

# Mortens Blog

07.02.2012



Træningen op til SM har været kontinuerlig og effektiv. Det afspejlede sig i nogle yderst velspillede kampe og ikke mindst finaler (se andetsteds på web'en). Giv deltagerne et skulderklap næste gang du møder dem i klubben. Vi har grund til at være stolte af vor ungdomsafdeling!!!!

I den daglige træning arbejder vi fortsat intensivt med at integrere "Den mentale cirkel" og "De Gyldne Spilleregler", så elementerne bliver en naturlig del af spillernes hverdag og tilgang til tennissporten i sin helhed.

Derudover er vore fokusområder processer, hvor vi gør meget ud af at forklare spillerne, at de selv har ansvaret for at drive deres talent og spil til det ypperste. Procesområderne vi p.t. arbejder med er:

**Teknik;** Her justerer trænerne teknikken samt lærer spillerne, hvordan de selv fremadrettet skal justere, når de får følelsen af, at slaget ikke blev 100% perfekt. Vi evaluerer fejl og får tilrettet i dialog med spillerne hver gang.

**Taktik;** Spillerne skal lære egne svage og stærke sider at kende samt kunne afkode modstanderens ditto. Vi arbejder med at holde kryds i grundspillet, angribe longline, temposkift igennem varierende offensiv/defensiv tilgang/forberedelse til boldene.,

**Mentalt;** Trænerne tilretter og sørger for at spillerne husker Den Mentale Cirkel, som indeholder følgende del elementer :

- 1) forberede hvert point/øvelse
- 2) evaluere point/øvelse
- 3) slappe af og få en god fornemmelse

Gentagelsen er et vigtigt element i den løbende proces. Hvis fejl indenfor de enkelte områder justeres til det korrekte vil processen sikre en positiv udvikling hos spilleren.

**Fysik;** Teknikfasen kombineres med fysisk udholdenhed. Intensiteten er på 50-70% af max. Ved styrketræning 8-12 gentagelser.

Taktik kombineres med hurtighedsudholdenhed. Intensiteten er på 60-90% af max. Intervaløvelserne er samme længde, pauserne ligeså. Ved styrketræning 4-8 gentagelser.

Mentalt kombineres med ren hurtighed og eksplosivitet. Ydelsen er 100% med øvelse i max. 10 sekunder, pause ca. 20 sek. Ved styrketræning 1-3 gentagelser.

Spillerne skal lære, at gentagelser er en positiv ting, som skal hilses velkomne, hvis man samtidig holder fokus på egen udvikling. Udfordringerne i den daglige træning med konstant refleksion og justering vil komme spillerne til gode i turneringer, hvor omstilling kan være løsningen på en svær kampsituation. Processerne er et fabelagtigt redskab til på sigt at udvikle komplette spillere, som selv tager tæten og dermed også ansvaret for egen udvikling. I samarbejde med trænerne kan vi dermed få optimum ud af den enkeltes potentiale.

Tennis er jo sporten, hvor processen aldrig stopper. Der er altid et slag man kan forfine eller blive bedre til, hvad enten man er 6 eller 75 år.

Min store opfordring til spillere såvel som forældre;

**Tag imod gentagelserne med åbne arme**  
**Tag ved lære af dem og**  
**brug processerne i din udvikling.**

**Slutresultatet vil gøre dig til en endnu mere komplet spiller.**

Jeg personligt glæder mig til sammen med resten af trænerstaben, at arbejde videre med procestræningsmetoderne sammen med spillerne.