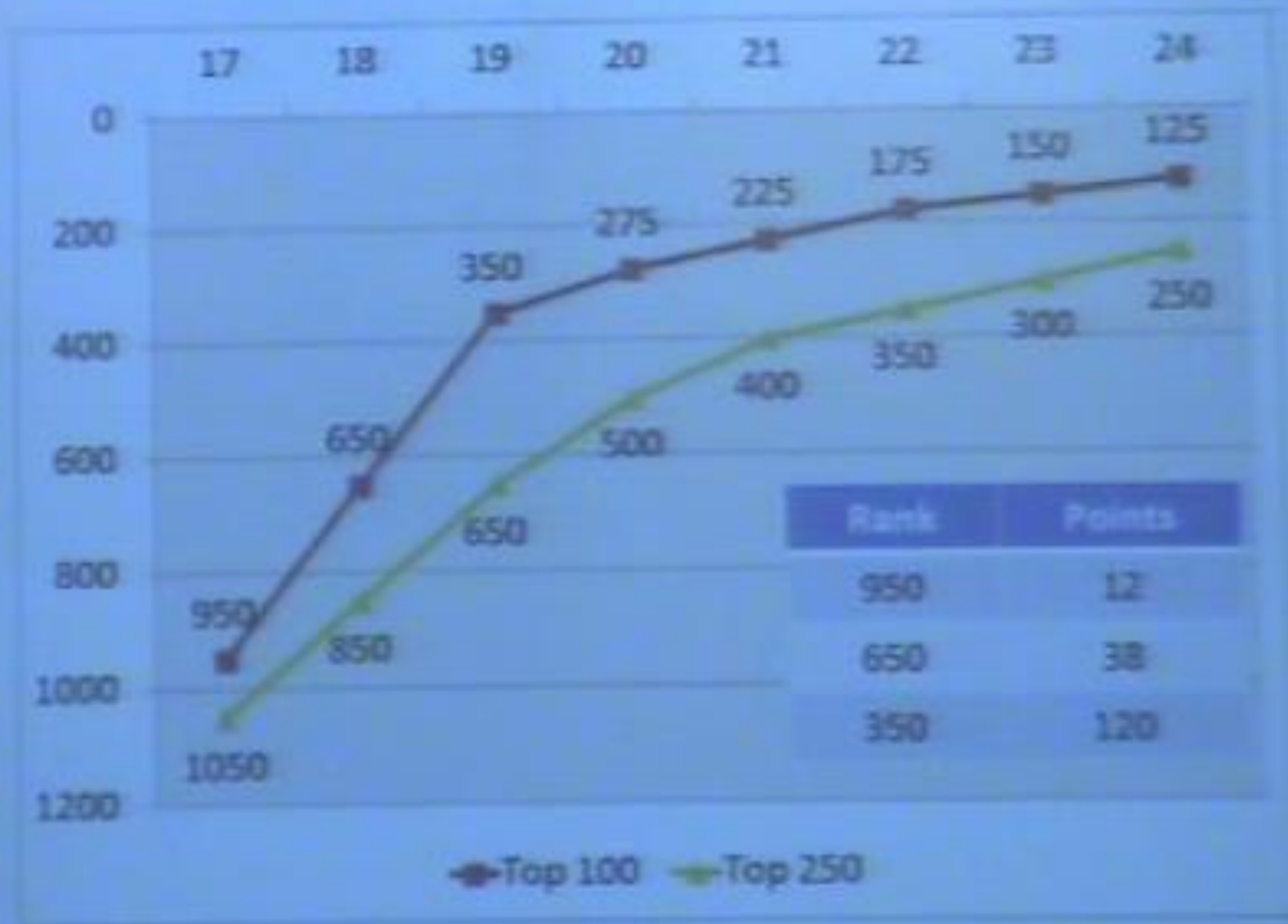
- ATP 1997/1998 - 1027 igrača (87)
- WTA 1997/1998 - 1106 igračica (74)
  
- ATP 2012 - 1935 igrača (101)
- WTA 2012 - 1204 igračica (76)
  
- Više turnira u nižim kategorijama prize money-a
- Utjecaj Globalizacije sporta

Koji je obrazac ulaska u  
top 100 ATP/WTA?

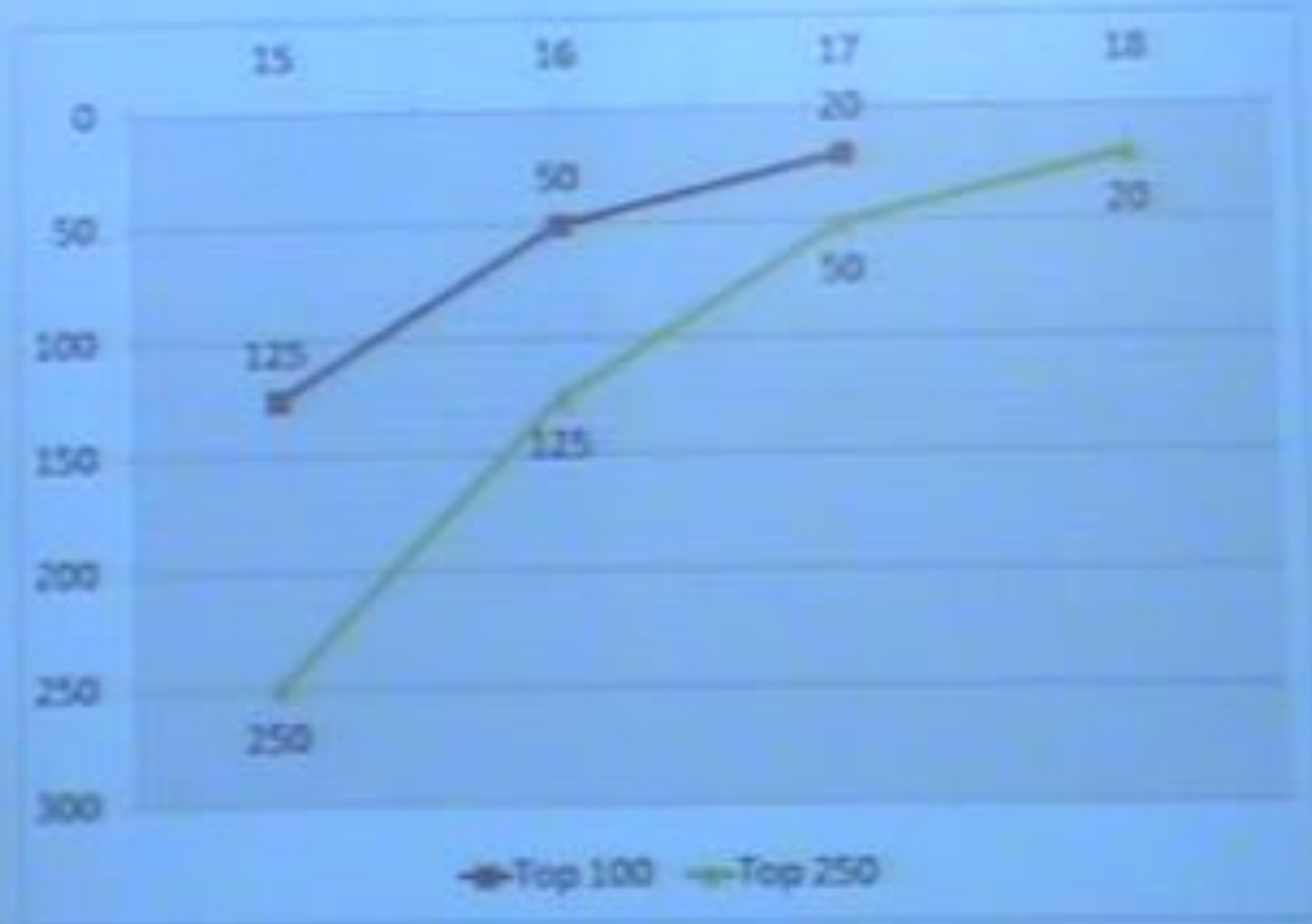
# Ranking benchmarks boys (ITF)



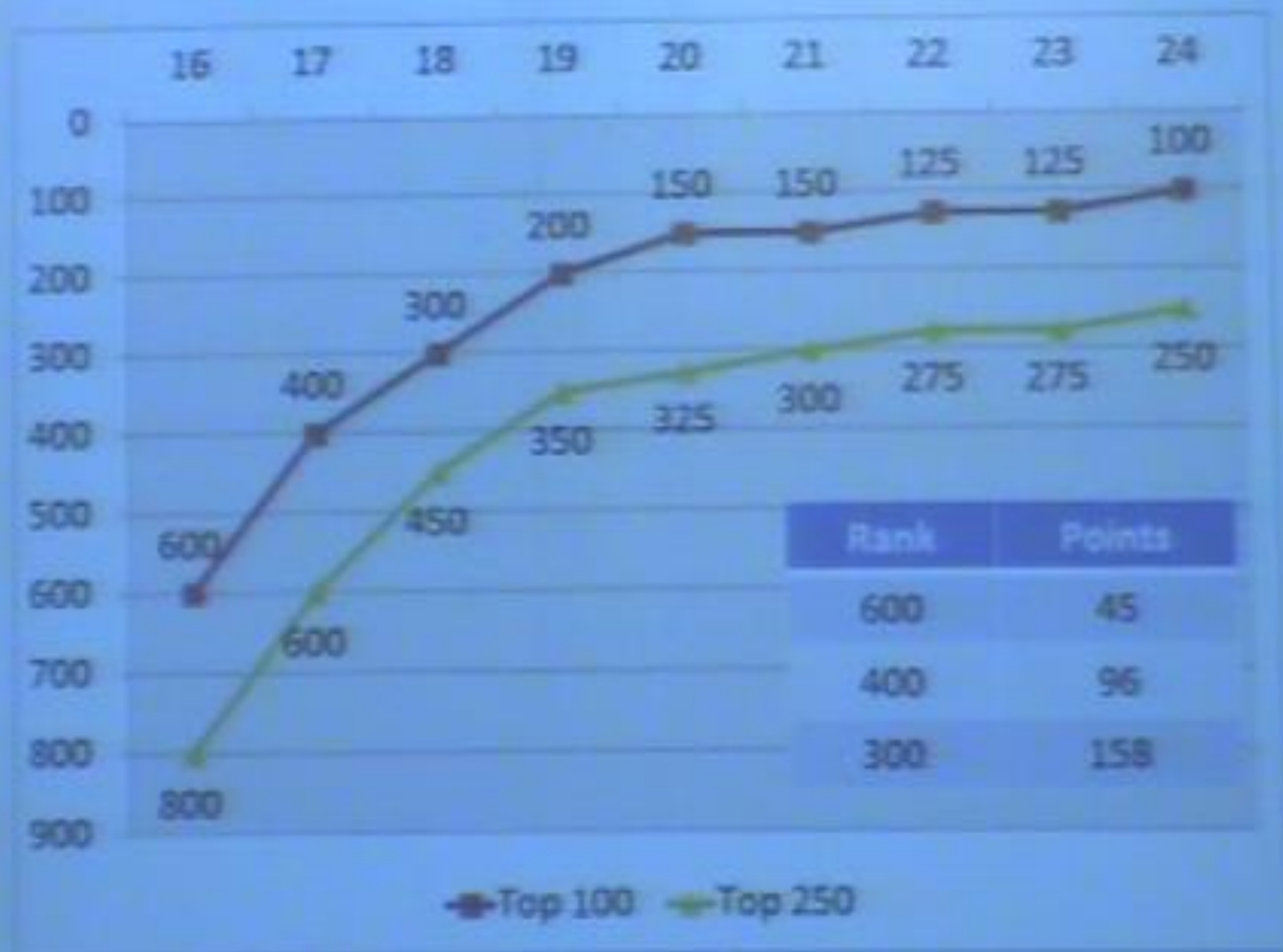
# Ranking benchmarks Men (ATP)



# Ranking benchmarks girls (ITF)



# Ranking benchmarks Women (WTA)



# Razotkrivanje rezultata

- ITF junior & Senior
- ATP, WTA mečevi
- 2009-2012
- Analiza 250 000 mečeva

# Intenzitet rezultata (Score Intensity)

Broj setova

- $IR = \frac{\text{Broj setova}}{\text{Razlika u gemovima}}$

- Primjeri

- $6/1 \ 6/1 = 0.2$

- $7/5 \ 4/6 \ 5/7 \ 7/6 \ 6/2 = 1.67$



# Što se dešava u igri?

## Što razlikuje juniore od seniora?

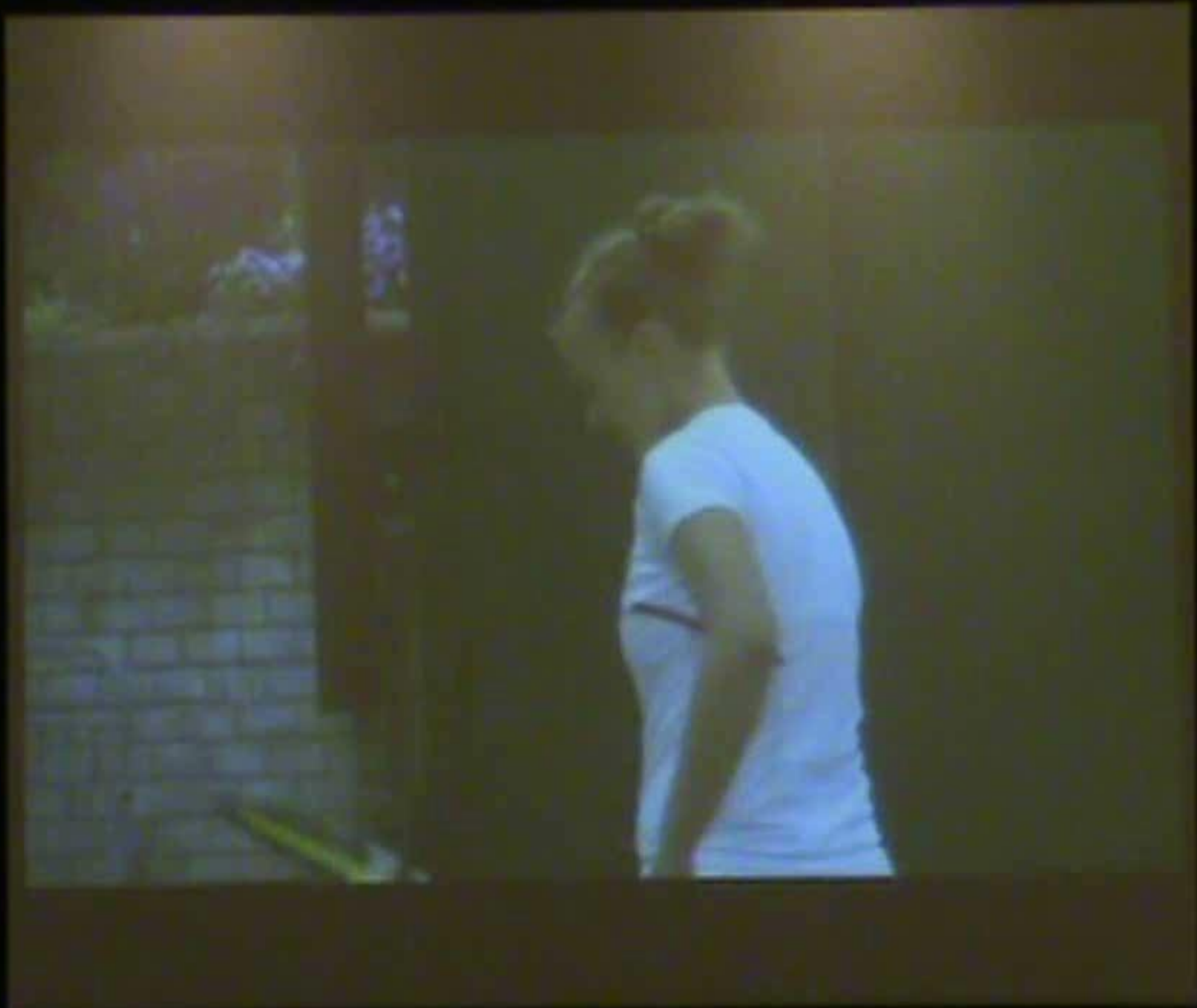
- Detaljne analize mečeva
  - 28 juniorskih mečeva
  - 14 seniorskih
  - 6200 poena
  
  - Činjenice
  - Statistika
  - Subjektivna video nanaliza

# Winneri iz 1S

postotak od ukupno osvojenih poena  
nakon 1S

- Postotak aseva je sličan između juniorki i senorki (Girls:6; Ladies 6.5)
- Prosječna brzina 1 S je slična (G: 156,4/L:156,9)
- Juniorke su manje konzistentne na 1 R i čine više pogrešaka na servise koji idu u tijelo za razliku od seniorki
- Seniorke su efektivnije u 1R (Errors g:47,6%/L40,9%)

# Juniorke



# Seniororke



# Postotak osvojenih poena na lakši 3 udarac u servis gemovima

- Seniori-ke su brže (u reakciji i kretanju)
- Juniori-ke su sporiji pri ulasku u teren i nespretniji u pokrivanju terena
- Juniori često izvode riskantne udarce uz crte
- Nedostatak koncentracije pri udarcima kojima završavaju poen
- Boys 60% / Senior 72%
- Girls 54% / Ladies 60%





# Efektivnost servisa u zoni 6

- Juniori
  - Sporiji servisi – veća šansa za dobar return
  - Server 3L greška
  
- Seniori
  - Brži servisi
  - Iskorištavaju lakšu 3L i neutralne situacije
  - Bolja anticipacija situacije i kretanje prema udarcu



# Servis u zonu 6

Zone	Boys				Men			
	won	lost	Total	%	won	lost	total	%
1	160	71	231	69.3%	145	54	199	72.9%
2	79	53	132	59.8%	57	38	95	60.0%
3	127	44	171	74.3%	191	44	235	81.3%
4	121	56	177	68.4%	160	66	226	70.8%
5	54	42	96	56.3%	33	20	53	62.3%
6	142	53	195	72.8%	152	24	176	86.4%

# Juniori i Seniori



# Neforsirane greške

- Juniori 48,4%
- Ne provode taktička rješenja na adekvatan način
- Česti pad u koncentracije
- Idu prerano po poen

## Seniori 33,9%

- Izvršavaju taktički plan/ strpljiviji su
- Završavaju poene kad dobiju priliku (rjeđe griješe)
- Češće se pojavljuju forsirane greške

# Juniors



# Seniors



# Dominirati poenom iz R2

- R2 in - juniori 74,2%; Seniori 81,7%
- % dobivenih poena Juniori 51% / Seniori 55,80%
  
- R2 in- juniorke 78,4%; Women 83,8%
- % dobivenih poena Girls 54,08% / Women 62,39%

# Umjesto zaključka

- ✓ Gdje vidite svog igrača s 24 godine? Reality check
- ✓ Da li razumijem rezultate mojeg igrača?
- ✓ Omjer pobjeda i poraza, podloga, intenzitet rezultata
- ✓ Da li objedinjujem svoje trenersko znanje i iskustvo s činjenicama koje se ističu kao bitne za razvoj igrača

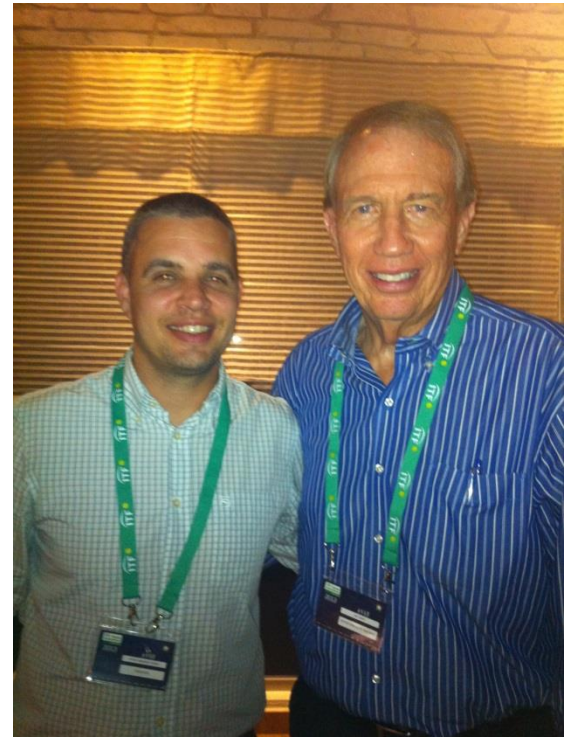
# Umjesto zaključka

- ✓ Mogu li postići da moj igrač-ica:
  - bude konstantan u izvedbi u svim dijelovima meča
  - razvije potrebnu fizičku sposobnost
  - bolje čita situacije (read situation)
  - adekvatno pokriva teren (court positioning)
  - vrši kvalitetniji odabir udaraca (shot selection)
- ✓ Imam li plan



# Jim Loehr - Journaling

- Kad želite nešto riješiti uvijek se okrećete prema sebi kako bi dobili savjet
- Jim Loehr - Private voice
- Unutranji glas...
- Nastaje između 4 i 7 godine
- Prati nas kroz cijeli život (sve aspekte života)



# Nastajanje unutarnjeg glasa

- Najčešće nastaje pod utjecajem drugih ljudi
- Stvaramo „Private voice” jer hoćemo ostaviti utisak na živote ljudi koji nas mentoriraju
- Otac, majka, trener...
- Netko tko ima veliki utjecaj na Vaš život, a vi želite biti poput njega
- Iako je njihov private voice (ne)funkcionalan on postaje dio Vas

# (Ne) Funkcionalnost

- Kad se usmjerite prema sebi možete zamijetiti funkcionalnost svog unutarnjeg glasa
- Imamo 2 glasa:
  - jedan protiv sebe
  - drugi protiv protivnika

# Tuga - radost - sreća

- Nevjerojatno je koliko je taj Vaš unutarnji glas moćan
- Ovisno o načinu njegova funkcioniranja može donijeti puno: stresa, nervoze i tuge...ali isto tako i sreće, radosti i ispunjenosti.

# Da bi trenirali unutarnji glas igrača - igračice

1. Morate razumjeti što govori?
2. „Želi li igrač ili igračica promijeniti svoj glas trebaju biti svjesni tona i sadržaja i moraju ga svjesno napasti u slučaju ako je nefunkcionalan”.

# Vođenje dnevnika - tradicionalno

Načini na koje trenirati private voice

- Katarza (emotional release)
- Riješenje konflikata
- Usmjerenost na prošlost

Kognitivna psihologija  
Aron Beck, Albert Ellis, itd.

# Natjecateljski mozak

- Kognitivno restrukturiranje
- Namjerna promjena funkcioniranja uma
- Neuroplastičnost



# HPI Model for Change

- Konačna misija
- Trenažna misija
- Stara priča
- Nova priča
- Akcija- Izgradnja potrebnih rituala
- Odgovornost

# Dnevnik mentalne pripreme

- Vjetar
- Umor
- Nervoza
- Roditelji
- Nedostatak samopozdanja
- Misli o glupostima
- Gubitak
- Toplo i Hladno
- Ozljede
- Rang...

# Best self

- Get the image of best your self
- Get in wrighting
- Make a bridge to the „Best Self”
  
- Help your players to develop their iner-coach for a life time. When they need help that they know where to go.

Hvala na pažnji!