

## Komplexný tréningový proces VTC PEZINOK.

### 1.) Pravidlá tréningového procesu

- a.) Čo neovplyvníš to neriešiš. Čo ovplyvníš to riešiš ( sám seba ).
- b.) Samostatnosť, zodpovednosť ( získavanie skúseností ).
- c.) Úcta k sebe a k druhým ( komunikácia ).
- d.) Problém neexistuje, je to len situácia ( zameranie pozornosti na riešenie ).
- e.) Akcia ( zapájaj sa na 100% ).
- f.) Príprava ( plánovanie cesty z bodu A do bodu B ).

### 2.) Čo obsahuje tréningový proces ?

Tréningový proces sa skladá zo 4 základných častí, ktoré treba neustále zdokonaľovať a vylepšovať. Kompletný tréningový proces sa skladá:

- silný mentálny základ ( sebavedomie, pozornosť, motivácia, komunikácia, úcta, zanietanie ...)
- silný fyzický základ ( kondícia, strava a pitný režim, regenerácia, dýchanie, fyziológia tela... )
- schopnosti a skúsenosti hráča ( tenis – technika taktika, zručnosti to čo robíme – činy a znalosti to čo vieme – informácie )
- sociálne zázemie ( rodina, klub – tréneri, hráči, vedenie )

### 3.) Ako to spraviť ( postup ) ?

#### a.) Čo a ako trénovať?

- ✓ Technika – koordinačný reťazec tenisových úderov

servis, return, forhand, backhand, volej, stopvolej, smeč, drivevolej, stopball, obhod, nabiehaný úder, slize

Postup – pozornosť zameriavať na zapájanie celého koordinačného reťazca ( ide z nôh ) - ľahko, voľne, jednoducho a plynulo, hľadať bod úderu ( pre každého je iný )

- ✓ Taktika – zmeny rytmu :

presnosť lopty ( smer do strán – krátka kros-dlhá lajna ), dĺžka lopty ( hĺbka pola – krátka-dlhá ), rotácia ( slize, priamka, lift ), rýchlosť lopty ( prudká, pomalá ) , zmeny rytmu

Postup ako – pozornosť zameraná na učenie sa jednotlivých častí taktiky ( zmeny rytmu ), zameranie sa na stratégie obrany a útoku ( servis, return, ), hrať v tempe, kombinácie zmien rytmu, vytváranie vlastnej hry a tvorenie hry, aby mali hráči hru vo svojich vlastných rukách , používanie silných stránok...

- ✓ Mentálna stránka – budovanie sebavedomia a učenie sa základných princípov pre dosiahnutie úspechu

Práca s pravidlami tréningového procesu, objavovanie silných a slabých stránok, práca s egom a sebavedomím hráča- princípy sebavedomia, hľadanie hráčových potrieb a zakomponovanie ich do tréningového procesu, efektivita práce – práca s hráčovými cieľmi a plánmi

Postup ako - sedenia s hráčmi 1x do týždňa ( hráči nad 12 rokov ) , s rodičmi 1x mesačne ( podľa potreby ) , hodnotenie hráčov na týždennej báze, pravidlách tréningového procesu, ako dosiahnuť úspech ( nástroje, princípy a stratégie úspechu ) , zmena návykov , efektivita tréningu ( hráči, tréneri... ) , absolvovanie prednášok ako pracovať efektívne s mládežou

✓ Kondícia – budovanie fyzickej schránky

Všeobecná kondičná príprava - ohybnosť, koordinácia, rýchlosť, sila a vytrvalosť, strava a pitný režim hráča, fyziológia tela, regenerácia, dýchanie...

Cieľom kondičnej prípravy je prevencia voči zraneniam, čiže byť zdravý a fit na tréningu.

Silný fyzický základ je základným pilierom v každom športe.

Postup ako – Rozcvičky pred tréningom, strečing po tréningu, dodržiavanie regenerácie, kompenzačné cvičenia, dodržiavanie trénerových pokynov, absolvovanie prednášok o zdravej strave a pitnom režime, držanie tela a rovnováha svalových partií, príloha 5.

b.) Plánovanie a časová os prispôsobená systému turnajov STZ do 18 a ETA do 14 rokov.

✓ **Október** – SÚSTREDENIE, testovanie hráčov ( kde sme ) – mentálne ( pracovné listy ), kondične, tenisové schopnosti (video- technika, taktika - zápas ), lekárske vyšetrenie, stretnutie oboznámenie s plánom a tréningovým procesom - rodič, tréner, hráč

- Mentálna príprava - stanovenie si plánov a cieľov ( technika, taktika, kondícia, mentálna stránka ), tvorba týždenného rozvrhu ( efektivita práce ) – tréningy, škola, jedlo, hobby čas..., pravidlá tréningového procesu, HODNOTENIE
- Kondičná príprava - Testy kondície, Lekárska prehliadka , STABILITA, MOBILITA, SVÁL. DISBALANCIE, DRŽANIE TELA, AERÓBNA KAPACITA: všeob. sila, corestrength, prevencia zranení (komp. cvičenia), držanie tela, svalové disbalancie; maximálna sila (ku koncu obdobia); aeróbna kapacita a výkon; kĺbová pohyblivosť; všeobecná koordinácia; komplexná rýchlosť
- Všeobecne tenis - 80% technika – natáčanie úderov, práca so silnými a slabými stránkami hráča, forma - odšvihy, drily

20% taktika – základné herné situácie ( presnosť ) - krosy, lajny, osmičky

✓ **November** – plánovanie turnajov na sezónu - hrubá kostra, porada –  
tréneri - hráči , rodičia ( kto bude mať chuť )

- Mentálna príprava – pravidlá, zameranie pozornosti na sebavedomie, silné a slabé stránky, cesta – kontrola správneho smeru cesty, HODNOTENIE
- Kondičná príprava - PRUŽNOSŤ, SLABÉ STRÁNKY, ŠPECIÁLNE SILOVÉ TENISOVÉ CVIKY: komplexné celotelové cviky (koordináčne náročné, výbušné), medicinbaly, maximálna sila, plyometria, výbušná a rýchla sila, komp. cvičenia, aeróbny výkon
- Všeobecne tenis - 60% technika, zameranie pozornosti na ľahkosť jednoduchosť, koordináčny reťazec vychádzajúci z nôh, forma – drily, odšvihy

40% taktika, zameranie pozornosti na presnosť úderov – nácvik jedného rytmu

✓ **December** - porada – tréneri , hráči , rodičia ( kto bude mať chuť )

- Mentálna príprava – pravidlá, zameranie pozornosti na sebavedomie, samostatnosť a zodpovednosť, silné stránky, kontrola správneho smeru cesty, HODNOTENIE
- Kondičná príprava - SILNÉ STRÁNKY, ŠPECIÁLNE SILOVÉ TENISOVÉ CVIKY, PRUŽNOSŤ: plyometria, výbušná a rýchla sila, špecifické tenisové zaťaženie v sťažených podmienkach, komp. cvičenia, udržiavanie a zdokonaľovanie ostatných kond. schopností
- Všeobecne tenis - 50% technika, zameranie pozornosti na ľahkosť, plynulosť a jednoduchosť, koordináčny reťazec vychádzajúci z nôh, forma – menej drilov, aktívna hra

50% taktika, zameranie pozornosti na presnosť úderov – nácvik rytmu, postupné zvyšovanie náročnosti cvičení, hra so servisom a returnom

✓ **Január** - porada – tréneri , hráči , rodičia ( kto bude mať chuť )

- Mentálna príprava – pravidlá, zameranie pozornosti na sebavedomie, úcta a hra fair play, komunikácia a pozitívne myslenie, silné stránky, kontrola správneho smeru cesty, HODNOTENIE

- Kondičná príprava - UDRŽIAVANIE SCHOPNOSTÍ Z PREDCHÁDZAJÚCICH OBDOBÍ, SILNÉ STRÁNKY, PREVENCIA ZRANENÍ, REGENERÁCIA
- Všeobecne tenis - 50% technika, zameranie pozornosti na ľahkosť jednoduchosť, koordinačný reťazec vychádzajúci z nôh, forma – menej drilov, aktívna hra  
50% taktika, zameranie pozornosti na presnosť úderov – nácvik rytmu, postupné zvyšovanie náročnosti cvičení, hra so servisom a returnom

✓ **Február** - porada – tréneri , hráči , rodičia ( kto bude mať chuť )

- Mentálna príprava – pravidlá, zameranie pozornosti na sebavedomie, problémy a návyky, zmena návykov, princípy a postupy riešenia rôznych situácií, silné stránky, kontrola správneho smeru cesty, HODNOTENIE
- Kondičná príprava - UDRŽIAVANIE SCHOPNOSTÍ Z PREDCHÁDZAJÚCICH OBDOBÍ, SILNÉ STRÁNKY, PREVENCIA ZRANENÍ, REGENERÁCIA
- Všeobecne tenis - 30% technika, zameranie pozornosti na ľahkosť jednoduchosť, koordinačný reťazec vychádzajúci z nôh, forma – aktívna hra  
80% taktika, zameranie pozornosti na herné cvičenia so zmenou rytmu, hra so servisom a returnom

✓ **Marec** - porada – tréneri , hráči , rodičia ( kto bude mať chuť )

- Mentálna príprava – pravidlá, zameranie pozornost na sebavedomie, motivácia a akcia, silné stránky, kontrola správneho smeru cesty, HODNOTENIE
- Kondičná príprava - oddych, doliečenie zranení
- Všeobecne tenis - 30% technika, zameranie pozornosti na ľahkosť jednoduchosť, koordinačný reťazec vychádzajúci z nôh, forma – aktívna hra  
80% taktika, zameranie pozornosti na herné cvičenia so zmenou rytmu, hra so servisom a returnom

✓ **Apríl** – stretnutie – tréneri , hráči , rodičia ( kto bude mať chuť )

- Mentálna príprava – pravidlá, zameranie pozornosti na sebavedomie, cesta z bodu A tam kde sme do bodu B tam kde chceme byť, silné stránky, kontrola správneho smeru cesty, HODNOTENIE
- Kondičná príprava - úlohy z prípravného všeobecného a špeciálneho obdobia podľa potreby
- Všeobecne tenis - 30% herné cvičenia, 70% zápasové situácie , aktívna hra so servisom a returnom

✓ **Máj - September** - závodné obdobie

- Mentálna príprava – pravidlá, zameranie pozornosti na silné stránky – tvorenie hry, tempo hry, pozitívne myslenie, dôraz na dodržiavanie pravidiel procesu, pozornosť na cestu k cieľu, HODNOTENIE
- Kondičná príprava - úlohy z prípravného všeobecného a špeciálneho obdobia podľa potreby
- Všeobecne tenis - aktívna hra so servisom a returnom, zameranie pozornosti na silné stránky – tvorenie hry, tempa, tréningy podľa potreby hráča, turnajová prax

✓ **September** – po skončení posledného turnaja 1-2 týždne aktívny oddych ( hry, iný šport mimo tenisu, kondička )

c.) Cesta z bodu A ( tam kde sme ) do bodu B ( tam kde chceme byť )

Projekt Cesta za víťazstvom