

TENIŠKI KLUB
TRIGLAV KRANJ



Organizacija teniškega kluba



1. Predstavitev kluba
2. Teniški programi
3. Organizacija dela v klubu
4. Drugi projekti.

•
•
•

Podpoglavja

1. Predstavitev TK Triglav Kranj
 2. Stanje v klubu l. 1998
 3. Cilji, programi and aktivnosti
 4. Teniški programi
 5. Načrtovanje treningov in tekmovanj
 6. Selekcija in finančna pomoč
 7. Trenerska ekipa
 8. Predsednik, upravni odbor, tekmovalna komisija, starši.
- • • • • • • • • •

Teniški programi

9. Teniška šola

10. Predtekmovalni program

11. Tekmovalni program

- do 12 in 14

- do 16 in 18

- do 19 in starejši

12. Rezultati

13. Regijske aktivnosti

14. Cilji v prihodnje.

Predstavitev TK Triglav Kranj



- Ustanovljen leta 1956.
- Klubski igralci so pričeli igrati 1963 na 6 lastnih igriščih.
- Leta 1980 zgradijo še 4 nova igrišča.

Predstavitev TK Triglav Kranj



- Leta 1994 postavijo 2 balona s 4 igrišči in klubsko hišo.
- Leta 1998 zgradijo teniško halo s 3 igrišči.

Predstavitev TK Triglav Kranj



- Pretekli rezultati: eden najboljših klubov v Sloveniji.
- Uspešni igralci: B.Mulej, B.Urh, Z.Janskovec, M.Poridr.

Predstavitev TK Triglav Kranj



- Moški ligaški pravaki: '92, '95, '99.
- Ženski ligaški prvaki: '97, '98, '99.

Stanje v klubu I. 1998

- Profesionalni slovaški trener je treniral 10 tekmovalcev.
- Šest honorarnih trenerjev je treniralo 30 igralcev in 60 učencev teniške šole.
- Nekateri igralci niso bili zadovoljni s trenažnim programom.
- Trenerji niso bili organizirani in niso sodelovali.

Cilji, programi and aktivnosti

Naša ekipa je začela z delom 1.oktobra.
Najpomembnejše naloge so bile:

- oblikovati strategijo kluba
- dobiti jasno sliko o situaciji v klubu (intervjuji z člani UO, trenerji, igralci, starši idr.).
- zbrati podatke in pripraviti finančni načrt za naslednje leto
- pripraviti nove trenažne programe za TŠ, predtekmovalne in tekmovalne skupine in igralce.

Teniški programi

- **Teniški programi** so v večini organizirani v skupinah. Vsak program je sestavljen iz ustreznega števila ur teniškega in kondicijskega treninga.
- **Individualni trening** je mogoč, ko ima igralec izjemne sposobnosti in motivacijo.
- Med vikendi in počitnicami so organizirane **sparing tekme**.

Teniški programi

Program	Obseg
Teniška šola	3 ure/teden
Predtekmovalni	4.5-6 ur/teden 3 ure kond. tr.
Tekmovalni	7.5-13 ur/teden 6 ur kond. tr.
Vrhunski	13-19 ur/teden 7-12 ur kond. tr.

⋮

Načrtovanje treningov in tekmovanj

Načrt treniranje do 12 in 14 let:

1. Netekmovalno obdobje treniranje
2. Tekmovalno obdobje treniranje.

* Glej model.

Načrtovanje treningov in tekmovanj

Načrt treniranja do 16 in 18 let:

1. Prehodno obdobje treniranja
2. Pripravljalno obdobje treniranja
3. Predtekmovalno obdobje treniranja
4. Tekmovalno obdobje treniranja.

* Glej model.

Načrtovanje treningov in tekmovanj

Načrt treniranja do 19 let in starejši:

1. Prehodno obdobje treniranja
2. Pripravljalno obdobje treniranja
3. Predtekmovalno obdobje treniranja
4. Tekmovalno obdobje treniranja.

* Glej model.

Načrtovanje treningov in tekmovanj

V novembru pripravimo letni načrt tekmovanj za prihodnje leto.

Med letom prilagodimo letni načrt tekmovanj (razlogi: koledarji, boljši ali slabši rezultati, drugi).

Letni načrt tekmovanj pripravimo za najboljše klubske igralce. Za ostale načrt le prilagodimo.

Trenerji s spremljavami pokrijejo približno 60% domačih in mednarodnih tekmovanj.

Selekcija in finančna pomoč

Vsako leto od junija do septembra razporedimo igralce v skupine..

V juniju staršem in igralcem predstavimo svoj predlog sestave skupin. Starši predlog sprejmejo ali zavrnejo.

Kriterij izbora je: motivacija in interes, starost, sposobnosti. Vsak igralec je razporejen v primerno tekmovalno skupino z različnim programom.

Matjaž Pogačnik



- Rojen 1977.
- '98 - 26. TZS
- '00 - 11. TZS
- '00 - 1037. ATP
- Trenira 3 leta.

Selekcija in finančna pomoč

Klub finančno pomaga vsem igralcem z 50% nižjo ceno zimskih ur in brezplačnim igranjem poleti.

Klub participira k stroškom treningov glede na uspešnost igralcev:

- do 20.mesta na j.l. TZS - 50%
- do 10.mesta na j.l. TZS - 75%
- do 5.mesta na j.l. - 90%.

Klub plačuje stroške trenerja na domačih in tujih tekmovanjih.

Raven participacije na mednarodnih tekmovanjih je odvisna od uspešnosti nastopa (ne samo tekm. rezultata).

Trenerska ekipa

Trenerska ekipa ima 12 članov; glavni trener, 2 trenerja pomočnika, 7 teniških trenerjev, 1 trener za kondicijo in sekretar. Ekipa se sestaja enkrat na teden.

Ekipa je odgovorna za izvedbo trenažnih programov, načrta tekmovanj idr..

Trenutno v klubu delata dva profesionalca: sekretar in vodja TŠ.

Žiga Janškovec



- Rojen 1971.
- Najboljša ATP uvrstitev:
- '95 - 898.
- '95 – Član DC ekipe
- pomočnik.

Trenerska ekipa

Trenerji delajo do 15 do 30 ur na teden. V tekmovalnem obdobju gredo 2 krat mesečno na tekmoavnja.

Raven trenerjev je visoka, pretežno so študentji in bivši klubski igralci z različnimi strokovnimi nazivi.

Predsednik, UO, TK, starši

Predsednik je bivši teniški igralec in generalni direktor telekomunikacijskega podjetja, ki je zelo vpleten v delo v klubu.

Upravni odbor (UO) ima 7 članov.

Tekmovalna komisija (TK) ima 5 članov.

V vseh telesih imajo starši svojega predstavnika.

Teniška šola

V teniško šolo je vključeno med 70 in 80 otrok starih od 6 do 9 let. Program obsega 2 treninga oz. 3 ure tedensko. V skupini je največ 6 otrok na 1 trenerja. Uporabljamo mini in midi pristop in sodobne metode učenja tenisa. Pomemben del programa je koordinacija, agilnost in športne igre.

Vodja teniške šole je odgovoren za delo v teniški šoli. Učence vpisujemo dvakrat letno. TŠ promoviramo v vrtcih in osnovni šoli.

Predtekmovalni program

V program so vključeni otroci od 9 do 12 leta. Trenirajo od 3 do 4 krat tedensko (+ 2 kondicijska treninga). V skupini je 4 do 5 otrok na trenerja.

Temeljni teniški program vsebuje: forhend, beeknd, servis in retern in ostale udarce. Kondicijski treningi so usmerjeni k razvoju hitrosti, koordinacije in agilnosti.

Načrtujemo, da bomo za to področje zaposlili profesionalnega teniškega trenerja in nadarjenim igralcem omogočili vsaj 1 individualni trening na teden.

Boštjan Ošabnik



- Rojen 1982.
- '98 - 28. U18,
'00 - 04. U18
TZS.
- ATP uvrstitev:
'00 - 1010.

Tekmovalni program

Število igralcev v starostnih kategorijah:

- U19 in starejši: 3
- U16-18: 6
- U12-14: 10

3 teniški in 1 kondicijski trener delajo s temi igralci. Občasno sodelujemo s športnim psihologom.

Najmanj enkrat letno organiziramo testiranje vseh igralcev (motorično, morfološko, funkcionalno).

Vsi igralci z izjemo enega redno obiskujejo šolo.

Po naši oceni so 4 igralci v tej skupini so nadpovprečno nadarjeni.

Najboljši rezultati ('98-'00)

Igralci so dosegli naslednje rezultate:

- prvak moške in ženske lige ('99)
- 4 naslovi državnih prvakov
- 2 igralca sta osvojila ATP točke (4)
- 3 igralci so osvojili ITF točke
- 9 igralcev je uvrščeni med 20 na j.l. TZS
- klub je od l. 1998 napredoval s 7. na 4. mesto na lestvici klubov.

Regionalne aktivnosti

Pozimi 1999/2000 smo pričeli z organizacijo regijskih tekmovanj za mlade. Enkrat mesečno organiziramo mini, midi in teniška tekmovanja. V marcu 2000 se je mastersa udeležilo 150 otrok. S serijo tekmovanj Gorenjski teniški satelit bomo nadaljevali.

V novembru 2000 smo pričeli z organizacijo skupnih treningov za najboljše gorenjske igralce.

Cilji v prihodnje

Naši načrti so:

- še izboljšati trenažne programe
- podpirati nadarjene igralce
- zbrati “know how” o razvoju igralcev
- postati 1. klub v Sloveniji
- postati teniški center v regiji
- izobraževati in pomagati ostalim klubom in trenerjem v regiji.