

NAČRTOVANJE, TRENINGOV IN TEKMOVANJ

CILJI

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

Kaj je načrtovanje?

- sposobnost načrtovanja razvoja teniškega igralca skozi vsa obdobja njegovega razvoja
- poskuša upoštevati vsa področja razvoja teniškega igralca
- pomaga mladim teniškim igralcem doseči svoje potencialne in zagotoviti dolgoročno ukvarjanje s tenisom (ITF, 2002).

Pomembni dejavniki razvoja

Pri dolgoročnem razvoju je potrebno upoštevati:

- Raven razvitosti igralca (biološka starost),
- Raven motivacije,
- Psihosocialna raven,
- Nevro-mišično raven (koordinacija),
- Občutljive in kritične faze razvoja in igralčeva življenja.

Načrtovanje treniranja

- dobro načrtovan in organiziran trening lahko odločilno poveča učinkovitost treniranja
- pri načrtovanju je potrebno vključiti tudi **igralca** in **druge strokovnjake** (kondicijski trener, športni psiholog idr.)
- **ustvarjalno sodelovanje** med trenerjem in igralcem je eden izmed pomembnih pogojev za izpolnjevanje načrtanih ciljev
- poznamo **več vrst** načrtov: dolgoročni (olimpijski cikel), letni, načrt za makro, mezo in mikrocikel, dnevni načrt treninga.

Dolgoročni načrt

- temelji na **analizi tehničnih, taktičnih, psiholoških in fizioloških značilnosti** igre in **predvidevanju** teniške igre čez nekaj let in **oceni bodočega modela vrhunskega teniškega igralca**
- temelji na oceni igralčevih potencialov na različnih področjih in napovedi razvoja igralca v različnih obdobjih
- dolgoročni načrt je pomemben za postavitev **strategije in hitrosti razvoja** igralca
- dosedanje izkušnje mnogih naših nadarjenih igralcev kažejo na to, da so v najbolj pomembnem obdobju **izgubili “kompas”**.

Definicija periodizacije

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

Periodizacija

- **periodizacija** procesa treniranja ima cilj uresničiti zastavljene cilje in pomeni določanje obdobij, obremenitev in vsebin v takšnem zaporedju, da ima športnik kar največ možnosti za dosego cilja
- dejstvo je, da noben teniški igralec ne more ohranjati svojih zmožnosti na visoki ravni dlje časa (več tednov ali mesecev)
- zato morajo teniški igralci svoj letni načrt oblikovati tako, da v določenem pomembnem časovnem obdobju dosežejo **najboljšo pripravljenost**
- to jim omogoča **ustrezna razporeditev** temeljnih obdobij treniranja.
- poznamo štiri obdobja: **pripravljalno, vmesno, tekmovalno in prehodno.**

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.

Specifičnosti tenisa

- Tenis je eden redkih športov, kjer potekajo tekmovanja preko celega leta
- To povečuje tveganje za pojav poškodbe in preobremenitev (“burn out”)
- Na najvišji ravni mora biti pozornost usmerjena na učinkovitost treniranja.

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 tekmelem 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...).

Periodizacija

Določanje tekmovanj in obdobjev treniranja

Mesec	Okt.				Nov.				Dec				Jan.				Feb.							
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8				
Obdobje	Preh.				Pripravljalno								Pr.te.		Tekmovalno									
Teden	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
TURNIR													s	s			e	e	e	e				e
TENIŠKI TRENING																								
Individualni			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
- trajanje			60	60	60	75	60	75	60	60	75	60	60	60	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
Sparing			4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	?	?	?	?	?	?	?	?
- trajanje			90	90	120	90	120	90	120	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Mar.	Apr.				Maj				Jun.				Jul.				Avg.				Sept.								
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Pr. Pripravljalno								Pr.te.		Tekmovalno												Preh.		Priprav.					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
				e	e	e				e	e	s				e	e	e	e										
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3						4	4	4	4
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	75	75	75	75	75	75	75	75	75						60	60	60	60
	4	4	4	3	4	3	4	4	4	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	3	3	3	4	4	4	4		
TR	90	90	90	120	90	120	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	60	60	60	90	90	90	90		

Vprašanja?

Makro, mezo in mikrocikel

- **makrocikel** (večtedenski načrt) določa naloge in obremenitve za posamezna obdobja (mezocikle – 1 do 2 mes.), menjavanje obsega in intenzivnosti
- **mezocikel** (serija mikrociklov); več vrst: uvodni, bazični, specialni, predtekmovalni, tekmovalni, udarni, regeneracijski, prehodni idr.; lahko ima 1 do 4 mikrocikle.
- **mikrocikel** (tedenski načrt) je najmanjša in najbolj pomembna enota; dajemo lahko poudarek različnim sposobnostim, udarcem, situacijam; natančno določamo obseg in intenzivnost; upoštevati moramo:
 - v katerem obdobju se nahaja igralec
 - individualne značilnosti in sposobnosti igralca ter časovni obseg treniranja v enem tednu
 - določiti cilje za začetek, sredino in konec tedna
 - uskladiti teniške, kondicijske in druge treninge v tednu.