

TRENING KOT IGRA – 1. del

V naslednjih nekaj nadaljevanjih se bom zaustavil pri načinu treniranja, izbiri najrazličnejših vaj, modelov treniranja, itd. Seveda pa je v vsakem primeru igra tista, ki v končni fazi odloča o načinu treniranja in to na vseh nivojih. Vsak trener mora na podlagi prikazane ali bolje analizirane igre svoje ekipe dobiti tiste informacije, ki so potrebne za sestavo takšnega ali drugačnega treninga. Sama igra nam mora služiti za to, da sestavimo program treningov ali bolje program enega treninga ali več zaporednih treningov. Lahko pa se to programiranje nadaljuje v mikro cikle, makro cikle ali celoletne plane dela. Seveda je vse odvisno za katero skupino smo kot trener zadolženi in kakšni so naši kratkoročni in dolgoročni cilji. V naslednjih nadaljevanjih bom predstavil nekaj takšnih primerov oziroma konceptov.

Prvi je seveda tisti koncept, ki govori o tem, da je potrebo vedno igro začeti z njeno osnovno strukturo. Kaj se sploh dogaja v sami igri?

Kot vemo, imamo dve osnovni fazi:

- a) faza sprejema
- b) faza servisa ali faza Break (kot se uradno imenuje)

Če so v fazi servisa osnove naloge sprejem servisa – podaja – napad – ščitenje - obramba in morda protinapad, pa je v fazi Break zaporedje takšno: servis – blok – obramba - podaja in protinapad.

Povsem jasno je, da je potrebno odlično obvladati vse tehnične elemente, da bi sploh prišlo do uspešne realizacije obeh faz igre. Na kratko bi skupek vseh tehničnih elementov imenovali globalni koncept, ki je v končni fazi primerljiv s samo igro, pa čeprav velikokrat tehnične elemente treniramo ali izvajamo posebej strogo analitično, kar pa velikokrat ni najboljša izbira.

Nekaj primerov:

Največkrat se tako na ogrevanju ali na samem treningu podaja v parih, kar seveda z analitičnega vidika niti ni napačno, a se moramo ob tem zavedati tudi tega, da takšnih primerov na tekmi ni nikoli, temveč se na tekmi po spodnjem odboju (npr. sprejemu servisa ali obrambi) takoj opravi podaja te žoge. Torej bi bilo veliko bolje pripraviti takšne vaje, ki bi bile vse bolj podobne izvedbenim akcijam na tekmah. Na treningu se lahko npr. imitira spodnji odboj, zatem sledi podaja, itd. Vse to igralcu omogoča takojšnjo »pravo« povratno informacijo (feed back) in s tem lažje osvajanje kompletne igre kot take.

V parih se velikokrat trenira tudi napad in obrambo, pa čeprav vsi dobro vemo, da se na tekmi nikoli ne zgodi, da pride do napada na isti strani igrišča in to še z zelo nizkimi žogami (pod višino mreže), torej so pri tem informacije za igralce nenatančne. To pa z drugimi besedami pomeni, da se je na treningih potrebno z najrazličnejšimi vajami približati realni igri kot taki. Vse to (pravilna izbira vaj) pa omogoča, da sodelujoči že na začetku treninga dobijo realno in tudi povratno informacijo (feed back) o poteku same igre. Torej je bistvo treninga kot takega vedno v funkciji igre.

Bistvo treniranja je v tem, da je trener sposoben iz igre »povleči« izzeti delček nekega elementa, s tem delom »izrezom treninga« delati posebej in ga nato obogatnega ponovno vnesti v samo igro. S tem obogatimo vsak posamezen element in na koncu se dvigne tudi nivo same igre. Takšno način ali koncept treniranja lahko imenujemo tudi metodo učenja igranja po delih, a vedno v konceptu igre. Nasprotno pa lahko do igre pridemo tudi na obraten način, torej s piljenjem posameznih tehničnih elementov (tisoče ponovitev spodnjega odboja ali podaje, itd.), kar pa povzroča težave pri motiviranju posameznikov in tudi ekipe kot take.