



# PERIODIZACIJA

## Level II Coaches Course



# NAKON PREDAVANJA:

- Objasniti definiciju i prednosti periodizacije
- Razumijeti generalne karakteristike i faze planiranja
- Biti sposoban planiranja treninga i takmičenja naprednijih igrača.



# DEFINICIJA

- Periodizacija je priprema godišnjeg plan sa određenim fazama treninga
- Znači podjelu godine na manje djelove koji omogućavaju ispunjavanje ciljeva i dostizanje optimalne forme.



# KARAKTERISTIKE TENISA vezane na periodizaciju

- Tenis je jedan od sportova bez “off” sezone
- To povećava mogućnost ozljeda, slabe forme, “burn out” i “drop out” pojava
- Kod naprednijih igrača planiranje treninga i takmičenja treba biti orjentirani **efikasnosti**



# EFIKASANA TRENING



- Upotrebiti zadnja istraživanja sportske nauke
- Izraditi i upotrebiti adekvatni trening program
- Integracija trenerskog znanja i osnova sportskog treninga.



# CILJI PERIODIZACIJE

- Uravnotežiti intenzivnost i opseg treninga sa ciljem optimizacije napora i regeneracije igrača
- Omogućiti igračima, da treniraju na najvišem nivou (intenzivnost i opseg) i postignu najveći napredak (pretreniranost).



# ŠTA KONTROLIRAMO SA PERIODIZACIJOM

- Opseg: količina treninga
- Intenzivnost: visina izvođenja treninga
- Frekvencija: kako često treniramo
- Vrsta: sadržaj treninga.



# RAZDOBJA TRENIRANJA

- Pripremni:
  - Opći
  - Specifični
- Pre-takmičarski
- Takmičarski
- Prelazni:
  - Odmor
  - Aktivni



# PREPREMNO - OPĆE

- Veći opseg treninga
- Visok opseg, niži intenzitet
- Kondicioni trening je vrlo važan (izdržljivost i snaga)
- Tehnika (razvoj udaraca)
- Takmičenja: manje
- Trajanje: 4 do 6 sedmica



# PRIPREMNO - SPECIFIČNO

- Manji opseg, viši intenzitet
- Kondicioni trening specifičan za tenis (anaerobna izdržljivost, brzina, eksplozivna snaga)
- Tehnika (oružja), taktika (igračke situacije)
- Psihološki trening prilagođen takmičarskim ciljevima
- Takmičenja: manje važna takmičenja
- Trajanje: 4 do 6 sedmica



# PRE-TAKMIČARSKO

- Nižji opseg, visoki intenzitet
- Kondicijski trening (agilnost, brzina, eksplozivna snaga)
- Taktika (sparing mečevi) je najvažnija
- Mentalne rutine, rituali i pozitivna okolina
- Takmičenja: pripremni turniri
- Trajanje: zaviso od nivoja igrača



# TAKMIČARSKO

- “Peaking” – postizanje forme u pravo vrijeme
- Zadržati nivo kondicione pripreme (kružni trening)
- Taktika (prilagoditi podlogi, protivnicima, igračkom stilu...)
- Mentalne rutine, rituali i koncentracija
- Takmičenja: najvažniji turniri
- Trajanje: zavisi od nivoja igrača.



# PRELAZNO

- Oporavak od stresa
- Analiza rezultata, igre...
- Upotreba drugih sportova i aktivnosti
- Odmor, slobodno vreme
- Od 1 do 4 sedmice



# INTENZITET I OPSEG

<b>FAZA</b>	<b>OPSEG</b>	<b>INTENZITET</b>
Pripremna	Visok	Srednji i nizak
Takmičarsko	Nizak	Visok



Mentalni intenzitet treba biti visok u svakoj fazi.

# MENTALNI TRAINING

## Planiranje

- **PRIPREMNI:** Motivacija, 100% effort, zabava & zadovoljstvo
- **PRE-TAKMIČARSKI:** Emocionalna kontrola, pozitivno mišljenje
- **TAKMIČARSKI:** Vizualizacija, kontrola ponašanja, specične situacije u meču
- **PRELAZNI:** zabava & zadovoljstvo



# MENTALNI TRAINING

## Planiranje (II)

- Zavisi od psiholoških sposobnosti, razdoblja i karakteristika igrača
- Prosječno: jedan trening traje od 15 do 20 min.; 2 do 3 puta tjedno
- Trener uključuje psihološki trening u teniski trening.



# KONDITIONI TRENING

## Planiranje

FAZA	I PRIPEMNI	II PRE- TAKMIČARSKI	III TAKMIČARSKI	IV PRELAZNI
Cilj	Osnovni kondicioni nivo	Tenisko specifičan trening	Vrh kondicionih sposobnosti	Odmor, obnova
Izdržljivost	Aerobni 20-40 min. bez odmora 3 dana/sedm. 6 sedmica	Anaerobno/aerobno Intervalni I kružni trening 1 dan/sedm.	Tenisko specifične vježbe; kratki I intenzivni Jedno 40 min. trčanje svake sedmice	Lagani kondiocni trening Drugi sportovi
Brzina	Brzina 2 dana/wsedm. Prije snage I izdržljivosti	Brzina reakcije 1-2 dana/sedm.	Tenisko specifični i vježbe sa loptom na teniskom terenu	Drugi sportovi
Snaga	Nizak intenzitet; 2-3 serije, mnogo ponavljanja 12-15 2-3 dana/sedm. 48 sati odmora između treninga	Visoki intenzitet 4-5 serija Manje ponavljanja 4-8 2-3 dana/sedm.	Niži intenzitet Kružni trening 1-2 serija 12-15 ponavljanaj Jadan put sedmično	Drugi sportovi



# VAŽNO (I)

- Šta je mikrociklus, mezociklus, makrociklus?
- Primjer jedno mikrocikla.
- Šta je prvi korak kod periodizacije?
- Dali je važniji opseg ili intenzitet treninga?  
Zašto?
- Ako imamo grupu igrača, kome ćemo prilagoditi periodizaciju?



# VAŽNO (II)

- Kako možemo prilagoditi intenzitet treninga?
- Kakve drilove upotrebimo u različitim razdobljima treniranja?
- Koji je redosljed sadržaja u jednom danu (izdržljivost, snaga, brzina, koordinacija)?



# PRIMJERI GODIŠNJIH PLANOVA

- U 14
- U 16
- U 18
- Futures & Challenger
- ATP/WTA



# Primjer godišnjeg plana sa dva cikla za U14

Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun.	Jul.	Avg
Prel.	Pripremno					Takm.	Prel.	Pripr.	Takmič.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Mayes (1995)

