



NAČRTOVANJE, TRENINGOV IN TEKMOVANJ (U14)



1. Izhodišča
2. Načrtovanje treniranja
3. Načrtovanje trenažne enote

CILJI

1. Poznate definicijo in prednosti načrtovanja treniranja
2. Poznate osnovne značilnosti načrtovnjaj pri tenisu
3. Pripravite letni načrt za igralca do 14 let.

1. IZHODIŠČA

- določitev gostote (št. trenažnih enot na teden) in obsega (trajanje ene trenažne enote)
- izbira metodičnega pristopa, postopka, vsebine in pripomočkov ter rekvizitov
- načrt posamezne trenažne enote (cilj, vsebina, organizacijska oblika)
- upoštevati mora pogoje (število in sposobnosti učencev, št. igrišč, žog, rekvizitov).

2. NAČRTOVANJE TRENIRANJA

1. Analiza pogojev (zunanjih pogojev in sposobnosti ter značilnosti učencev)
2. Načrtovanje (določitev dolgoročnih in prehodnih ciljev)
3. Načrtovanje posameznih enot treninga (izbira metodičnega pristopa, postopka, vsebin, organizacijskih oblik).

Vrste načrtov treniranja

- priprava za eno učno (vadbena, trenažna) enoto
- tedenska priprava za učenje, vadbo ali treniranje
- program teniške šole
- program teniškega tečaja
- program teniškega kampa
- letni načrt treniranja (tekmovalci, skupina)
- dolgoročni načrt treniranja (tekmovalci, skupina)

Definicija periodizacije

- Periodizacije je razdelitev letnega načrta v posamezna obdobja, kjer lahko trener določa in dosega konkretne cilje s ciljem doseganja najboljšega dosežka v določen obdobju.

Cilj periodizacije

- Uravnovežiti intenzivnost in obseg treniranja z ustreznim počitkom
- Omogočiti igralcem, da trenirajo na svojem najvišji ravni in v skladu s postavljenimi cilji.



Vidiki periodizacije

- Obseg treniranja
- Intenzivnost treniranja
- Frekvenca treniranja
- Vrsta treninga.





Letna obdobja

- Pripravljalno:
 - splošno
 - specifično
- Predtekmovalno
- Tekmovalno
- Prehodno:
 - aktivno
 - počitek.



Pripravljalno - splošno

- Večji obseg treniranja
- Višji obseg, nižja intenzivnost
- Kondicijski trening zelo pomemben
- Tehnika (učenje)
- tekmovanja: manj tekmovanj
- Trajanje: 4 do 6 tednov.

Pripravljano - specifično

- Nižji obseg, višja intenzivnost
- Kondicijski trening zelo specifičen
- Tehnika (delo na orožjih, igralnih situacijah)
- Pshološki trening prilagojen tekmovalnim situacijam
- Tekmovanja: manj pomembni turnirji
- Trajanje: 4 do 6 tednov.

Predtekmovalno

- Nižji obseg, visoka intenzivnost
- Kondicijski trening: zelo specifičen in individualen
- Taktika: sparing tekme
- Psihološki trening: rutine in pozitivno vzdušje
- Tekmovanja: pripravljalni turnirji.
- Trajanje: odvisno od ravni igralca.

Tekmovalno

- “Špičenje” forme
- Kondicijski trening ima cilj ohraniti raven
- Taktika: prilagojena tekmeccem in pogojem tekmovanja
- Psihološki trening: rutine in koncentracija
- Tekmovanja: najpomembnejši turnirji
- Trajanje: odvisno od ravni igralca.

Prehodno

- Počitek
- Ohraniti doseženo raven
- Ukvarjanje z drugimi športi
- Počitnice, prosti čas
- Trajanje: 1 do 4 tedne.

Priprava letnega načrta

- Določi pomembne datume (šola, počitnice...)
- Določi tekmovanja z različnih tekmovalnih koledarjev
- Določi cilje (tehnične, igralne, kondcijske, tekmovalne, psihološke...).

Primer letnega načrta U14

Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Avg
Preh	Pripravljalno					Tekm	Preh	Priprav.	Tekmov.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Mayes (1995)

Primer letnega načrta U14

Sept	Okt	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Avg	
Preh	Pripravljano					Tekm		Preh	Prirav		Tekmov	
Preh	Splošno			Specifično		Prh	Tk	Preh	Sl	Sp	Preh	Tek
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Mayes (1995)

3. NAČRTOVANJE TRENAŽNE ENOTE

- v prvem delu načrtovanja trener izbere pristop in metodični postopek
- ena trenažna enota je del tedenskega programa
- trener naredi pismen ali miselni načrt, kjer predvidi:
 - organizacijske oblike
 - vsebine
 - uporabo rekvizitov in pripomočkov
 - način podajanja žog
 - postopke kontrole učnih ciljev.
- trener dela v skladu z načrtom, v primeru težav ali odstopanj, pa delo prilagodi.