



[www.darionovak.com](http://www.darionovak.com)

# ŠTO ČINI GRAND SLAM POBJEDNIKA?

doc.dr.sc. Dario Novak

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu



# Iskustvo

---

- Član trenerskog tima Stana Wawrinke (3x Grand Slam pobjednik)
- Igrači s kojima sam radio:
  - Elena Rybakina (pobjednica Wimbledon)
  - Borna Coric (#1 junior svijeta)
  - Marta Kostyuk (pobjednica Junior Aus Open)
  - Christina McHale (best ranking #24 WTA)
  - Donna Vekic (best ranking #21 WTA)
  - Zhizhen Zhang (najbolje rangirani kineski igrač u povijesti)



# Edukacija

---



- Docent na KIF-u
- Doktor znanosti
- Poslijedoktorska usavršavanja Columbia/Harvard (SAD)
- Istraživački interes prema ljudskom zdravlju i izvedbi u sportu





## Današnja prezentacija

- Istraživački projekt / doktorska disertacija
- Osobna iskustva tenisača različitih razina uspješnosti
- Najoptimalnije vrijeme za specijalizaciju u tenisu



## **Je li rani početak sportske specijalizacije preduvjet za kasniji uspjeh u tenisu?**

---

Svrha ovog projekta je produbiti znanje o fenomenu specijalizacije u tenisu među igračima različitih razina uspješnosti kroz njihova osobna iskustva.

# MATERIJALI I METODE

---

TENIS



TENISAČI RAZLIČITIH RAZINA  
USPJEŠNOSTI

30 TENISAČA

10 GRAND SLAM POBJEDNIKA

POLISTRUKTURIRANI INTERVJU

TEMATSKA ANALIZA

**Sve je češća rasprava, kako u akademskom tako i u sportskom svijetu, o najboljem putu i dobi za djecu s velikim potencijalom za uspjeh da se počnu baviti sportom.**

Evo nekoliko primjera iz projekta: Kvalitativna analiza iskustava tenisača različitih kategorija uspješnosti

**Veliki broj dosadašnjih studija pokazuje da rana sportska specijalizacija nije preduvjet za uspjeh, te da zapravo može čak i omesti dugoročna postignuća u određenim sportovima.**

*Güllich et al (2023) A Systematic Review and Synthesis of Findings*

## **SPECIJALIZACIJA**

**Unatoč činjenici da je rana specijalizacija u sportu u porastu, kasna specijalizacija (opisana kao specijalizacija nakon 12. godine) češća je među vrhunskim sportašima.**

*Mosher et al (2022) Sports*

**Neki treneri tvrde da su mnogi vrhunski profesionalni tenisači počeli trenirati već u dobi od četiri godine, kao i da je važno početi rano kako bi se osigurala zadovoljavajuća razina usvojenosti tehničkih elemenata tenisa.**

*Joffe P. (2019) Early or late specialisation?  
High-performance perspective*

**Teniski stručnjaci sugeriraju da se rezultati na terenu ne bi trebali koristiti kao jedini prediktor kasnijeg uspjeha, osobito prije puberteta.**

*MacCurdy 2006 ITF Coaching  
Unierzyski 2003 Proceedings of IFT  
worldwide coaches symposium ITF*



**Table 4.** Volume of practice/training in the main sport and in other sports during defined age categories.

|  | Medallists |               | Non-medallists |               | <i>t</i> or <i>Z</i> | <i>P</i> | <i>d</i> |
|--|------------|---------------|----------------|---------------|----------------------|----------|----------|
|  | <i>M</i>   | ( <i>SD</i> ) | <i>M</i>       | ( <i>SD</i> ) |                      |          |          |
| <i>Accumulated main sport practice/training (hours)</i>                |            |               |                |               |                      |          |          |
| Until 10 years   | 162        | (263)         | 334            | (591)         | <i>Z</i> = 2.98      | **       | 0.38     |
| 11–14 years  | 832        | (907)         | 1131           | (863)         | <i>Z</i> = 2.40      | *        | 0.34     |
| 15–18 years  | 2273       | (1473)        | 2750           | (1677)        | <i>t</i> = 2.71      | **       | 0.30     |
| 19–21 years  | 2750       | (1535)        | 2970           | (1461)        |                      | ns       | 0.15     |
| 22–25 years  | 4122       | (2209)        | 4414           | (3006)        |                      | ns       | 0.11     |
| <i>Accumulated other-sports practice/training (number of sessions)</i> |            |               |                |               |                      |          |          |
| Until 10 years   | 242        | (443)         | 68             | (155)         | <i>Z</i> = 3.82      | **       | 0.52     |
| 11–14 years  | 283        | (354)         | 68             | (144)         | <i>Z</i> = 4.97      | **       | 0.80     |
| 15–18 years  | 185        | (334)         | 43             | (95)          | <i>Z</i> = 3.96      | **       | 0.58     |
| 19–21 years  | 75         | (195)         | 38             | (113)         |                      | ns       | 0.24     |
| 22–25 years  | 91         | (281)         | 58             | (173)         |                      | ns       | 0.14     |
| Until start main sport   | 557        | (1041)        | 110            | (278)         | <i>Z</i> = 5.05      | **       | 0.59     |

## **TRI GLAVNE TEME:**

- **Uključivanje u tenis**
- **Donošenje odluka**
- **Vrijeme specijalizacije**



---

# UKLJUČIVANJE U TENIS

---

Mnogi Grand Slam pobjednici došli su iz manjih gradova ili manje razvijenih regija.

Izbor za igranje tenisa među svim ispitanim sudionicima proizašao iz niza okolnosti u kombinaciji s osobnim preferencijama.

Bavljenje drugim sportovima tijekom djetinjstva i adolescencije doprinijela je njihovoj boljoj mentalnoj otpornosti i sposobnosti prilagodbe u različitim situacijama na teniskim terenima.



**“Počeo sam igrati tenis kad sam imao četiri, tri ili četiri godine, rano. Kad sam bio baš mali, možda godinu i pol ili godinu, čim sam mogao puzati, imao sam drvenu žlicu za juhu i malu lopticu, udarao bih loptu i onda puzao da je uhvatim, to tako sam počeo.”**

Albert Costa (Grand Slam pobjednik)

---

## DONOŠENJE ODLUKA

Lokalni teniski klubovi igraju važnu ulogu u razvoju mladih tenisača.

Pobjednici Grand Slam turnira bili su entuzijastičniji i predaniji u svom treningu u usporedbi sa sudionicima na drugoj i trećoj razini uspjeha.

“Bio sam u jednoj od najboljih teniskih akademija i mislim da to nije bio pravi put. Izgubio sam nekoliko godina na akademiji i naučio vjerojatno 10 do 15% onoga što sam mogao naučiti uz dobrog trenera i kvalitetan program. Naučio bih više u tri tjedna tijekom ljeta dok sam bio kod kuće, nego bih naučio u šest mjeseci na teniskoj akademiji.” S.V. (III. razina uspjehnosti)

**Rana diverzifikacija, koja uključuje sudjelovanje u mnogim sportovima i aktivnostima, može biti dugoročna prednost, kao i pridonijeti boljem uspjehu sportaša.**

**Odgadanje specijalizacije do kasnije adolescencije omogućuje razvoj šireg spektra sportskih vještina koje pomažu u prevenciji ozljeda uzrokovanih preopterećenjem.**

## **VRIJEME SPECIJALIZACIJE**

“Po mom mišljenju, usku specijalizaciju treba uvesti onog trenutka kada igrač ima dovoljnu tenisku širinu i kada je fizički dovoljno zreo za to. Svakako bih priču gradio na širini, a nikako na uskoj specijalizaciji u smislu da imamo puno turnira.” *D.G. (III. razina uspješnosti)*

“Mislim da ako previše naprežete svoje tijelo prije nego što potpuno odraste, postoji veliki rizik od mnogih ozljeda, koje će onda uzrokovati probleme.” *M.Č. (Grand Slam pobjednik)*



**„Ja sam pronašao svoju ljubav prema igri u vrlo ranoj dobi. Bio sam fanatičan kada se radi o tenisu. Samo sam želio igrati i igrati i trenirati, nikada mi nije bilo dosta. Ponekad su me moji mama i tata morali odvući s teniskog terena jer su rekli, dosta je, sada moraš spavati i jesti, pripremiti se.“**

Thomas Johansson (Grand Slam pobjednik)



## KLJUČNE SMJERNICE

---



Važno je da upoznavanje s tenisom kod mlađe djece bude usmjereno na poticanje pozitivnih osjećaja i ljubavi prema sportu



Specijalizacija (ciljani i intenzivniji treninzi) preporuča se kasnijim razvojnim fazama (pubertet/adolescencija)



Poželjno je da se djeca bave i drugim sportovima kako bi dugoročno imali koristi u postizanju što većeg uspjeha u tenisu





**“NETKO JE ZABORAVIO  
DA IZ IGRE NASTAJE  
STVARALAŠTVO”**

Umjesto zaključka.

What makes a Grand Slam champion?

**Hvala Vam  
na sudjelovanju.**



## Human Health & Performance



[www.darionovak.com](http://www.darionovak.com)



[info@darionovak.com](mailto:info@darionovak.com)



[/darionovakph.d/](https://www.facebook.com/darionovakph.d/)



[/\\_dario\\_novak\\_/](https://www.instagram.com/_dario_novak_/)



[/dario-novak-7647ba6a/](https://www.linkedin.com/company/dario-novak-7647ba6a/)