



UTVECKLINGSTRAPPA RULLSTOLSTENNIS



UTVECKLINGSTRAPPAN

1 BAKGRUND OCH SYFTE

Syftet med utvecklingstrappan är att definiera vilka utvecklingsstadier som finns för en svensk rullstolstennisare idag. Målet är att kunna lära sig mer om vad man bör träna på och när. Utvecklingstrappan ska vara ett verktyg för coacher, spelare och alla andra som arbetar med att utveckla svensk rullstolstennis.

2 BEGREPPSFÖRKLARING

SvTF = Svenska Tennisförbundet

Quad = Spelare i quadklassen, d.v.s. en spelare med funktionsnedsättning i minst tre extremiteter.

3 UTVECKLINGSTRAPPA BESKRIVNING

Här följer några kännetecknande punkter som beskriver en aktiv på varje steg i trappan. Notera att dessa endast är till som riktlinjer och inte nödvändigtvis beskriver nivån på den aktive. Vi har valt att dela in de aktiva efter deras satsnings- och ambitionsnivå snarare än var de befinner sig på rankingen. Detta eftersom en persons funktionshinder spelar stor roll i dennes förutsättningar och det skulle till olika saker för att klättra på trappan beroende på vilken funktionsnedsättning den aktive har.

Nivå 1: Intresse

- Har provat på rullstolstennis och blivit intresserad.
- Tränar sporadiskt, när tillfälle ges.
- Kan vara aktiv i flera idrotter.
- Skulle vilja träna mer om tillfälle fanns.

Nivå 2: Nybörjare

- Tränar regelbundet.
 - Har en särskild sportstol att spela tennis i.
 - Medlem i en tennisklubb.
 - Vill eller har provat på tävlingsspel på någon nationell turnering.
 - Vill förbättra sin nivå men behöver guidning.
 - Deltar på läger arrangerade av SvTF.
 - Kan reglerna inom tennis och hur man uppför sig på banan.
-
-

Nivå 3: Aktiv

- Tränar regelbundet och med målet att utveckla sin tennis.
- Besitter god tennisteknik.
- Har en coach.
- Spelar regelbundet nationella turneringar.
- Har en internationell klassning och har testat att spela internationellt.

Nivå 4: Nationell elit

- Har en tränings- och tävlingsplan.
- Utvecklar sin tennis även utanför banan med styrke- och snabbhetsövningar.
- Har en coach som är väl insatt i rullstolstennis.
- Har en tävlingsstol speciellt anpassad för tennis.
- Har en utvecklad spelidé för matchspel utifrån personens fysiska förutsättningar.
- Spelar regelbundet nationella turneringar.
- Har en internationell ranking och spelar flera internationella turneringar om året.

Nivå 5: Internationell elit

- Har en väl genomtänkt tränings- och tävlingsplan.
 - Spelar som proffs på hel- eller deltid.
 - Har och följer ett uttänkt fysprogram med både styrke- och snabbhetsövningar.
 - Har en coach som följer med på utvalda internationella tävlingar.
 - Har en hög internationell ranking och är aktuell för spel i paralympics.
 - Har en eller flera sponsorer.
 - Underhåller sin utrustning för att hålla den i topptrim.
 - Förstår värdet av förberedelser och en sund kost.
-
-

4 UTVECKLINGSTRAPPA UTVECKLING

Vad krävs då för att klättra på trappan? Här följer våra rekommendationer:

Nivå 1 till 2

- Tag kontakt med en lämplig tennisklubb och ordna regelbundna träningar.
- Kontakta andra spelare nära hemorten som kan hjälpa till att utveckla stolskörningen.
- Ordna en stol lämplig att spela tennis i. Basket/rugby/innebandystol duger i början.
- Kontakta svenska rullstolstenniskommittén för att få inbjudan till breddläger.
- Studera rullstolstennisens regelbok och diverse tennismatcher för att se hur en match går till.

Nivå 2 till 3

- Hitta en coach som kan hjälpa till att utveckla tekniken i slagen.
- Studera och reflektera över hur erfarna spelare rör sig på banan.
- Börja spela nationella turneringar i syfte att lära sig matchspel.
- Senare skaffa sig en internationell klassning.

Nivå 3 till 4




- Lägga upp en tränings- och tävlingsplan.
- Börja arbeta med styrke- och snabbhetsövningar för att förbättra sin fysik.
- Få tag på en renodlad tennisstol anpassad för individen.
- Börja spela internationella tävlingar och få en uppfattning om hur världseliten spelar.
- Fortbilda sin coach genom att skicka denne på läger, turneringar och utbildningar.
- Utveckla en spelplan och kunna variera den beroende på motstånd.



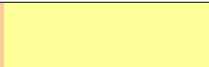















Nivå 4 till 5

- Lägga upp en långsiktig plan med mål och delmål tillsammans med sin coach för att kunna utvecklas optimalt.
 - Finputsa sitt fysiprogram med hjälp av experter.
 - Spela många turneringar för att höja lägstanivån och bli matchvan.
 - Optimera utrustningen och hitta bra rutiner för att sköta om den.
 - Kontakta sponsorer och fonder för att möjliggöra en professionell satsning.
 - Fördjupa sig i vikten av att äta rätt, sova gott och andra förbreddelser.
-
-

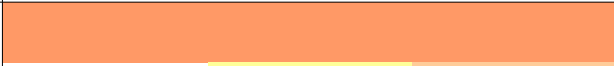

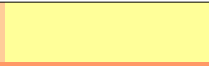



5 TRÄNINGSFOKUS

Här beskriver vi vad en spelare bör lägga fokuset på träningen på under sin utveckling. Det är viktigt att tidigt börja jobba på hur man rör sig på banan. Utan det på plats är det svårt att lära sig god slagteknik. När slagtekniken är på sin plats är det viktigaste att lära sig använda de olika slagen på rätt sätt och vid rätt tillfälle i match. Ren fysträning och mental träning får gärna börjas så tidigt som möjligt men blir viktigare ju högre upp på trappan den aktive kommer.

	= Här bör fokuset på träningen ligga för att kunna ta steget till nästa nivå
	= Särskilt viktigt att träna
	= Viktigt att träna

	Intresse	Nybörjare	Aktiv	Nationell elit	Internationell elit
Rörelsemönster					
Slagteknik					
Taktik					
Styrka					
Kondition					
Mental träning					

Den avslutande tabellen visar under vilka former den största delen av träningen bör ske i varje stadium. Notera att coachens betydelse inte blir mindre ju högre upp på trappan den aktive kommer men att dess roll ändras från att mata bollar för teknikträningen till att styra träningen på ett mindre handgripligt sätt.

	Intresse	Nybörjare	Aktiv	Nationell elit	Internationell elit
Teknikträning med coach					
Sparring/matchspel					
Fysträning			