

NAČRTOVANJE IN PERIODIZACIJA TRENIRANJA IN TEKMOVANJ

V sklopu tega predavanja bomo...

- Razložili dejavniki, ki vplivajo na načrtovanje in periodizacijo pri vrhunskih igralcih
- Pojasnili značilnosti načrtovanja in periodizacije v tenisu
- Spoznali glavne značilnosti letnih načrtov treniranja in tekmovanj pri naprednejših igralcih.



shutterstock.com • 578771050

Načrtovanje treniranja

- Dobro načrtovano in organizirano treniranje in tekmovanja lahko odločilno povečajo športne dosežke
- 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, letni, načrt za makro, mezo in mikrocikel, mesečni, tedenski, dnevni načrt treninga.

Teniški koledar

- V tenisu tekmovalna sezona traja preko celega leta (uradno ni mrtve sezone, kot v večini drugih športov)
- To otežuje načrtovanje in tempiranje forme za turnirje, okrevanje po poškodbah in primerno količino treninga.



Teniški koledar

- Ta problem ni vezan samo na profesionalne igralce; tudi med mladinci se turnirji odvijajo preko celega leta
- Kako lahko torej trenerji preprečijo poškodbe, utrujenost in slabe rezultate zaradi prenatrpanega urnika igranja?
- Odgovor se skriva v optimalnem načrtovanju in periodizaciji treniranja in tekmovanj.

Zakaj načrt?

Načrt sam po sebi ni garancija za uspeh, toda odsotnost načrtovanja zagotovo pomeni neuspeh!

Z uvajanjem obdobj v teniške aktivnosti vašega igralca, se zmanjša možnost poškodb in poveča možnost za uspeh.

Kaj je periodizacija?

Je metoda organizacije trenažnih in tekmovalnih aktivnosti športnika, s pomočjo katere se zmanjša nevarnost preobremenitve in hkrati poveča verjetnost za doseganje vrhunca forme ob pravem času.

Trenerji in igralci morajo načrtujejo tekmovanja, počitek, treninge (teniške in kondicijske) skozi celo leto.

Tradicionalni koncept: 4 obdobja

1. Pripravljalno obdobje
 - splošno
 - specifično
2. Predtekemovalno obdobje
3. Tekmovalno obdobje
4. Prehodno obdobje.

Pripravljalno - splošno

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

Pripravljalno - specifično

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

Pripravljalno

Razmerje

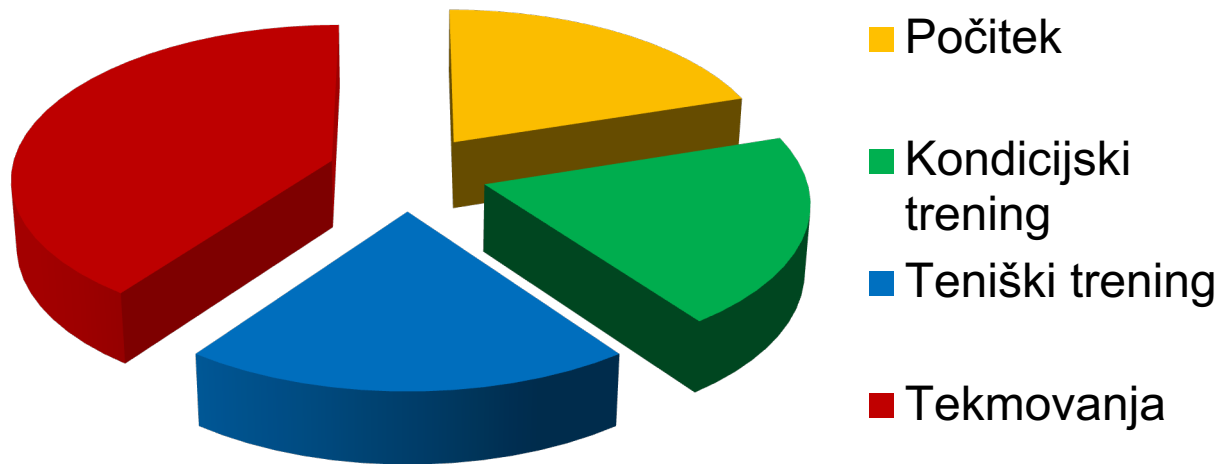


Predtekmovalno

- 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.

Predtekmovalno

Razmerje



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.

Tekmovalno

Razmerje

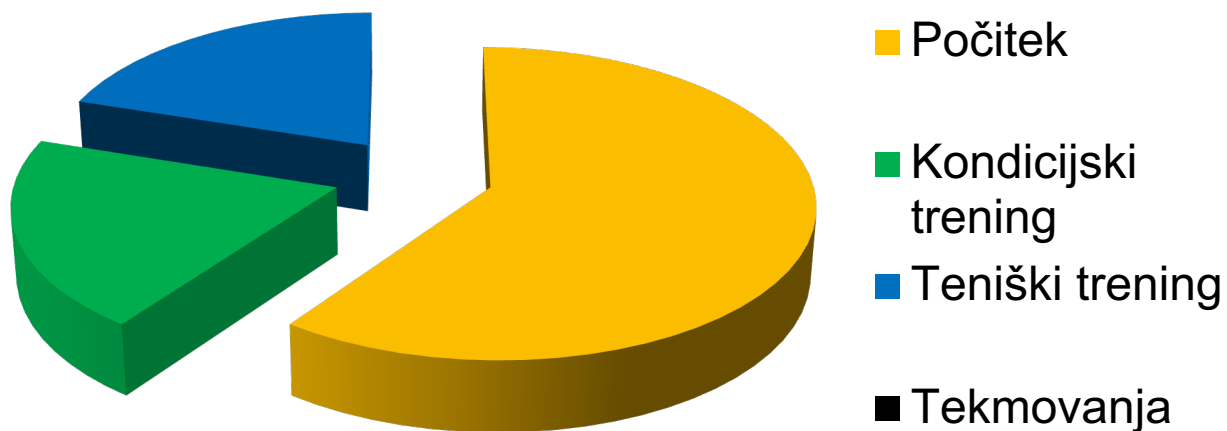


Prehodno

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

Prehodno

Razmerje



Priprava letnega načrta treniranja in tekmovanj

- Izberite najpomembnejše turnirje (vrhunci), tekmovalni načrt,
- Skupaj z igralcem določite tekmovalne in „performance“ cilje, čas za dosego ciljev za vsa pomembna področja,
- Določite trajanje, cilje, vsebine in obremenitev obdobj,
- Sestavite natančne mesečne, tedenske, dnevne programe treninga.

Vprašanja