

Trener tenisa A

PROJEKT

LETNI NAČRT TRENIRANJA IN TEKMOVANJ

Ljubljana, 2023

OSEBNI PODATKI O KANDIDATU / TRENERJU

Priimek in ime:

Kontakt:

- e-mail:
- telefon:

Kraj tečaja:

Datum tečaja:

Vodja tečaja:

Zagovor projekta LETNI NAČRT TRENIRANJA IN TEKMOVANJ je predviden za oktober 2023.

Datum zagovora projekta:

Opombe:

Ocena projekta:

ACTIVITY**18****Title**

Annual training plan

ResourcesITF Manual Coaching advanced players – Chapter 13

Competency	Description of standard	Not competent	Competent
Outline program structure based on available training and competition opportunities	Identify basic athlete information (age, stage of sport development, specificities in growth and development, actual ranking) Define competition schedule and number of tournaments during the program		
Identify program measures to promote athlete development	Within annual plan: Identify whether there are adequate training and competition opportunities for player's development Identify major issues (threats) within the program and presents realistic solutions that are consistent with long-term athlete development (national) norms In case of player's injury describe past and present condition		
Can set outcome goals in terms of ranking, achievements, stroke intentions and ball characteristics	Within annual plan: Identify desirable ranking at the end of the plan Identify key tactical, technical, mental and physical skills to be developed (with special emphasize on skills relevant for achieving desirable ranking goals) Established goals meet SMART criteria Distribute development of the key technical, tactical, mental and physical skills to be developed for at least 18 weeks		
Organize and sequence training priorities and objectives on a weekly basis	Design weekly outlines and practice plan(s) that are consistent with the different phases of the annual plan Create a one-week planner for each period of the program that correctly identifies main objectives and priorities for athletic abilities Strategically position training sessions relative to each other within the week that accounts for; anticipated fatigue levels, time necessary to recover from specific activities, training priorities, overall performance goals, and competitions scheduled in the short term		
'Manage admin and logistic aspects of the player development programme	Complete player progress reports throughout 10 months of Level 2 course: o Monthly progress of player's ranking o Provide evidence of progress for key tactical, technical, mental and physical skills to be developed (with special emphasize on skills relevant for achieving desirable ranking goals) o Provide video clip with key technical problem at the beginning and the end of the 'Plan' together with description of the problem and applied improvement drills o Provide video clip with key tactical problem at the beginning and the end of the 'Plan' together with description of the problem and applied improvement drills		

Final comment

PROJECT OVERVIEW

OSEBNI PODATKI O IGRALCU-KI

Priimek in ime igralca _____

Datum rojstva _____

Mesto na j.l. TZS (Jan. 2023) _____

Mesto na mednarodni j.l. TE/ITF/WTA/ATP (Jan. 2023) _____

Ostali podatki (poškodbe...) _____

LETNI NAČRT TRENIRANJA IN TEKMOVANJ

Priimek in ime igralca

1. Tekmovalni cilji v naslednji tekmovalni sezoni (12 mesecev):

.....
.....
.....
.....
.....

2. Cilji za igralski stil v naslednji tekmovalni sezoni:

.....
.....
.....
.....
.....

3. Ko returnira:

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ko sta oba igralca na osnovni liniji:

.....
.....
.....
.....
.....

5. Ko napada ali igra pri mreži:

.....
.....
.....
.....
.....

6. Ko tekmeč igra pri mreži ali se brani:

.....
.....
.....
.....
.....

7. Ko servira:

.....
.....
.....
.....
.....

INDIVIDUALNI CILJI ZA IGRALCA

1. TAKTIČNI RAZVOJ

V **Letnjem načrtu treniranja in tekmovanj** ste za svojega igralca-ko določili taktične cilje za vseh 5 igralnih situacij. To je osnova za določitev ciljev na spodnjih področjih delovanja (tehnične kompetence mentalne in kondicijske sposobnosti ter veščine). Temu dodajte še tekmovalni načrt z najpomembnejšimi tekmovanji, tekmovalne cilje določene na osnovi notacije tekem in ostale aktivnosti.

2. TEHNIČNE KOMPETENCE POTREBNE ZA DOSEGO TAKTIČNIH CILJEV:

- a.
- b.
- c.
- d.

3. MENTALNE KOMPETENCE:

- a.
- b.
- c.
- d.

4. KONDICIJSKE SPOSOBNOSTI IN VEŠČINE:

- a.
- b.
- c.
- d.

5. TEKMOVALNI NAČRT S TEKMOVALNIMI "VIŠKI":

- a.
- b.
- c.

6. TEKMOVALNI CILJI (ANALIZA IN NOTACIJA TEKEM):

- a.
- b.
- c.

7. OSTALO (ŠOLA, ŠTUDIJ, DRUŽABNE IN DRUŽBENE AKTIVNOSTI...)

- a.
- b.
- c.

Leto: _____

Igralec: _____

Trener: _____

LETNI NAČRT TRENIRANJA IN TEKMOVANJ

Mesec	Oktober					November				December				Januar				Februar					
Ponedeljek	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
Testiranja in analize																							
Ostale aktivnosti																							
Tekmovanje (vrsta, kraj, država)																							
Peak Performance Index	5																						
	4																						
	3																						
	2																						
	1																						
Podlaga																							
Načrtovano število tekem																							
Trenažno obdobje																							
Kondicijska priprava	Vzdržljivost (aerobna/anaerobna) Hitrost Aglilnost Koordinacija Gibljivost Jakost/Moč Preventiva Regeneracija																						
Taktika	Taktične namere Izbira udarcev/odločanje Igralne situacije Tekma - posamezniki Tekma - dvojice																						
Tehnika	Razvoj tehnike Servis/Retern Igra na osnovni črti Prehod in igra pri mreži Obrambne situacije Gibanje Novi/drugi udarci																						
Psihološka priprava	Motivacija Concentracija Čustvena kontrola Samozaupanje Rituali/Rutine																						
Mikrocikel		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Oktober					November				December				Januar				Februar						

Igralec: _____

LETNI NAČRT TRENIRANJA IN TEKMOVANJ

Marec				April					Maj				Junij				Julij				Avgust				September				
4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	2	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Marec				April				Maj				Junij				Julij				Avgust				September					

IGRALČEVI CILJI ZA TEKMOVALNO SEZONO

SANJSKI CILJI (Kaj bi želel dolgoročno doseči v tenisu. Napiši po vrsti glede na pomembnost cilja).

1. _____
2. _____
3. _____

DOLGOROČNI CILJI (1 do 3 leta)

DATUM IZPOLNITVE CILJA

1. _____
2. _____
3. _____

SREDNJEROČNI CILJI (4 do 9 mesecev)

DATUM IZPOLNITVE CILJA

1. _____
2. _____
3. _____

KRATKOROČNI CILJI (1 do 12 tednov)

DATUM IZPOLNITVE CILJA

1. _____
2. _____
3. _____

AKCIJSKI KORAKI ZA KRATKOROČNE CILJE

1. _____
2. _____
3. _____

Podpis (igralec): _____

Podpis (trener): _____

IGRALČEVI CILJI PO PODROČJIH

(cilji po področjih)

Jaz, _____ se bom trudil za dosego spodaj navedenih ciljev v naslednjih 3 MESECIH. Dogovor prične veljati _____.

TAKTIČNI CILJI

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

TEHNIČNI CILJI

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

KONDICIJSKI CILJI

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

PSIHOLOŠKI CILJI

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

TEKMOVALNI / IGRALNI CILJI

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____

Možne ovire za nedosego teh ciljev so:

Ovire bom premagal z: _____

POVZETEK POGOVORA Z IGRALCEM-KO

(min. 5 in maks. 10 vprašanj)

Vprašanje 1.

Odgovor igralca:

Vprašanje 2.

Odgovor igralca:

Vprašanje 3.

Odgovor igralca:

Vprašanje 4.

Odgovor igralca:

Vprašanje 5.

Odgovor igralca:

Vprašanje 6.

Odgovor igralca:

Vprašanje 7.

Odgovor igralca:

Vprašanje 8.

Odgovor igralca:

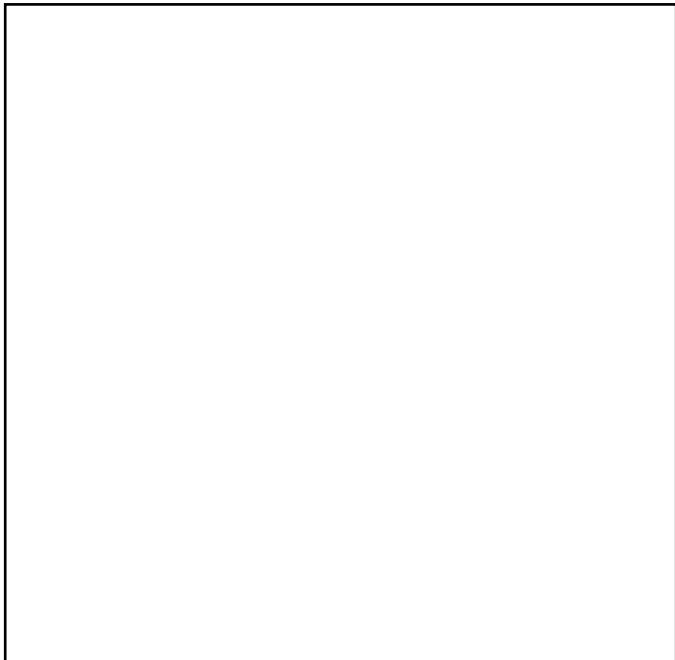
TEHNIČNI PROBLEMI IGRALCA

Na kratko opiši problem:

Na kratko pojasni zakaj je to vzrok za glavni tehnični problem:

Navedi pričakovane pozitivne učinke na igralčeve igro, če bo problem rešen:

Fotografija, ki prikazuje vzrok za glavni tehnični problem (pr. točka udarca preblizu telesa).



TAKTIČNI PROBLEM IGRALCA

Pojasni in opiši problem:

Na kratko pojasni zakaj je to vzrok za glavni taktičen problem:

Navedi pričakovane pozitivne učinke na igralčeve igro, če bo problem rešen:

TEDENSKI NAČRT TRENIRANJA IN TEKMOVANJ

<i>TEDENSKI NAČRT</i>		Tranažno obdobje/mikrocikel:		Igralec/skupina:		
	Pon.	Tor.	Sre.	Čet.	Pet.	Sob./ned.
Tekmovanje						
Cilji						
Obseg/Intenzivnost						
Ogrevanje						
Teniški trening						
Ohlajanje						
Ostalo						

NAČRT/PRIPRAVA ZA TRENAŽNO ENOTO

Trener:	
Datum:	Kraj:
Začetek trenažne enote:	
Igralec/igralci:	
Potrebni rekviziti:	
Vsebina trenažne enote:	
Opomba: V kolikor ne veste kaj bo vsebina trenažne enote, potem morate določiti način testiranja, kako boste preverili kompetence/veščine/sposobnosti igralca ali igralcev.	

1. Uvod	Ključne točke:	Čas:	
2. Ogrevanje	Vaje:	Ključne točke:	Čas:
3. Predstavitev vsebin trenažne enote:	Ključne točke:	Čas:	
4. Preverjanje igralca/igralcev	Igralna situacija:	<u>Možna področja razvoja</u> (tehnično, taktično, mentalno, kondicijsko)	Čas:
5. Sodelovanje (kooperativno, tekmovalno, mešano)	Igralna situacija:	<u>Možna področja razvoja</u> (tehnično, taktično, mentalno, kondicijsko)	Čas:
6. Tekmovanje:	Igralna situacija:	<u>Možna področja razvoja</u> (tehnično, taktično, mentalno, kondicijsko)	Čas:
7. Zaključek:	Ključne točke:		Čas:

FORMULAR ZA NOTACIJO TEKME

(najmanj 3 tekme)

Opomba: kandidat lahko uporabi svoj formular ali program. Predložiti mora izpis 3 notacij.

TENISKA STATISTIKA

Turnir: _____ Datum: _____ Kolo: _____ Igrač A: _____ Igrač B: _____ Početak: _____ Kraj: _____

IGRAČ A

IGRAC A															
GREŠKE	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo	VINERI	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo
F								F							
B								B							

IGRAČ B

IGRACI															
GREŠKE	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo	VINERI.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo
F								F							
B								B							

IGRALČEVA ANALIZA TEKME

(izpolni igralec za najmanj 3 tekme)

Igralec: _____

Datum : _____. Pogoji: _____

Tekmovanje: _____. Podlaga: _____

Kolo/krog: _____. Tekmec: _____

Izvedbeni (performance) cilji pred tekmo	Ocena izpolnitve cilja
1.	/10
2.	/10
3.	/10

Izvedbene (performance) naloge pred tekmo	Ocena izpolnitve cilja
1.	/10
2.	/10
3.	/10

Rezultat tekme: _____

Igralni stil tekmeца: _____

Osebna ocena – tekmovalnost/borbenost: _____ /10

Osebna ocena – igra: _____ /10

Pozitivni dosežki na tekmi:

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Kje je še prostor za napredek:

1. _____
2. _____
3. _____

Če bi še enkrat igral tekmo, kaj bi naredil drugače?

KONČNO POROČILO O DOSEŽENIH CILJIH

(trener na 1 strani naredi oceno tekmovalne sezone z vidika postavljenih in doseženih ciljev na vseh področjih, razlogov za uspeh/neuspeh, težavah, potrebnih prilagoditvah načrtov... ter ugotovitvah, ki jih bo uporabil v prihodnje)

15.4.2023