



UTVECKLINGSTRAPPAN

FÖRORD

Sveriges Olympiska kommitté har som krav att alla olympiska idrotter skall ha en **Kravanalys** som beskriver idrottens specifika krav idag och i framtiden. Till kravanalysen kopplas en **Utvecklingstrappa** som beskriver spelarens väg från junior till högpresterande seniorspelare. Dokumenten är alltså elitdokument och skall fungera som en vägledning för tränare som arbetar med juniorer vars mål är att spela på ATP och WTA touren som seniorer. Den beskriver vad och hur mycket som skall tränas inom respektive områden, men kom ihåg att den enbart skall användas som ett vägledning och inte som ett facit. Det finns många vägar till toppen och alla individer är olika, så använd den efter bästa förstånd.

Utvecklingstrappan är en sammanställning av intervjuer med tränare, elitaktiva från Sverige, ITF och andra ledande tennisationer samt den senaste idrottsforskningen.

Avslutningsvis hoppas jag att du som tränare skall finna innehållet intressant och ge dina spelare inspiration att nå toppen.

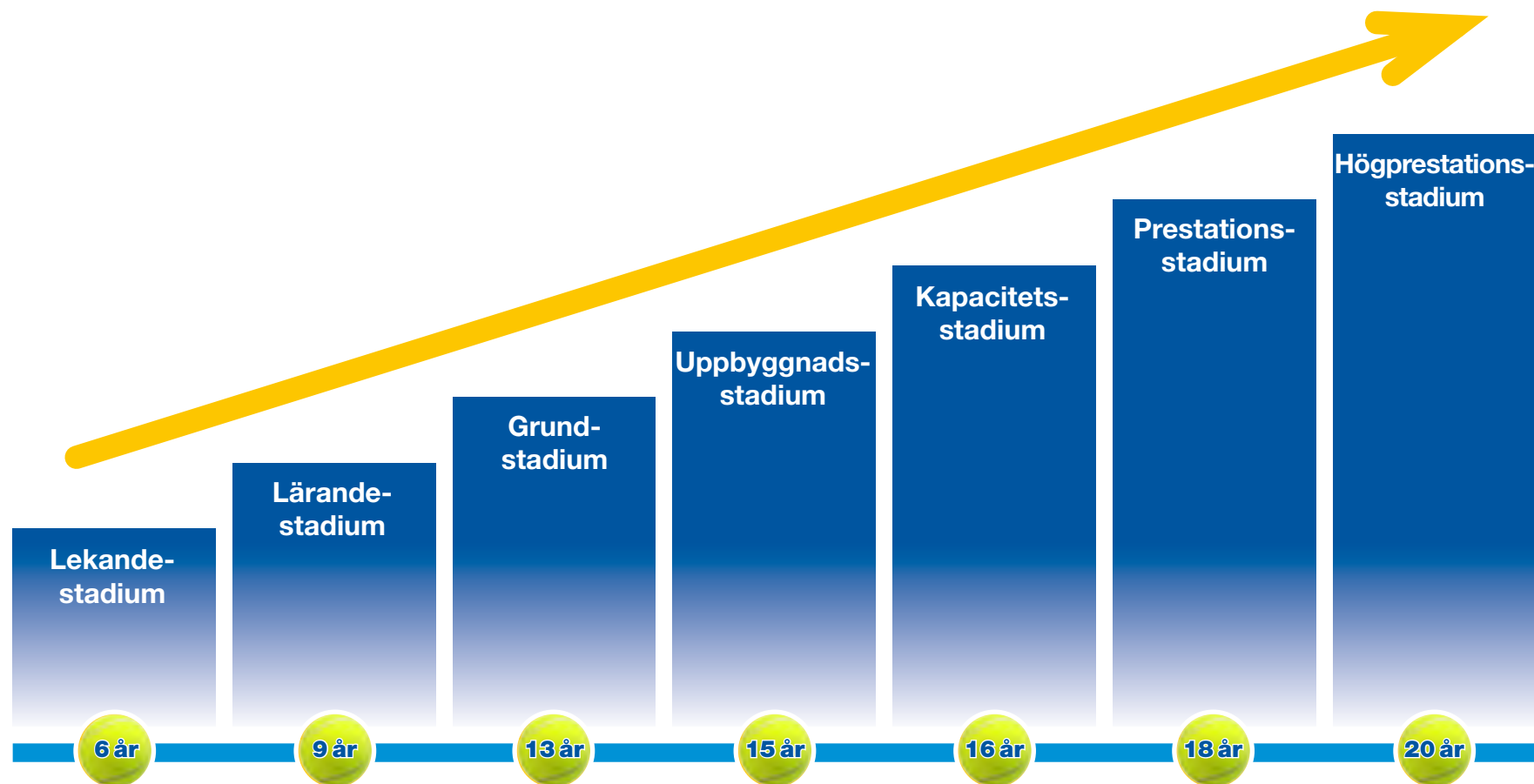
Lycka till!

Thibault Brink-Elfegoun

Redaktör och projektansvarig för Svenska Tennisförbundets utvecklingstrappa



UTVECKLINGSTRAPPA TENNIS



STADIUM 1 (LEKANDE) TRAPPA

Ålder / Kön	P	6-9
	F	6-8
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		250-450
% Tennis		40
% Lek		60
Fokus		<ul style="list-style-type: none"> - Mini, midi och maxitennis - Rolig grundträning - Bollvana - Gruppens och den enskilde spelarens kunskaps- och mognadsnivå - Storlek och avstånd på banan
Tennisfärdighet		<ul style="list-style-type: none"> - Introduktion till alla grundslag samt utveckla en stor slagrepertoar - Att i rörelsen kunna utföra slagen med balans och koordination - Mini- och midiavsnitten i Teknik och Taktikpasset
Träningsorganisation		<ul style="list-style-type: none"> - Idrottsskola - Organiserad gruppträning i kombination med eget spel och egen träning - Användning av träningshjälpmedel
Typ av tränare		- Ansvarig tränare bör ha genomgått den Högre Tennistränarutbildningen
Typ av träning		<ul style="list-style-type: none"> - Stations- och kombinationsträning - Rolig målinriktad träning - Matchlik träning
Tävlingsmål		- Positiva upplevelser av att spela tävlingar/match och ha roligt
Tävlingsform		- Enskilda/lagtävlingar inom klubben och i regionen
Matcher / år		- Många mini-, midi- och maxitennismatcher (singel och dubbel)

STADIUM 2 (LÄRANDE) TRAPPA

Ålder / Kön	P	10-12
	F	9-11
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		600-850
% Tennis		50
% Lek - Andra idrotter		50
Fokus		<ul style="list-style-type: none"> - Många upprepningar av olika övningar och färdigheter - Gruppens och den enskilde spelarens kunskaps- och mognadsnivå - Taktisk och strategisk kunskap (singel och dubbel) - Maxitennis och tennis - Mental och social utveckling
Tennisfärdighet		<ul style="list-style-type: none"> - Utveckling av alla slag med stor volym teknikträning - Behärska en stor slagrepertoar - Maxitennis och tennisavsnitten i Teknik- och Taktikpasset
Träningsorganisation		<ul style="list-style-type: none"> - Idrottsskola - Grupp- och enskild träning i kombination med spontanträning - Användning av träningshjälpmedel - Träningsplanering
Typ av tränare		- Ansvarig tränare bör ha genomgått den Högre Tennistränarutbildningen
Typ av träning		<ul style="list-style-type: none"> - Stationsträning och kombinationsträning - Målinriktad träning - Matchlik träning
Tävlingsmål		- Vinna majoriteten av matcherna
Tävlingsform		- Individuella/lagtävlingar på klubb-, regional och nationell nivå
Matcher / år		<ul style="list-style-type: none"> - 75-100 maxitennismatcher och tennismatcher (2/3 singel och 1/3 dubbel) - I slutet av perioden påbörjas den internationella inskolningen

STADIUM 3 (GRUND) TRAPPA

Ålder / Kön	P	13-14
	F	12-13
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		850
% Tennis		55
% Andra idrotter – Fysträning		45
Fokus		<ul style="list-style-type: none"> - Nivåanpassad träning efter spelarnas mognad - Stor volym teknik och taktikträning både i grupp och individuellt - Taktik- och strategiförståelse - Utveckling av spelarnas personlighet på banan
Tennisfärdighet		<ul style="list-style-type: none"> - Slutgiltiga grundinläringen av slagtekniken - Behärska olika typer av servar - Behärska variationer, tempoändringar och anpassningar till motståndaren under slagduellerna - Behärska anfallsslagen, passerslag, servereturer och skruvar - Behärska Taktikpassets zoner/markeringar för den taktiska inläringen i både singel och dubbel
Träningsorganisation		<ul style="list-style-type: none"> - Kombinerad fys- och tennisträning utifrån Tennispasset - Organiserad grupp- och individuell träning i kombination med spontanträning - Användning av träningshjälpmedel - Träningsplanering (fler antal perioder)
Typ av tränare		- Tränaren bör ha genomgått den Högre Tennistränarutbildningen
Typ av träning		<ul style="list-style-type: none"> - Matchlik träning - Stor del teknik och taktikträning - Tränarledd träning på banan i kombination med sparringträning - Början till individuell träning
Tävlingsmål		- Vinna majoriteten av matcherna
Tävlingsform		- Individuella/lagtävlingar på regional, nationell och internationell nivå
Matcher / år		<ul style="list-style-type: none"> - 100 tennismatcher (2/3 singel och 1/3 dubbel) - I slutet av perioden internationell etablering

STADIUM 4 (UPPBYGGNAD) TRAPPA

Ålder / Kön	P	15-16
	F	14-15
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		900
% Tennis		60
% Andra idrotter – Fysträning		40
Fokus		<ul style="list-style-type: none"> - Utveckling av spelarnas självförtroende - Anpassa träningens kvalitet till spelarnas nivå - Betydande utveckling av de tekniska, taktiska, sociala och mentala faktorerna - Utveckling av rörlighet, styrka, snabbhet och kondition - Egen träning och större ansvar
Tennisfärdighet		<ul style="list-style-type: none"> - Anpassning av tekniken utifrån spelarens spelidentitet - Förbättring av fart, precision samt förmågan till tempovariationer och jämnhet i slagen - Optimering av spelarnas spelidentitet i relation till högre intensitet och volym på banan
Träningsorganisation		<ul style="list-style-type: none"> - Individuell träning på och utanför banan - Användning av träningshjälpmedel - Mycket viktigt med träningens innehåll och mål - Träningsplanering (fler antal perioder)
Typ av tränare		- Tränaren skall ha genomgått den Högre Tennistränarutbildningen
Typ av träning		<ul style="list-style-type: none"> - Matchlik - Stor volym sparring (30-40%)
Tävlingsmål		<ul style="list-style-type: none"> - Vinna majoriteten av matcherna - Genomföra matcher enligt uppgjord strategi
Tävlingsform		- Individuella/lagtävlingar på regional, nationell och internationell nivå
Matcher / år		<ul style="list-style-type: none"> - 80 tennismatcher (2/3 singel och 1/3 dubbel) - Prestera internationellt

STADIUM 5 (KAPACITET) TRAPPA

Ålder / Kön	P	17-18
	F	16-17
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		1000
% Tennis		70
% Fysträning		30
Fokus		<ul style="list-style-type: none"> - Högintensiv träning med stor träningsvolym - Kunna hantera en ökad kravbild - Kunna hantera resor - Arbete på och utanför banan i relation till spelarens spelidentitet
Tennisfärdighet		<ul style="list-style-type: none"> - Betydande tekniskt arbete i relation till spelarens fysiologiska förutsättningar och spelidentitet - Förbättring av snabbheten på banan, kontroll, variation och kraft i slagen - Behärska spel i högre tempo
Träningsorganisation		<ul style="list-style-type: none"> - Matchlik - Mer individanpassad träning på och utanför banan - Användning av träningshjälpmedel - Träningsplanering och underhållsträning
Typ av tränare		<ul style="list-style-type: none"> - Tränaren bör ha genomgått den Högre Tennistränarutbildningen - Fördel om tränaren har erfarenhet av proffstennisen
Typ av träning		<ul style="list-style-type: none"> - Matchlik - Stor volym sparring (40-50%)
Tävlingsmål		<ul style="list-style-type: none"> - Vinna majoriteten av matcherna
Tävlingsform		<ul style="list-style-type: none"> - Individuella/lagtävlingar på nationell och internationell nivå
Matcher / år		<ul style="list-style-type: none"> - 80 tennismatcher (3/4 singel och 1/4 dubbel) - Prestera internationellt

STADIUM 6 (PRESTATION) TRAPPA

Ålder / Kön	P	19-20
	F	18-19
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		1100-1300
% Tennis		75
% Fysträning		25
Fokus		<ul style="list-style-type: none"> - Prestera - Hitta nya träningsmetoder - Individuellt upplägg av tillvaron där tennisen är en livsstil
Tennisfärdighet		<ul style="list-style-type: none"> - Optimera styrkor av spelidentitet - Förbättring av svagheter samt utveckla styrkor - Hitta nya vägar i träningen (sätt att träna) som är lämpliga för spelarens spelidentitet
Träningsorganisation		<ul style="list-style-type: none"> - Matchlik
Typ av tränare		<ul style="list-style-type: none"> - Tränare bör ha genomgått den Högre Tennistränarutbildningen - Fördel om tränaren har erfarenhet av proffstennisen
Typ av träning		<ul style="list-style-type: none"> - Matchlik - Högkvalitativ sparring (40-50%)
Tävlingsmål		<ul style="list-style-type: none"> - Vinna majoriteten av matcherna - Stor vikt vid matchplanering i relation till träningsplanering
Tävlingsform		<ul style="list-style-type: none"> - Individuella/lagtävlingar på nationell och internationell nivå
Matcher / år		<ul style="list-style-type: none"> - 80-100 tennismatcher (3/4 singel och 1/4 dubbel) - Prestera internationellt

STADIUM 7 (PRESTATION) TRAPPA

Ålder / Kön	P	21-åldre
	F	20-åldre
Fysisk aktivitet och matchtimmar / år		1100-1300
% Tennis		75
% Fysträning		25
Fokus		<ul style="list-style-type: none">- Prestera- Individualiserad träning- Hitta nya träningsmetoder- Betydande mentalt arbete
Tennisfärdighet		<ul style="list-style-type: none">- Träning utifrån spelidentitet
Träningsorganisation		<ul style="list-style-type: none">- Matchlik träning utifrån spelidentitet- Individanpassad träning på och utanför banan
Typ av tränare		<ul style="list-style-type: none">- Tränare som har gått igenom den Högre Tennistränarutbildningen- Fördel om tränaren har erfarenhet av proffstennisen
Typ av träning		<ul style="list-style-type: none">- Matchlik- Högkvalitativ sparring (40-50%)
Tävlingsmål		<ul style="list-style-type: none">- Vinna majoriteten av matcherna- Stor vikt i matchplanering i relation till träningsplanering
Tävlingsform		<ul style="list-style-type: none">- Individuella/lagtävlingar på nationell och internationell nivå
Matcher / år		<ul style="list-style-type: none">- 80-100 tennismatcher (3/4 singel och 1/4 dubbel)- Prestera internationellt

STADIUM 1 (LEKANDE) RAMAR

Ålder / Kön	P	6-9
	F	6-8
Levnadssätt		Glädje
Bostad		Hemmet
Studier		Grundskola
Klubb		Moderklubb
Region		-
Förbund		-
SOK		-
Medicinskt stöd		Skolhälsovård
Utrustning		Egen utrustning
Ekonomi		Föräldrar och klubb

STADIUM 2 (LÄRANDE) RAMAR

Ålder / Kön	P	10-12
	F	9-11
Levnadssätt		Glädje
Bostad		Hemmet
Studier		Grundskola
Klubb		Moderklubb
Region		Next Generation läger. I slutet av stadiet internationell inskolning
Förbund		EM (landskamper)
SOK		-
Medicinskt stöd		Skolhälsovård och klubbens medicinska nätverk
Utrustning		Egen utrustning
Ekonomi		Föräldrar, klubb och region

STADIUM 3 (GRUND)

RAMAR

Ålder / Kön	P	13-14
	F	12-13
Levnadssätt		Glädje och tennis
Bostad		Hemmet
Studier		Grundskola
Klubb		Moderklubb
Region		Next Generation läger. I slutet av stadiet internationell etablering
Förbund		EM (landskamper)
SOK		Utmanarstöd
Medicinskt stöd		Skolhälsovård och regionens medicinska nätverk
Utrustning		Egen utrustning och sponsorer
Ekonomi		Föräldrar, klubb, region och förbund

STADIUM 4 (UPPBYGGNAD)

RAMAR

Ålder / Kön	P	15-16
	F	14-15
Levnadssätt		Tennis
Bostad		Hemmet alt. i en annan bra tennismiljö
Studier		Grundskola eller andra alternativ
Klubb		Moderklubb alt. en annan bra träningsmiljö
Region		Next Generation läger.
Förbund		EM. Nationella och internationell aktiviteter. Internationell etablering
SOK		Individuellt stöd
Medicinskt stöd		Skolhälsovård och förbundets medicinska nätverk
Utrustning		Egen utrustning och sponsorer
Ekonomi		Föräldrar, klubb, region, förbund, sponsorer och prispengar

STADIUM 5 (KAPACITET)

RAMAR

Ålder / Kön	P	17-18
	F	16-17
Levnadssätt		Tennis
Bostad		Optimal träningsmiljö
Studier		Tennisgymnasier/Idrottslinjer (kombination studier/professionell karriär)
Klubb		Moderklubb/optimal träningsmiljö
Region		-
Förbund		EM. Nationella och internationella aktiviteter. Internationell prestation
SOK		Individuellt stöd
Medicinskt stöd		Förbundets medicinska nätverk
Utrustning		Egen utrustning och sponsorer
Ekonomi		Föräldrar, klubb, förbund, sponsorer och prispengar

STADIUM 6 (PRESTATION) RAMAR

Ålder / Kön	P	19-20
	F	18-19
Levnadssätt		Tennis
Bostad		Optimal träningsmiljö
Studier		Kombination av studier och professionell karriär
Klubb		Moderklubb/optimal träningsmiljö
Region		-
Förbund		Davis Cup och Fed Cup
SOK		Individuellt stöd (via förbund)
Medicinskt stöd		Förbundets medicinska nätverk
Utrustning		Egen utrustning och sponsorer
Ekonomi		Egen insats (fr.o.m 18 år), föräldrar, klubb, förbund, sponsorer och prispengar

STADIUM 7 (HÖGPRESTATION) RAMAR

Ålder / Kön	P	21-åldre
	F	20-åldre
Levnadssätt		Tennis
Bostad		Optimal träningsmiljö
Studier		Kombination av studier och professionell karriär
Klubb		Moderklubb/optimal träningsmiljö
Region		-
Förbund		Davis Cup och Fed Cup
SOK		Topprogram
Medicinskt stöd		Förbundets medicinska nätverk
Utrustning		Egen utrustning och sponsorer
Ekonomi		Egen insats, föräldrar, klubb, förbund, sponsorer och prispengar

STADIUM 1 (LEKANDE)

GYNNSAMT ATT UTVECKLA

Ålder / Kön	P	6-9
	F	6-8
Aerob		Liten mottaglighet
Anaerob		Stor mottaglighet
Styrka		Stor mottaglighet
Snabbhet		Stor mottaglighet
Snabbhetsstyrka		Relativt liten mottaglighet
Koordination		Svårt att utföra på grund av underutvecklad balans och rytm men viktigt för allsidig utveckling
Rörlighet		Naturligt hög. Viktigt att underhålla

STADIUM 2 (LÄRANDE)

GYNNSAMT ATT UTVECKLA

Ålder / Kön	P	10-12
	F	9-11
Aerob		Lite större mottaglighet gentemot tidigare stadiumt
Anaerob		Stor mottaglighet
Styrka		Stor mottaglighet
Snabbhet		Stor mottaglighet
Snabbhetsstyrka		Kritisk period. (Slutet av myeliseringsen och hög utveckling av de elastiska komponenterna)
Koordination		Svår att bedöma på grund av växt. Därför är det viktigt att inte automatisera rörelserna för mycket under denna period
Rörlighet		Viktigt att underhålla

STADIUM 3 (GRUND)

GYNNSAMT ATT UTVECKLA

Ålder / Kön	P	13-14
	F	12-13
Aerob		Stor mottaglighet. God period för att utveckla hjärtats storlek
Anaerob		Stor mottaglighet
Styrka		Stor mottaglighet. Muskelmassan ökar under denna period
Snabbhet		Avtagande mottaglighet, i synnerhet för flickor
Snabbhetsstyrka		Avtagande mottaglighet
Koordination		Avtagande mottaglighet
Rörlighet		Viktigt att underhålla

STADIUM 4 (UPPBYGGNAD) GYNNSAMT ATT UTVECKLA

Ålder / Kön	P	15-16
	F	14-15
Aerob		Stor mottaglighet. God period för att utveckla hjärtats storlek
Anaerob		Avtagande mottaglighet
Styrka		Stor mottaglighet. Muskelmassan ökar under denna period
Snabbhet		Avtagande mottaglighet
Snabbhetsstyrka		Avtagande mottaglighet
Koordination		Avtagande mottaglighet
Rörlighet		Viktigt att underhålla

STADIUM 5 (KAPACITET) GYNNSAMT ATT UTVECKLA

Ålder / Kön	P	17-18
	F	16-17
Aerob		Stor mottaglighet. Ökad tolerans
Anaerob		Avtagande mottaglighet men ökad tolerans för större träningsvolym
Styrka		Stor mottaglighet
Snabbhet		Avtagande mottaglighet men ökad styrka vilket bidrar till snabbhet
Snabbhetsstyrka		Avtagande mottaglighet men ökad styrka vilket bidrar till snabbhetsstyrka
Koordination		Liten mottaglighet av inläring av nya rörelser
Rörlighet		Viktigt att underhålla

STADIUM 6 (PRESTATION) GYNNSAMT ATT UTVECKLA

Ålder / Kön	P	19-20
	F	18-19
Aerob		Stor mottaglighet. Stor tolerans
Anaerob		Liten mottaglighet men ökad tolerans för större träningsvolym
Styrka		Stor mottaglighet
Snabbhet		Liten mottaglighet men ökad styrka vilket bidrar till snabbhet
Snabbhetsstyrka		Liten mottaglighet men ökad styrka vilket bidrar till snabbhetsstyrka
Koordination		Liten mottaglighet
Rörlighet		Viktigt att underhålla

STADIUM 7 (HÖGPRESTATION) GYNNSAMT ATT UTVECKLA

Ålder / Kön	P	20-åldre
	F	19-åldre
Aerob		Stor mottaglighet. Stor tolerans
Anaerob		Liten mottaglighet men stor tolerans för större träningsvolym
Styrka		Stor mottaglighet
Snabbhet		Liten mottaglighet men ökad styrka vilket bidrar till snabbhet
Snabbhetsstyrka		Liten mottaglighet men ökad styrka vilket bidrar till snabbhetsstyrka
Koordination		Liten mottaglighet
Rörlighet		Viktigt att underhålla

STADIUM 1 (LEKANDE) TRÄNINGSFORMER

Ålder / Kön	P	6-9
	F	6-8
Träningsform		Lek och matchlik träning
Teknik		- Följa de biomekaniska grundprinciperna - Introducera alla slag (bred slagrepertoar)
Taktik		Centrumteorin och spel mot de fria ytorna
Tester		Tennismärkena, Australien Open, Franska Öppna och Wimbledon
Tennisnivå		Spela midi/maxi/tennis med betoning på lek
Fysträning		Lek i utbildningssyfte för att skaffa rutiner (Uppvärmning och nedvarvning)
Mental träning		Positiv inställning till träning och tävling

STADIUM 2 (LÄRANDE)

TRÄNINGSFORMER

Ålder / Kön	P	10-12
	F	9-11
Träningsform		Matchlik träning
Teknik		<ul style="list-style-type: none">- Fortsatt utveckling utifrån de biomekaniska grundprinciperna- Behärska alla slag (stor slagrepertoar)
Taktik		Enkla taktiska grundmöster utifrån Taktikpasset
Tester		Tennismärkena, US Open och Grand Slam
Tennisnivå		<ul style="list-style-type: none">- Behärska alla slag- Behärska säkerhet, placering, skruv, variation och fart
Fysträning		Introduktion av Tennispasset
Mental träning		Positiv inställning till träning och tävling

STADIUM 3 (GRUND) TRÄNINGSFORMER

Ålder / Kön	P	13-14
	F	12-13
Träningsform		Matchlik träning
Teknik		- Slutgiltiga perioden av inläringen av de biomekaniska grundprinciperna - Utveckling av spelarens förmåga att utnyttja och använda en stor slagrepertoar
Taktik		Prova olika grundstrategier, fortsatt inläring av taktiska mönster utifrån Taktikpassets idé
Tester		Uthållighet, rörlighet, styrka, snabbhet och tennisspecifika tester
Tennisnivå		Behärska alla slag i varierande tempo och under förflyttning
Fysträning		Fysträning utifrån Tennispasset
Mental träning		Introduktion av mentala rutiner

STADIUM 4 (UPPBYGGNAD)

TRÄNINGSFORMER

Ålder / Kön	P	15-16
	F	14-15
Träningsform		Matchlik träning. Utveckla sin spelstil
Teknik		<ul style="list-style-type: none">- Optimering av slagrepertoaren utifrån spelstilen- Optimering av tekniken utifrån de biomekaniska grundprinciperna
Taktik		Större individuell inriktning. Taktiska mönster utifrån spelstilen
Tester		Kontrollerade fystester av uthållighet, rörlighet, styrka, snabbhet och alt. tennisspecifika tester 3-4 ggr/år. Testa även under tävlingssäsongen för att kontrollera att kvaliteten finns kvar
Tennisnivå		Mycket hög. Behärska alla slag utifrån taktiskt/strategiskt kunnande
Fysträning		Individanpassad
Mental träning		Mentala rutinerna

STADIUM 5 (KAPACITET)

TRÄNINGSFORMER

Ålder / Kön	P	17-18
	F	16-17
Träningsform		Matchlik träning. Vidareutveckla sin spelstil
Teknik		Optimering av tekniken utifrån spelarens spelstil och behov
Taktik		Taktiska mönster utefter spelstil. Anpassa egna styrkor i förhållande till motståndare
Tester		Kontrollerade fystester av uthållighet, rörlighet, styrka, snabbhet och alt. tennisspecifika tester 3-4 ggr/år. Testa även under tävlingssäsongen för att kontrollera att kvaliteten finns kvar
Tennisnivå		Mycket hög. ITF, WTA- och ATP poäng. (Slutet på juniornivå – början på seniorkarriär)
Fysträning		Individuellt anpassade fysprogram och prehabövningar
Mental träning		Individ- och situationsanpassad

STADIUM 6 (PRESTATION)

TRÄNINGSFORMER

Ålder / Kön	P	19-20
	F	18-19
Träningsform		Optimering av spelstilen och fortsatt matchlik träning
Teknik		Optimering av tekniken utifrån spelarens spelstil och behov
Taktik		Modellträning efter spelstil. Anpassa egna styrkor i förhållande till motståndaren
Tester		Kontrollerade fystester av uthållighet, rörlighet, styrka, snabbhet och alt. tennisspecifika tester 3-4 ggr/år. Testa även under tävlingsäsongen för att kontrollera att kvaliteten finns kvar
Tennisnivå		Högre antal ITF, WTA- och ATP poäng
Fysträning		Individuellt anpassade fysprogram med inslag av gemensamma grunder. Egna anpassade prehabövningar
Mental träning		Individ- och situationsanpassad

STADIUM 7 (HÖGPRESTATION)

TRÄNINGSFORMER

Ålder / Kön	P	21-äldre
	F	20-äldre
Träningsform		Optimering av spelstilen och fortsatt matchlik träning
Teknik		Optimering av tekniken endast under träningsperiod utifrån spelarens spelstil
Taktik		Modellträning efter spelstil. Anpassa egna styrkor i förhållande till motståndare
Tester		Kontrollerade fystester av uthållighet, rörlighet, styrka, snabbhet och alt. tennisspecifika tester 3-4 ggr/år. Testa även under tävlingssäsongen för att kontrollera att kvaliteten finns kvar
Tennisnivå		Högre antal WTA- och ATP
Fysträning		Individuellt anpassade fysprogram med inslag av gemensamma grunder. Egna anpassade prehabövningar
Mental träning		Individ- och situationsanpassad

ORDLISTA

Aerob: Energiutveckling genom förbränning/oxidation av fett och/eller kolhydrater varvid ATP bildas. Fysiologiskt ATP: adenosintrifosfat vilket är en energirik kemisk förening som genom nedbrytning frigör energi.

Anaerob: Energigivande process utan syre, nedbrytning av ATP och kreatinfosfat och spjälkning av kolhydrater (glykogen/glukos) till mjölksyra.

Biomekaniska grundprinciperna: De olika fysiska, anatomiska och fysiologiska lagarna som sammanfattas i begreppet biomekanik och som är lika för alla, oavsett spelstil.

Elastiska komponenter: Muskelfibrerna samt de elastiska trådarna runt muskelcellen och bindvävslagret.

Högre tennistränarutbildningen: Tränarkurs 2, 3 och 4.

Kombinationsträning: Samtidig träning av olika träningskvaliteter som t ex uthållighetsträning och styrketräning.

Koordination: Förmågan att samordna olika kroppsrörelser till varandra och omgivningen.

Mentala rutinerna: Instrument för förändring och påverkan på den egna spelaren, till exempel att hantera stress, öka självförtroendet och motarbeta trötthet.

Myelisering: Myelin är ett cellmembran som omger nervtrådarna (axon) till en motorisk enhet. Myelinet har en isolerande förmåga som gör att en nervimpuls kan fortplanta sig snabbare till muskelfibrerna som ingår i en motorisk enhet.

Prehabövningar: Förebyggande träningsövningar som kan förhindra att vissa skador uppstår.

Snabbhet: Förmågan att producera tillräckligt mycket kraft från en statisk position till en dynamisk förflyttning i sidled eller i djupled.

Snabbhetsstyrka: Att producera en viss kraft så snabbt som möjligt under ett mycket kort moment.

Spelidentitet: Det sätt på vilket man utövar tennis både tekniskt, taktiskt och fysiologiskt.

Stationsträning: Övningar som utförs på olika stationer där intensiteten kan vara både långsam och snabb.

Tennisspecifika tester: Tester där man utgår från tennisspelets specifika rörelsemönster som t ex fotarbetet, vändningar, slagrörelser samt start och stopp.

Träningsplanering: Lätta träningsveckor varvas med tyngre beroende på spelarens årsplanering i perioder av vila, träning och tävling.