

Plánování v tenise

Specifika tenisu

- Neexistence přechodného období pro profesionály – prakticky turnaj každý týden po celý rok
- Vysoké riziko zranění, únavy a přetrénování – většinou vyřazení na delší dobu spolu s obtížným návratem na turnaje
- Prakticky neexistuje 1 nebo 2 vrcholy za rok jako v jiných sportech
- Cílem plánu musí být vyvážení intenzity a objemu zátěže dostatečným odpočinkem

Prvky určující tvorbu tréninkového plánu

- Profil hráče (jeho technická, taktická, psychická a kondiční úroveň)
- Turnajový program
- Školní program
- Tréninkové podmínky
- Trenérovy znalosti v oblasti plánování a periodizace
- Fyziologické požadavky tenisu
- Tréninkové metody
- Adaptace organismu na různé tréninkové metody

Prospěšnost periodizace

- Snaha vyhnout se únavě
- Snížení jednotvárnosti tréninku
- Snížení rizika vyčerpání a přetrénování
- Vytvoření individuálního programu pro každého hráče
- Zvýšení motivace hráče i trenéra
- Optimalizace formy
- Usnadnění správného kondičního tréninku

Plán kariéry

<i>Název období</i>	<i>Název subobdobí</i>	<i>Přibližný věk</i>	<i>cíl</i>
Etapa základního tréninku	Zákl.rozvoj pohybových dovedností	5-7 let	Vytvořit optim.všestranný zákla
Etapa základního tréninku	Všestranný základní trénink	7-12 let	Základ pro trénink a zdokonalování
Etapa sportovní přípravy	Rozvíjející trénink	11-14 let	Plynulý přechod do specifických podmínek tenisu
Etapa sportovní přípravy	Výkonnostní trénink	13-16 let	Rozvinout všechny schopnosti na vysokou úroveň
Etapa sportovní přípravy	Vysoce výkonnostní trénink	15 a více let	Rozvinout výkonnost na vrcholnou úroveň

Roční plán, roční tr.cyklus, makrocyklus, období

<i>Základní fáze plánu</i>	<i>Rozdělené do</i>	<i>Jednotlivé fáze plánu</i>
Víceletý plán	?	Roční cykly (2-8 let)
Roční cyklus	?	Jednotlivá období
Období	?	Mezocykly (3-5 týdnů)
Mezocykly	?	Mikrocykly (1 týden)
Mikrocykly	?	Denní cykly (7 za týden)
Denní cykly	?	Tréninkové jednotky (1-5 denně)
Tréninkové jednotky	?	Jednotlivé části TJ
Jednotlivé části TJ	?	Minuty (drily, sety)

Praxe a periodizace tenisového tréninku

- Zvážit důležitost turnajů a časovat formu (př. MČR, A turnaje, OP)
- Věnovat se odpočinku a vyvarovat se vyčerpání
- Upřednostnit kvalitu tréninku před kvantitou
- Každá TJ má vazbu na celoroční plán
- 1x ročně vymezit prostor pro vytvoření vytrvalostního základu
- Úpravy techniky zařadit v přípravném období
- Před utkáním zdůraznit pozitivní stránky hráče, posílit sebedůvěru a den před utkáním snížit objem tréninku
- Během soutěží udržet kondici
- Nepřeceňovat výsledky utkání v přípravném období
- Doplnování ročního plánu

Příčiny špatného tréninku (Schonborn, Klinkenberg)

- 1. nízká kompetence trenérů (neochota se vzdělávat, nemají licenci – moderní trénink a pohybová výuka jde razantně vpřed)
- 2. chybějící ctižádost hráčů – vůle, odolnost, vytrvalost a koncentrace
- 3. vliv okolí – rodiče, funkcionáři klubu, přátelé
- 4. málo času na trénink - „kvalita“ tréninku – nic nemá být trénováno náhodně, ale vše má být přesně plánováno (TJ, úder, pohyb,...), zaměření tréninku na HRU – čím je trénink více orientovaný k zápasu, tím je efektivnější – dlouhé výměny do stejného směru jen pro trénink rytmu, nekonečné nahrávky z koše