

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 12 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.

Vrste načrtov

- 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)
- **Vprašanje, kaj trener potrebuje za kakovostno delo?**

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.

Vprašanje 1

Navedite vsaj en primer vezan na načrtovanje (ni nujno, da je športen/teniški).

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		
	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		

© LIVE

OKT	PREHODNO		PRIPRAVLJANO	
NOV	/ / / / /			
DEC	PREDTEKNOVALNO		OP 14	
JAN	DP 16	DP 14	OP 16	
FEB	OP 14	OP 16	PREHODNO	/ /
MAR	PRIPRAVLJANO			/ / / / /
APR	/ / / / /	RR 14	FIN 14	
MAY	TE 14		TE 14	DP 14
JUN	DP 16	OP 14	OP 14	
JUL	PRIPRAVLJANO	TE 14	PREHODNO	
AUG	/ / / / /	PREDTEKNOVALNO		
SEP	TE 14		OP 16	
OKT	MASTERS			

preh. priprav. predtek. TEKNOVAKO preh. predtek. Tekn. 4

Mesec	Okt.				Nov.				Dec.				Jan.				Feb.				Mar.				Apr.				Maj				Jun.				Jul.				Avg.				Sept.											
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	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								
Obdobje	PREPRAVLJANO				PREPRAVLJANO				/				/				/				/				/				/				/				/				/				/											
Teden	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	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
TURNIR																																																								
TENIŠKI TRENING																																																								
Individualni																																																								
- trajanje																																																								
Sparing																																																								
- trajanje																																																								

Mesec	Okt.				Nov.				Dec.				Jan.			Feb.				Mar.				Apr.				Maj				Jun.				Jul.				Avg.				Sept.					
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	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	
Obdobje					P SPL	P SPL	P SPL	P SPL	P SPL	P SPL	P SPL	P SPL	PR T	PR T	T	T	T	T	T	T	PA T	PA T	PA T	PA T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	PR T	PR T	PR T	PR T	PR T	PR T	PR T	PR T					
Teden																																																	
TURNIR					MASTERS 14 !!												U 16	U 16	DP !!	U 16					U 16	U 16			TE 16 !!	IMG 16			REG. P. 16 !!																
TENIŠKI TRENING																																																	
Individualni																																																	
- trajanje																																																	
Sparing																																																	
- trajanje																																																	

Tedenski načrt



16.30-18.00 MODRA, NR 25' FB ritem, test 4' 60' a) S-R + 3 udarci, b) FB diagonale 123 c) FB kvalitetna žoga na zadnji črti 5' zaključek	16.30-18.00 MODRA, NR 25' FB ritem, test 4' 60' a) S-R + 3 udarci, b) FB trikotnik za točke c) FB kvalitetna žoga na zadnji črti 5' zaključek	16.30-18.00 MODRA 25' FB ritem, voley, smeš 60' trening dvojice, prestrezanje 5' zaključek	16.30-18.00 MODRA, NR 25' FB ritem, voley, smeš 60' trening dvojice, prestrezanje 5' zaključek 5' zaključek	16.30-18.00 MODRA, NR 25' FB ritem (začetek s S) 60' Tekmovanje (doseganje 3 točke ali več zapored, igranje brez avtov, "auto-coaching") 5' zaključek		
3 (7,8,9)	3 (7,8,9)	3 (7,8,9)	3 (7,8,9)	3 (7,8,9)		
DK DS	TR DS	SZ AF	SZ TR	DK		
	18.30-19.30 MODRA		18.30-19.30 MODRA			
	Kondicijski trening		Kondicijski trening			
	MCD		MCD			
	MN		MN			
18.00-19.00 Mia, Jan Mia: 1) FB pospeševanje od TZ dalje, 2) S slajz, spin + igra Jan: 1) FB mikro gibanje in ravnotežje, 2) F,B diagonale, 3) S spin, slajz	18.00-19.00 Martin, Mia Martin: 1) FB pospeševanje od TZ dalje, 2) FB koridorji, 3) S-R + 2 udarca Mia: 1) FB pospeševanje od TZ dalje, 2) S slajz, spin + igra, 3) napad + V	18.00-19.00 Nika+Max, Vita Nika: FB koridorji, 2) S-R + igra Vita: FB mikro gibanje in ravnotežje, 2) FB 2 pritiska, 3) S + igra	18.00-19.00 Tita Tita: 1) FB ravnotežje, prenos, rotacija bokov, 2) V gibanje, 3) S notranja rotacija, skok + igra	18.00-19.00 Ava Ava: 1) FB 1. tempo, 2) FB pospeševanje od TZ dalje, 3) S slajz, spin + igra		
2 (8,9)	2 (7,8)	2 (8,9)	2 (7,8)	1 (7)		
DK DS	TR DS	SZ AF	SZ	DK		
18.00-19.00 ORANŽNA Program pripravi trener.		18.00-19.00 ORANŽNA Program pripravi trener.	18.00-19.00 ORANŽNA Program pripravi trener.	19.00-20.00 Martin Martin: 1) FB pospeševanje od TZ dalje, 2) FB koridorji, 3) S-R + 2 udarca		
1 (9)		1 (7)	1 (9)	1 (7)		
SK		SK	AF	DK		
19.00-20.00 Ajša, Rok Program pripravi trener.		19.00-20.00 Ava, Anuška Ava: 1) FB 1. tempo, 2) FB pospeševanje od TZ dalje, 3) S slajz, spin + igra				
SK		SZ AF				
1 (8)		2 (8,9)				
		19.00-20.00 Mateja, Tjaša, M Program pripravi trener.				
		SK				
		1 (7)				

Opombe:

Vprašanje 2

Postavite vprašanje vezano na načrtovanje za mlajše igralce-ke – 9 let, 12 let.

Isa - opažanja

Serviranje

2.S nizka hitrost loparja, rotacija ramen, 1.S slajz rotacija, nizka TZ in za sabo,

Reterniranje

2.R uporaba F, ?, visoka uspešnost, 2/3 naravna smer, DŠ

Igra na osnovni črt

Večkrat uporabila F, ?boljši, bežanje žog (visoka), za sabo, daleč za osnovno črto, ni bilo R, iskala prazen prostor in slabši udarec tekmice, psihološko stabilna

Igra pri mrež in in obrambne situacije

Premalo, 90% zaznavanje, ni bilo napada, ni dobila točk, branila z visoko žogo

Isa – trenajžni cilji

1. Začetek s slajz servisom ter poudarjeno rotacijo vijak s ciljem odpiranja igrišča (leva stran)
2. Uporaba boljšega udarca v naravni smeri s ciljem ustvarjanja prednosti
3. Igranje aktivnih žog v sredino z dobrim ravnotežjem, leg drive in celotno kinetično verigo
4. Prepoznavanje krajših žog in igranje nižjih žog v prazen prostor

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.