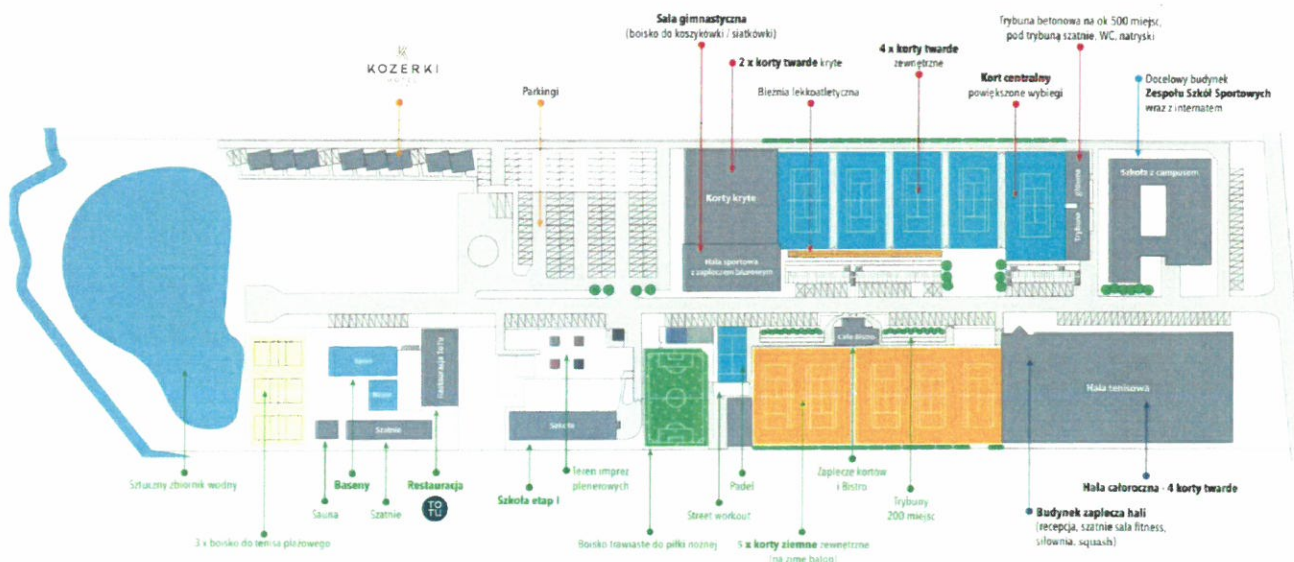


PROGRAM SZKOLENIA SPORTOWEGO W TENISIE DLA
ODDZIAŁÓW SPORTOWYCH, SZKÓŁ SPORTOWYCH ORAZ
ODDZIAŁÓW MISTRZOSTWA SPORTOWEGO I SZKÓŁ
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

- 1. Związek sportowy**
Polski Związek Tenisowy
- 2. Etap edukacyjny**
Trzeci (I-IV klasa szkoła ponadpodstawowa)
- 3. Etap szkolenia sportowego**
Ukierunkowany (szkoła ponadpodstawowa)



Ryc. 1. Infrastruktura Akademii Tenisowej Tenis Kozierki dla uczniów TSP (Tenisowa Szkoła Podstawowa) i TLO (Tenisowe Liceum Ogólnokształcące) w Kozierkach

Wstęp

Tenis jest dyscypliną sportu wymagającą siły, elastyczności, mocy, szybkości i wytrzymałości. Każdy z tych czynników potrzebuje dobrze wytrenowanego układu mięśniowego. Wypracowanie prawidłowych i efektywnych wzorców ruchowych ma decydujące znaczenie dla odniesienia sukcesu w tenisie. Tenis jest sportem wymagającym szybkich reakcji. Charakterystyczne są stałe ruchy, krótkie sprinty i częste zmiany kierunku. Mecze mogą trwać wiele godzin, a to wymaga od zawodnika sprawności aerobowej (tlenowej), natomiast krótkie sprinty, gwałtowne ruchy i dynamiczne zmiany kierunku są o charakterze anaerobowym (beztlenowe). Dlatego zarówno układ krążenia jak i mięśniowy powinny być trenowane poprzez powtarzanie wzorców ruchowych imitujących te które widoczne są podczas gry w tenisa. Dominująca strona górnej części ciała jest znacznie bardziej zaangażowana podczas każdego uderzenia niż strona niedominująca. Dlatego też należy zadbać na każdym z etapów szkolenia o wyrównanie strony niedominującej, aby zmniejszyć asymetrię i dysbalans mięśniowy wraz z rosnącą specjalizacją i stażem treningowym. Brak odpowiednich działań w fazie rozwoju dziecka może pogłębić te dysfunkcje a w efekcie końcowym doprowadzić do przeciążeń i kontuzji układu kostno-szkieletowego.

Tenis to dyscyplina sportowa w której ogromną rolę odgrywa system energetyczny fosfagenowy zapewniający energię do wykonania elementów cechujących się poruszaniem z dużą szybkością na danym krótkim dystansie, mocą uderzenia i zdolnością do szybkiej reakcji w zmiennych kierunkach i płaszczyznach. Na najwyższym poziomie sportowym przy potyczkach 5 setowych trwających ok. 4,5h istotną rolę odgrywają procesy tlenowe oraz wytrzymałościowo-siłowe. Biorąc pod uwagę wymagania i specyfikę wysiłku w tenisie proces szkoleniowy od najmłodszych lat powinien być odpowiednio przemyślany i zaplanowany. Sukces na każdej dziedzinie jest zwykle wynikiem planowania, ciężkiej pracy i zaangażowania, a trening sportowy nie jest wyjątkiem. Wszyscy odnoszący sukcesy sportowcy to wytrenowane osoby, które wyróżniają się określonym poziomem aktywności fizycznej i zazwyczaj przechodzą dobrze zaprojektowany, długoterminowy program treningowy przez kilka lat. Brak odpowiednio przygotowania fizycznego i specjalistycznego zgodnego z zasadami etapizacji rozwoju może doprowadzić nie tylko do stagnacji wynikowej ale także do urazów i kontuzji o różnym stopniu nasilenia. Jedną z przyczyn jest zbyt wczesna specjalizacja, nadmiernie skrócone okresy przygotowawcze na rzecz bardzo długich okresów startowych, w końcu brak etapu przygotowania wszechstronnego u dzieci i młodzieży, które potem doświadczają negatywnych skutków złej proporcji treningowej między tenisem a przygotowaniem fizycznym.

W sporcie trening to proces powtarzających się, progresywnych ćwiczeń lub pracy, który zwiększa potencjał zawodnika do uzyskania optymalnych wyników. Dla sportowców oznacza to długoterminowe programy treningowe, które dostosowują ciało i umysł do specyfiki zawodów i prowadzą do doskonałości w osiągnięciach.

Zbyt często programy sportowe dla dzieci naśladują programy znanych, elitarnych sportowców – tych, którzy zawładnęli wyobraźnią młodych sportowców i ich trenerów swoimi osiągnięciami krajowymi lub międzynarodowymi. Takie programy są często szczegółowo naśladowane, nie oceniając, na ile służą interesom młodych sportowców. Zwolennicy takich

programów często mówią, że „jeśli program działał dla Michaela Jordana lub Wojciecha Fibaka, powinien działać również na moje dzieci!”. Trenerzy często korzystają z tych programów bez względu na pochodzenie i biologiczną naturę dzieci oraz nie biorąc pod uwagę zasad szkolenia.

Celem rozwoju wielostronnego jest poprawa ogólnej adaptacji. Dzieci i młodzież, które rozwijają różnorodne zdolności motoryczne i umiejętności, są bardziej skłonne do przystosowania się do wymagających obciążeń treningowych bez doświadczania stresu związanego z wczesną specjalizacją. Sportowcy, którzy potrafią pływać, jeździć na rowerze i biegać, mogą ćwiczyć swój układ sercowo-oddechowy na różne sposoby i znacznie zmniejszyć ryzyko kontuzji. Kluczem jest budowanie świadomości i inspirowanie młodych sportowców do rozwijania zdolności motorycznych i umiejętności potrzebnych do odniesienia sukcesu w wybranym sporcie a także (do pewnego wieku) w innych dyscyplinach sportowych. W początkowych etapach rozwoju sportowca szkoleniowiec powinien potraktować trening wszechstronny jako PODSTAWĘ przyszłej specjalizacji i mistrzostwa sportowego. W programie nauczania (w szkole podstawowej i ponadpodstawowej) dla dzieci i juniorów trening wszechstronny będzie wykorzystany głównie w tej grupie wiekowej. Na tych etapach rozwoju sportowca niezwykle ważne jest stworzenie solidnych podstaw zdolności fizycznych i psychicznych. W tym okresie treningu zestawy umiejętności fizycznych obejmują ruchy naturalne, jak biegi skoki, wspinanie się i rzuty. Ponadto ważny jest również rozwój szybkości, koordynacji, gibkości i sprawności ogólnej. Te cele treningowe najlepiej osiąga się poprzez różnorodne czynności umożliwiające rozwój biologicznych zdolności ruchowych. W tymże procesie młodego sportowca uczą się także różnych ćwiczeń specjalistycznych, obejmujących niektóre techniczne aspekty wybranej dyscypliny sportu w tym przypadku tenisa ziemnego. Na przykład dobrze skomponowany program sportowy dla dzieci i młodzieży obejmowałby ćwiczenia o niskiej intensywności rozwijające wytrzymałość mięśniową, aerobową, siłę mięśniową, szybkość, moc, zwinność, koordynację i elastyczność.

Wieloaspektowy program szkoleniowy, który koncentruje się na ogólnym rozwoju fizycznym, wraz z nabywaniem umiejętności i strategii specyficznych dla danej specjalizacji, doprowadzi do lepszych wyników na późniejszym etapie rozwoju. Program o charakterze wszechstronnym ma wiele zalet. Jeśli jesteśmy zainteresowani tworzeniem skutecznych, wysokowydajnych zawodników, musimy być przygotowani na opóźnienie specjalizacji i poświęcenie krótkoterminowych wyników. Tezę o korzyściach wynikających z rozwoju wszechstronnego potwierdzają wyniki długotrwałych cykli badań przeprowadzonych w wielu krajach. Badania przeprowadzone przez Carlsona¹ miały na celu analizę rozkładu jednostek treningowych i dynamiki rozwoju wyczynowych tenisistów, którzy osiągnęli znakomite wyniki w zawodach międzynarodowych. Badani zostali podzieleni na grupę badawczą, złożoną z dorosłych, wyczynowych tenisistów oraz grupę kontrolną złożoną z juniorów o podobnej strukturze wieku, płci i osiągnięć. Aż do wieku 12-14 lat obie grupy pozostawały na tym samym poziomie sportowym. Różnice w umiejętnościach zawodników obu grup pojawiły się dopiero

¹Carlson, R: The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players' background and development. *Social Sport J* 5:241-256, 1998.

po przekroczeniu tego wieku. W grupie kontrolnej ustalono dodatkowo, że rozwój umiejętności był szybki w okresie wczesnego dojrzewania, a zawodnicy dojrzewali w atmosferze oczekiwań ambitnych sukcesów. Wykazano, że tenisiści z grupy kontrolnej rozpoczynali trening specjalistyczny w wieku 11 lat, natomiast w grupie badawczej dopiero w wieku 14 lat. W okresie wczesnego dojrzewania zawodnicy z grupy badawczej podejmowali bardzo zróżnicowaną aktywność sportową, natomiast grupa kontrolna była poddana specjalistycznemu treningowi zawodowemu. Wprawdzie grupa kontrolna miała wyraźnie lepsze wyniki jako juniorzy, ale grupa badawcza najwyższy poziom sportowy osiągała w wieku seniorów. Podsumowanie wyników badań dotyczących zbyt wczesnej specjalizacji wykazało u zawodników tej grupy szybką poprawę wyników sportowych osiągniętych w wieku 15-16 lat na skutek szybkiej adaptacji, natomiast skutkowało to nierównymi wynikami na zawodach. Takie sytuacje często doprowadzają zawodników do zjawiska wypalenia i rezygnacji z uprawiania sportu przed ukończeniem 18 roku życia. Dodatkowo występuje zwiększone ryzyko urazów wskutek forsownej adaptacji i niedostatecznego rozwoju fizjologicznego. Praca Carlsona potwierdza ważność treningu wszechstronnego, obejmującego uprawianie wielu sportów i mniej zawodniczy trening w okresie dzieciństwa i dojrzewania.

PROCES TRENINGOWY to przemyślane i ustrukturyzowane działanie ukierunkowane na progresję rozwojową i wynikową zawodnika na każdym etapie szkolenia. Nieodzownym elementem procesu treningowego jest jego kontrola bieżąca i okresowa. Innym dość powszechnym problemem w wielu Akademiach Tenisowych w Polsce i na Świecie jest brak prawidłowej selekcji i rekrutacji zawodników do grup zgodnym z poziomem zaawansowania. A co za tym idzie zaniedbanie indywidualizacji treningowej i personalnego podejścia do zawodnika i jego umiejętności.

Zawodnik /uczeń w momencie przystąpienia do szkoły poddany jest szerokiej baterii testów tenisowych oraz motoryczności podstawowej, ukierunkowanej i specjalistycznej sprawdzających jego umiejętności i poziom sportowy. Testy są dobierane pod kategorię wiekową dziecka i są kontynuowane cyklicznie i regularnie w makrocyklu treningowym (dla danego okresu treningowego). Wyniki testów porównywane są do średnich dla zawodników danej kategorii wiekowej, poddawane są analizie a następnie odpowiednio dobierane są obciążenia i środki treningowe. Bardzo ważnym aspektem w sporcie wyczynowym jest budowanie świadomości zawodników od najmłodszych lat. Czynne zaangażowanie zawodnika w realizację procesu treningowego a wraz z nim nabywanie umiejętności wspomaganie oddziaływania treningu poprzez odpowiednie techniki odnowy biologicznej i regeneracji mające na celu stopniową realizację założonych celów treningowych bez kontuzji i przeciążeń. Dlatego też projekt zakłada wdrożenie zajęć poświęconych tematyce Teorii Treningu Sportowego oraz tematyce stricte tenisowej.

Dlatego opracowane zostały:

1. Wieloletni plan szkolenia PZT w tym Ramowe Plany Szkolenia dla wszystkich kategorii wiekowych
2. Zalecana Metodyka Nauczania i Treningu PZT
3. System Współzawodnictwa Sportowego
4. System Identyfikacji Talentów
5. System Organizacji Szkolenia na poszczególnych szczeblach (wojewódzkim, regionalnym i centralnym)

Ich wdrożenie zwiększy wielokrotnie szanse dogonienia światowej czołówki.

Wieloletni plan rozwoju szkoleniowego

Długofalowy plan szkolenia PZT zaprojektowany został zgodnie z etapami rozwoju człowieka, który rozpoczyna etap przygotowania wszechstronnego, następnie wraz z rozwojem osobniczym następuje etap treningu ukierunkowanego, kończąc na etapie specjalistycznym. Określono także cele i założenia rozwojowo-treningowe na każdym z 3 etapów, na podstawie której utworzono strukturę czasową i rzeczową dla dyscypliny tenisa ziemnego. Z podziałem tym związane są różnorodne cele treningowe i zadania szkoleniowe. Opracowano i wyselekcjonowano baterie testowe monitorujące prawidłowy rozwój zawodnika oraz oceniające jego progresje pracy i postępów. Cykliczne testy opierające się kontroli bieżącej i okresowej przyczynią się do ciągłego monitoringu i ułatwią szybkie wykrycie ewentualnych zmiennych zakłócających, mogących przyczynić się do szkodliwego i negatywnego kierunku rozwoju doprowadzając do nadmiernej eksploatacji organizmu.

Charakterystyka etapów szkolenia sportowego dzieci i młodzieży

Opracowując wieloletni program szkoleniowy dla Szkoły Mistrzostwa Sportowego głównym kryterium było ustalenie etapów rozwoju sportowego biorąc pod uwagę okresy sensytywne i krytyczne dzieci i młodzieży.

Podstawowym warunkiem osiągnięcia maksymalizacji osiągnięć sportowych wydaje się etapowe postrzeganie rozwoju sportowca z przechodzeniem od treningu wszechstronnego do specjalistycznego w miarę dojrzewania zawodnika

I. Etap treningu wszechstronnego

Cel: zbudowanie fizjologicznych i psychologicznych podstaw niezbędnych do optymalizacji wyników sportowych w późniejszych okresach jego kariery zawodniczej. Nakierowany na kompleksowe i całościowe kształtowanie potencjału ruchowego dzieci i młodzieży. Różnicowanie treningu podporządkowane jest przede wszystkim przebiegowi procesów rozwoju biologicznego ustroju. Należy kłaść nacisk na rozwijanie umiejętności i zdolności motorycznych a nie tylko na wygrywanie.

II. Etap treningu ukierunkowanego

Cel: programowo obejmuje obciążenia i grupy środków służące kształtowaniu już profilowanego potencjału ruchowego w sposób analityczny i kompleksowy oraz formowanie podstaw zespołu umiejętności charakterystycznych dla tenisa ziemnego. Etap ten stanowi swoisty funkcjonalny i „metodyczny pomost” pomiędzy oddziaływaniem treningu wszechstronnego i specjalnego.

III. Etap treningu specjalistycznego

Cel: rozbudowuje u zawodnika sprawność specjalną poprzez dominowanie treningu specjalistycznego. Prowadzi do nabywania oraz doskonalenia i indywidualizacji konkretnych umiejętności, sprawności oraz dyspozycji warunkujących postępującą maksymalizację wyników w uprawianej dyscyplinie.

4. Uzasadnienie przyjętej koncepcji szkolenia w szkołach o profilu sportowym

Głównymi przyczynami przyjętej koncepcji szkoleniowej w Szkole Mistrzostwa Sportowego o specjalizacji tenisowej jest:

- Rozwój dyscypliny na przestrzeni ostatnich 15 lat
- Zbyt wczesna specjalizacja dzieci i młodzieży
- Wzrastająca liczba kontuzji u najmłodszych
- Ewaluacja na przestrzeni lat gałęzi przygotowania motorycznego i jego wpływu na wyniki sportowe
- Mylna interpretacja przez trenerów treningu „ogólnorozwojowego” na niemalże na każdym etapie rozwoju

W środowisku tenisowym dalej można spotkać określenie „trening ogólnorozwojowy”. Miałby on stymulować równomierny rozwój cech i dyspozycji. Takie podejście wydaje się wątpliwe, określa ono niesprecyzowane oddziaływanie bodźcotwórcze, kierowane z uwzględnieniem prawidłowości „w ogóle”- jednak bez różnicowania bez względu na specyfikę rozwoju poszczególnych cech i umiejętności. Rozwiązanie to nie precyzuje ani celu ani formuły rozwiązań metodycznych zadowalających z punktu widzenia nowoczesnego treningu. Przez wiele dekad tego rodzaju trening -powszechnie wówczas nazywany „ogólnorozwojowym”- stanowił jedynie dodatek do treningu tenisowego i realizowany był w formie ogólnych i przypadkowych ćwiczeń bez określenia celowości, prawidłowej progresji obciążeń a środki treningowe dobierano przypadkowo (w zależności czym dysponuje ośrodek) i intuicyjnie bez kontroli bieżącej i okresowej. Wraz z rozwojem nauki i wzbogacenia danych dotyczących przygotowania motorycznego w tenisie przez ostatnie 15 lat wartość przygotowania motorycznego u dzieci, młodzieży a także wyczynowych zawodników znacząco wzrosła.

Analizując rynek i ilość szkół specjalizujących się w specyficznych wymaganiach dyscypliny tenisowej priorytetem Szkoły Mistrzostwa Sportowego jest prawidłowe szkolenie sportowe poprzez realizację długofalowych programów szkolenia w tym stworzenie odpowiednich warunków bazowych² oraz socjalno-bytowych z jednoczesnym *umożliwieniem uczniom godzenia zajęć sportowych z nauką w szczególności poprzez odpowiednią organizację zajęć dydaktycznych.*

CELE I ZADANIA SZKOLENIA NA POSZCZEGÓLNYCH JEGO ETAPACH

ETAP TRENINGU WSZECHSTRONNEGO (W)

Bezdiskusyjnym jest, że okres przed wejściem w fazę dojrzewania jest bardzo ważnym dla opanowania umiejętności motorycznych oraz technicznych. Jeżeli wiek przed fazą dojrzewania stanowi korzystny okres dla uczenia się motorycznego, to ta faza rozwojowa powinna być wykorzystana przede wszystkim na opanowanie raczej wszechstronnych i ogólnych (a zatem wykraczających poza tenis) nawyków ruchowych. Te ogólne nawyki ruchowe przyczyniają się, w późniejszych okresach do osiągnięcia wyższej sprawności specjalnej w poszczególnych sytuacjach zawodów. Tenis wymaga przede wszystkim rozwinięcia zdolności motorycznych o charakterze koordynacyjnym a dopiero następnie zdolności kondycyjnych oraz technicznych. Wynika to z charakterystyki gry w tenisa, gdzie sytuacje meczowe są za każdym razem „nowe” choćby z tego powodu, że zmienny jest styl gry przeciwników, nawierzchnie kortów, piłki, warunki pogodowe itd.

² Infrastruktura Akademii Tenisowej Tenis Kozerki- załącznik

Kształtowanie zdolności motorycznych treningu dzieci na etapie wszechstronnym

Dla etapu szkolenia wszechstronnego w treningu dzieci szkolnych można sformułować następujące ogólne wskazówki:

Koordynacja

Szkolenie zdolności koordynacyjnych stanowi centralną część treningu tenisisty w wieku dziecięcym. Przy tym należy dążyć do opanowania możliwie różnorodnych nawyków ruchowych. Na początku długofalowego procesu treningowego, wiele miejsca należy poświęcać na kształtowanie wszechstronnych (wykraczających poza daną dyscyplinę sportu) podstawowych nawyków ruchowych. W etapie treningu wszechstronnego ma miejsce specyficznie tenisowe szkolenie zdolności koordynacyjnych, przy czym należy zwracać uwagę na ich „wszechstronność” (wszystkie techniki uderzeń oraz rodzaje pracy nóg) oraz powiązanie z ogólnym kształtowaniem koordynacji.

Wytrzymałość

Wytrzymałość aerobową można śmiało trenować już przed okresem dojrzewania, przy czym (z wyjątkiem intensywnych lub jednostronnych obciążeń) u zdrowego dziecka nie ma ograniczeń, co do stosowania tego rodzaju środków. Mając na uwadze wysokie obciążenia czekające w dalszych etapach procesu treningowego należy zawczasu dążyć do ukształtowania dobrego potencjału tlenowego. Należy natomiast unikać intensywnych obciążeń beztlenowych-kwasomlekowych, ponieważ dziecko posiada mniejszą zdolność uwalniania energii na tej drodze, a ponadto tego rodzaju obciążenia wymagają dobrej wydolności tlenowej, która nie jest jeszcze rozwinięta z uwagi na niewielki staż treningowy. Zachowanie odpowiednich proporcji treningu wytrzymałości między innymi zdolnościami motorycznymi tj. kształtowanie szybkości jest kluczowe na pewnym etapie, gdyż można doprowadzić do rozwoju włókien wolnokurczliwych kosztem włókien szybko kurczliwych. Stąd w treningu dzieci najbardziej jest pożądanym, aby zdolności wytrzymałościowe rozwijać niejako „naturalnie” poprzez gry i zabawy, pływanie, jazdę na rowerze itp. Takie formy są z reguły adekwatne dla uzyskania wystarczającej bazy wydolnościowej dla uprawiania tenisa.

Siła mięśniowa

W wieku dziecięcym trening siłowy należy prowadzić jedynie w formie ogólnego wzmocnienia, ponieważ stanowi on niezbędny warunek zapobiegania kontuzjom oraz bazę dla późniejszego treningu siły maksymalnej i mocy mięśniowej. Należy unikać maksymalnych obciążeń treningowych ze względu na nie zakończony jeszcze proces kostnienia oraz słabo rozwiniętą muskulaturę. Głównym celem kształtowania siły mięśniowej jest prewencja urazów, adaptacja morfologiczna, utworzenie funkcjonalnej bazy strukturalnej poprzez poprawę wzorców ruchowych, zniwelowanie asymetrii i dysbalansu mięśniowego, adaptacja do przyszłych obciążeń zewnętrznych i zwiększenie siły wytrzymałościowej.

Biorąc pod uwagę asymetrię i dysbalans mięśniowy charakterystyczny dla tej dyscypliny sportu- spowodowany treningiem specjalistycznym w fazie wzrostu u zawodników. W wielu badaniach potwierdzono, że młodzi elitarni tenisisci wykazywali

wyraźniejszy stopień różnic w segmentach ciała w porównaniu z niesportową populacją referencyjną na poziomie kończyn górnych, podczas gdy różnice między partiami ciała wydawały się mniej widoczne w kończynach dolnych³. Kontrole okresowe są uzasadnione w celu zbadania, czy i w jakim stopniu te stopnie segmentowej asymetrii ciała mogą być związane z ryzykiem kontuzji (zapobieganie) i rozwojem sportowym (przed) nastoletnich tenisistów. W programie szkolenia realizowane będą ruchy pchania i ciągnięcia: lateralnie i bilateralnie na obręcz górną i dolną. Realizacja pod kątem technicznym dotyczy m.in. Dwuboju siłowego (wymagany sprzęt: PCV, drewniane patyczki i sztangi dziecięce (1-5kg) dzięki którym zwiększona będzie umiejętność generowania siły i mocy przez uczniów/zawodników w krańcowych zakresach ruchu przy użyciu głównie masy ciała. Fundamentem pracy dla wszystkich kategorii wiekowych będzie motoryczność podstawowa której kontrola okresowa będzie badać: prawidłowe zakresy ruchu u młodych tenisistów przy pomocy testów sprawnościowych i fizjoterapeutycznych. Przedmiotem oceny będzie mobilność, stabilność i koordynacja nerwowo-mięśniowa. Wraz z wiekiem i doświadczeniem treningowym charakter treningu siłowego będzie ewaluował. W wieku dziecięcym trening siłowy należy prowadzić jedynie w formie ogólnego wzmocnienia, ponieważ stanowi on niezbędny warunek zapobiegania kontuzjom oraz bazę dla późniejszego treningu siły maksymalnej i siły dynamicznej/ eksplozywnej. Należy unikać maksymalnych obciążeń siłowych ze względu na nie zakończony jeszcze proces kostnienia oraz słabo rozwiniętą muskulaturę.

Szybkość

Jeżeli w wykonaniu zadania zasadniczą rolę odgrywa sprawność układu nerwowego (jak np. w przypadku szybkości reakcji) to już w wieku przed- i szkolnym można zalecić intensywne kształtowanie, ponieważ rozwój CUN jest już daleko zaawansowany i nie ma ograniczeń, co do jego obciążania. Wraz ze wzrastającym znaczeniem siły mięśniowej (w szczególności siły zrywnej) najbardziej efektywny okres szkolenia przesuwają się na późny wiek szkolny i juniorski.

Gibkość

Dzieci mają wyraźnie lepszą gibkość od dorosłych. Dlatego też zdecydowane tzn. intensywne i celowe kształtowanie gibkości (stretching) jest konieczne dopiero pod koniec wieku szkolnego. W celu zapobiegania, powstającym w wyniku jednostronnych obciążeń, problemom ortopedycznym zaleca się ogólne kształtowanie gibkości w formie zabawowej za pomocą aktywnych ćwiczeń rozciągających, które jednocześnie służą wzmocnieniu mięśni.

³ D'Hondt J, Chapelle L, Van Droogenbroeck L, Aerenhouts D, Clarys P, D'Hondt E: *Bioelectrical impedance analysis as a means of quantifying upper and lower limb asymmetry in youth elite tennis players: An explorative study*. Eur J Sport Sci. 2021 Aug 17;1-12.

ZALECENIA DLA ETAPU TRENINGU WSZECHSTRONNEGO W TENISIE

Centralną część stanowi doskonalenie zdolności koordynacyjnych. W tym miejscu można wyróżnić pomiędzy ogólnym i specyficznym dla danej dyscypliny sportu kształtowaniem zdolności koordynacyjnych

- Specjalne kształtowanie koordynacji odnosi się do nauczania wszechstronnej techniki tenisowej. Oznacza to, że przed okresem dojrzewania powinny być przećwiczone i opanowane w ogólnej formie wszystkie nawyki ruchowe stanowiące podstawę przyszłej techniki meczowej.
- Ogólne kształtowanie koordynacji ukierunkowane jest z jednej strony na wymagania, jakie cechują tenis a z drugiej strony zachodzi ono w ramach pokrewnych dyscyplin sportu, tak aby późniejsza specjalizacja w tenisie następowała na bazie wszechstronnych doświadczeń ruchowych.

Obok opanowania techniki tenisowej, musi być kształtowana koordynacja oka z ręką, koordynacja nogi z punktem trafienia, zdolność antycypacji oraz zwinność w porównywalnych z tenisem, złożonych sytuacjach sportowych. W tym miejscu szczególnie przydatne są takie gry jak: koszykówka, piłka nożna i hokej.

Nie chodzi przy tym o wprowadzenie gier sportowych tylko jako radosnych i odprężających sportów uzupełniających, a raczej systematyczne doskonalenie odpowiednich umiejętności motorycznych (jak np. kozłowanie prawą i lewą ręką), kładąc szczególny nacisk na jakość (poprawność) wykonania ruchu. Ponadto należy zwracać uwagę na ćwiczenie obustronne (bilateralne - prawa i lewa ręka).

Szybkość można doskonalić nie tylko w grach sportowych, lecz także w klasycznym treningu lekkoatletycznym (ćwiczenia startów, biegi koordynacyjne itd.).

W doskonaleniu bazy wytrzymałości ogólnej przydatne są biegi ciągłe, w szczególności w lesie - czas trwania 20 do 40 min. Nie należy ich jednak stosować zbyt często z tenisistami w młodym wieku. Siłę i gibkość można doskonalić w ramach gimnastyki ogólnej.

Dla doskonalenia pracy nóg w tenisie przydatne są specyficzne dla dyscypliny biegi koordynacyjne: różne odmiany podskoków, skipów, kroku odstawno-dostawnego itd. Ilość możliwych kombinacji jest tu w zasadzie nieograniczona. Zalecić można także podskoki ze skakanką.

Objętość treningu dla 10 - 12-latków powinna się wahać od 6 h, co można przyjąć za dolny limit, do 12 godzin w tygodniu, jako limit górny.

Na przykładzie 10 h daje to następujący podział:

- 4 razy po 2 h (godzina - 60 min.) treningu tenisowego; jednak w ramach tych 8 godzin 3 powinny być z akcentem kondycyjnym
- 2 godziny wszechstronnego treningu kondycyjnego i koordynacyjnego

Oznacza to, że w sumie około 50 % ukierunkowane jest raczej na stworzenie wszechstronnej bazy (2 h ogólnego treningu koordynacyjnego i kondycyjnego oraz 3 h treningu tenisowego z akcentem kondycyjnym) a 50 % na technikę tenisową w węższym znaczeniu.

Zalecenia te dotyczą sytuacji, w której nadrzędnym celem jest osiągnięcie w przyszłości wyników poziomu krajowego lub międzynarodowego. Oczywistym jest, że zalecenia te nie zawsze mogą być zrealizowane, należy także przyjąć, że w starszych kategoriach wiekowych możliwe jest w pewnym stopniu nadrobienie zaległości. Zalecenia te wskazują jednocześnie, w jaki sposób przy uwzględnieniu stawianych celów (np. w klubie o raczej średnich ambicjach i celach, który oferuje mniejszą ilość treningu) można rozplanować/podzielić będący do dyspozycji czas treningowy.

Można wymienić następujące główne problemy realizacji treningu wszechstronnego:

- Wielu trenerów i kierowników nie dysponuje jeszcze wystarczającą wiedzą o treningu wszechstronnym.
- Konieczne jest uświadomienie przede wszystkim rodziców, ponieważ wielu spośród nich zupełnie nie potrafi zrozumieć, powodów, dla których trener wymaga czegoś więcej niż sama gra w tenisa.
- Często występują trudności w organizacji treningu wszechstronnego poza kortem tenisowym, przede wszystkim zimą brak miejsca w hali, w tym w większym stopniu wszechstronne ćwiczenia koordynacyjne i kondycyjne muszą być realizowane na kortach tenisowych.
- W związku z problemem zbyt wczesnej specjalizacji tenisowej młodych adeptów należy szkolić i uświadamiać zarówno rodziców jak i zawodników o skutkach pomijania w procesie treningowym etapu wszechstronnego. Konieczna jest tu cierpliwość i dalekowzroczność. Dlatego też dla dzieci do lat 10 odbywać powinny się jedynie regionalne turnieje o charakterze przeglądowym. W przypadku 11 – 12-latków należy bezwzględnie anulować Mistrzostwa Polski; oraz stworzyć nową formę rywalizacji: „Talentiadę” – *wielobój* złożony z następujących konkurencji: biegu na czas na dystansie krótkim [60 m], skok w dal [cm], rzut piłką lekarską lub piłeczką palantową [m], zwis na drążku z ugiętymi ramionami [s], których szczególny charakter i oddziaływanie nawiązuje do zasad treningu wszechstronnego. Doświadczenia Niemiec i Austrii wykazały, że dzieci uczestniczące w konkurencjach o charakterze *wielobojowym* istotnie zwiększają prawdopodobieństwo osiągnięcia wysokiego poziomu sportowego w tenisie niż zwycięzcy zwykłych turniejów w tej kategorii wiekowej.

Główną ideę przed okresem dojrzewania można streścić hasłem wszechstronność jako przeciwieństwo specjalizacji, przy czym w tym wieku nie należy przykładać nadmiernego znaczenia do zawodów.

ETAP UKIERUNKOWANY (U)

Na etapie szkolenia ukierunkowanego trening różnicowany jest ze względu na wciąż postępujące procesy i czynniki rozwoju ontogenetycznego ale równocześnie w coraz większej mierze uwzględniamy dotychczas ukształtowaną strukturę i poziom potencjału ruchowego oraz zasobów umiejętności i zachowań sportowych. Programowo kierujemy się w stronę wymogów modelowych prognozowanej specjalizacji tenisowej. Dlatego też **trening kondycyjny** w wąskim jego rozumieniu, czyli pojmowany jako optymalizacja fizycznych (motorycznych) czynników determinujących poziom sportowy, w szczególności **siły i wytrzymałości** powinien stanowić ważną, silnie akcentowaną część treningu w etapie ukierunkowanym.

Jednocześnie zaczyna się teraz właściwa specjalizacja. Ma ona na celu nie tylko wykształcenie indywidualnego stylu techniki, lecz obejmuje także systematyczne planowanie startów oraz periodyzację w planowaniu szkolenia.

Jeśli chodzi o ukształtowanie indywidualnego stylu to w trakcie dojrzewania i po tym okresie należy dążyć do odpowiedniego połączenia różnorodnych czynników: nowo pojawiającej się komponenty siłowej z dobrze już opanowanymi i zautomatyzowanymi umiejętnościami technicznymi, a także dynamicznego w tym wieku rozwoju fizycznego z motywacją wewnętrzną jak podstawami do wykształcenia w niedługiej przeszłości indywidualnego stylu gry. Co prawda okres dojrzewania nie jest okresem ochronnym, to jednak koniecznym jest uwzględnienie faktu, że rozwój częściej przebiega częściej nierównomiernie niż w sposób ciągły. Dlatego też faza treningu specjalno-bazowego (ukierunkowanego) pomimo przejściowych wahań formy sportowej powinna charakteryzować się przestrzeganiem zasady ciągłego/stałego wspierania rozwoju i stopniowe osiągnięcie pełnej stabilizacji. Podstawą przyszłych sukcesów będzie z jednej strony stopniowa stabilizacja wszystkich czynników determinujących rezultaty sportowe w tenisie na możliwie wysokim poziomie a z drugiej poszukiwanie i doskonalenie w coraz większym stopniu silnych stron zawodnika, które staną się podstawą indywidualnego stylu gry.

Za pomocą metod periodyzacji, zabezpieczyć wyważony stosunek treningów i startów. Powinny być przygotowane roczne plany treningowe zawierające najważniejsze zawody, celowo rozłożone akcenty treningowe oraz fazy regeneracji,

- odnośnie samego treningu wyważenie proporcji oznacza przyznanie równorzędnego znaczenia treningowi techniczno-taktycznemu, kondycyjnemu oraz mentalnemu,
- w przypadku zawodów sensownym jest stopniowe przechodzenie od udziału w turniejach juniorskich do startów wśród seniorów. Orientacyjnie można przyjąć, że około 17 (dziewczęta) 18 (chłopcy) roku życia stosunek ten powoli powinien się zmieniać na korzyść turniejów seniorskich. W rywalizacji wśród juniorów, utalentowani zawodnicy powinni nauczyć się wygrywać z teoretycznie i rzeczywiście słabszymi rywalami przejawiając własną inicjatywę, a także radzić sobie z presją sukcesu/wygranej. W turniejach seniorskich zbierają oni ważne

doświadczenia oraz uczyć się walczyć z trudnościami i bronić przed silniejszą i stojącą na wyższym poziomie grą starszych od siebie.

ETAP SPECJALNY (S)

W etapie treningu specjalistycznego celem pierwszoplanowym jest awans do ścisłej czołówki tzn. przebicie się do wąskiej elity.

Zgodnie z zasadą stopniowych zmian należy na nowo rozłożyć akcenty/postawić nowe priorytety:

- Trening w coraz większym stopniu należy postrzegać jako przygotowanie do zawodów w wąskim rozumieniu tego pojęcia
- Szczególny nacisk należy położyć na racjonalne wyważenie proporcji w planowaniu startów. Oznacza to konieczność znalezienia rozsądnego kompromisu pomiędzy mniejszymi i dużymi turniejami, występami w reprezentacji Polski i dla klubów
- Periodyzacja nabiera szczególnego znaczenia na tym etapie
- Coraz większego znaczenia nabiera opieka trenersko-menedżerska (indywidualna lub w małych grupach patrz sukcesu Adama Małysza) w związku z czym wzrasta rola coacha w stosunku do trenera.

Długofalowy proces treningów i startów tylko wtedy będzie skuteczny, jeżeli stanowi on system wewnętrznie spójny oraz wkomponowany jest w otaczający go system społeczny i polityczny. W systemie PZT oznacza to przede wszystkim konieczność współpracy i koordynacji na poziomie regionów, a także pomiędzy kierownikami wyszkolenia (sekcji) a trenerami klubowymi, regionalnymi i kadry. Stąd System Szkolenia Zawodniczego musi mieć charakter zintegrowany i współgrać ze wszystkimi komponentami wspomagającymi (szkoleniem trenerów, systemem współzawodnictwa itp.)

SYSTEM ORGANIZACJI SZKOLENIA PZT NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH KARIERY SPORTOWEJ

ETAP KARIERY (orientacyjny wiek kalendarzowy)	GŁÓWNE CELE SZKOLENIA, ETAP <u>ROZWOJU</u> <u>TECHNICZNO-TAKTYCZNEGO</u>	M- CE, ORGANIZATOR TRENINGÓW	KADRA SZKOLENIOWA MINIMALNE WYMAGANIA, CO DO WYKSZTAŁCENIA TRENERÓW	IDENTYFIKACJA TALENTÓW	WSPÓLZAWODNICTWO
Podstawowy , podetap inicjacji (5-8 lat, 1-2 rok szkolenia)	Wszechstronny rozwój motoryczny, <u>Okresy: kształtowania koordynacji, short-tenisa</u>	Skoły (UKS-y), kluby.	Instruktorzy mini tenisa, trenerzy C (instruktorzy)	Testy, ocena szkoleniowców,	Gry i zabawy w ramach grupy i miejscu zamieszkania.

<p>Podstawowy, podetap przygotowania ogólno-bazowego (8/9-10/11 lat)</p>	<p>Rozwój zdolności motorycznych dla tenisa z akcentem na koordynację i szybkość oraz podstawowych umiejętności taktyczno- technicznych (uksztalowanie tzw. rdzenia ruchu). Początek „szlifowania techniki” docelowej.</p> <p><u>Okres mini-tenisa (8-9lat), oraz kształtowania techniki docelowej (+10 lat)</u></p>	<p>Kluby, szkoły (UKS-y)</p>	<p>Trenerzy C, (instruktorzy)</p>	<p>Testy, ocena szkoleniowców, nowe grupy szkoleniowe, talentiady wojewódzkie, regionalne</p>	<p>Turnieje mini tenisa (-8 lat) W miejscu zamieszkania Turnieje mini-tenisa (8-9/10) oraz wieloboje (talentiady wojewódzkie i regionalne). Pod koniec możliwe współzawodnictwo na normalnych kortach</p>
---	--	----------------------------------	---------------------------------------	---	---

<p>Ukierunkowany, podetap przygotowania specjalno-bazowego (10/11-12/13 lat)</p>	<p>Rozwój bazy zdolności koordynacyjnych i kondycyjnych w tym zwłaszcza szybkości oraz koordynacji.</p> <p>Ostateczne opanowanie i początek „automatyzowania” techniki podstawowej (tj. wszystkich uderzeń)</p> <p>Zdobycie podstawowych umiejętności taktycznych oraz pierwszych doświadczeń turniejowych [bez presji]</p> <p>Początek periodyzacji w planowaniu</p> <p>Okresy:</p> <p><u>Kształowania techniki docelowej oraz Automatyzacji</u></p>	<p>Kluby, centra regionalne lub narodowe (podczas konsultacji lub „talentiad”)</p>	<p><i>Trenerzy B</i></p>	<p>Testy, profile (motoryczne, techniczne, psychologiczne) talentiady,</p> <p>Określenie, które dzieci mają szansę na karierę wyczynową</p>	<p>Talentiady (wieloboje), turnieje indywidualne i drużynowe (ta sama liczba meczy dla wszystkich uczestników). Dla najbardziej utalentowanych do 4 turniejów międzynarodowych rocznie. <u>NIE MA Mistrzostw Polski ani Pucharu PZT tylko talentiady.</u></p>
--	---	--	--------------------------	---	---

<p>Ukierunkowany, podetap przygotowania ukierunkowanego (12/13-14)</p>	<p>Doskonalenie jakościowej strony techniki (t.j. techniki sytuacyjnej), kształtowanie przyszłego indywidualnego stylu gry</p> <p>Rozwój kondycyjnych zdolności motorycznych w zakresie specyficznym dla tenisa.</p> <p>Doskonalenie taktyki, zdobycie doświadczenia ("ogrania") meczowego w warunkach odpowiedzialności za wynik na różnych nawierzchniach. Kształtowanie sfery mentalnej.</p> <p>Kompensacja ew. zaburzeń rozwojowych związanych z dojrzewaniem</p> <p><u>Okresy Automatyzacji oraz Doskonalenia techniki sytuacyjnej</u></p>	<p>Kluby, centra (kadry) regionalne.</p> <p>Centra narodowe (podczas konsultacji).</p>	<p><i>Trenerzy B</i></p>	<p>Obozy i konsultacje PZT, testy, profilowanie</p>	<p>Turnieje indywidualne i drużynowe (ta sama liczba meczy dla wszystkich uczestników). Dla najbardziej utalentowanych do 6-7 turniejów międzynarodowych rocznie.</p> <p>Mistrzostwa Polski zimowe i letnie (z deblami i mikstami). Mistrzostwa Europy dla najbardziej zdolnych.</p>
---	---	--	--------------------------	---	--

<p>Ukierunkowany, podetap przygotowania specjalistycznego (14/15-16/17 lat)</p>	<p>Ostateczne ukształtowanie indywidualnego stylu gry, Zespolenie umiejętności taktyczno-technicznych, zdolności motorycznych, predyspozycji psychicznych w kompleksową całość oraz ich stabilizacja <u>Doskonalenia techniki sytuacyjnej oraz wprowadzenie Treningu kompleksowego</u></p>	<p>Prywatnie, klub lub w Centrum Narodowym (możliwe zamieszkanie w internacie). Grupy Centralnego Szkolenia, Junior Davis Cup Team, Junior Fed Cup Team</p>	<p><i>Trenerzy B A</i></p>	<p>Minima wynikowe, testy i wyniki kompleksowe badania (bardziej dokładne IS lub AWF, w tym ocena trenerów PZT i psychologa) Określenie, którzy zawodnicy mają szansę na karierę profesjonalną</p>	<p>Turnieje krajowe i międzynarodowe (ETA, ITF) planowane indywidualne stosownie do możliwości</p>
--	--	--	----------------------------	--	--

<p>Ukierunkowany, podetap zawodniczy (17/18-19)</p>	<p>Ostateczne zespolenie wszystkich umiejętności pod kątem indywidualnego stylu gry; perfekcyjne opanowanie techniki sytuacyjnej oraz taktyki gry na wszystkich nawierzchniach.</p> <p>Optymalne przygotowanie psychiczne i fizyczne.</p> <p>Miejsce min. w 50-ce w rankingu ITF (juniorzy) lub zdobycie ok. 800 miejsca w rankingu ATP</p>	<p>Prywatnie, w klubie lub w Centrum Narodowym</p> <p>Junior/Senior Davis Cup Team</p> <p>Junior/Senior Fed Cup Team</p>	<p><i>Trenerzy A</i></p>	<p>Wyniki sportowe i profile</p>	<p>Turnieje krajowe (seniorskie i juniorskie) międzynarodowe (ITF, ATP, WTA) planowane indywidualne</p>
<p>Specjalistyczny podetap mistrzowski (kobiety od 18/19, mężczyźni od 20/21)</p>	<p>Maksymalizacja wyników sportowych</p>	<p>Prywatnie, w klubie lub w Centrum Narodowym</p> <p>Davis Cup Team, Fed Cup Team</p>	<p><i>Trenerzy A</i></p>	<p>Wyniki sportowe i profile</p>	<p>Turnieje krajowe (seniorskie) międzynarodowe (ITF, ATP, WTA) planowane indywidualne</p>

ZAŁOŻENIA METODYKI SZKOLENIA NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH

ETAP KARIERY (orientacyjny wiek kalendarzowy)	ZADANIA SZKOLENIA NAUCZANE ELEMENTY PLANOWANIE	MIEJSCE TRENINGU RODZAJ OBIEKTU WYPOSAŻENIE	IDENTYFIKACJA TALENTÓW	WSPÓLZAWODNICTWO	TRENERZY	WIELKOŚĆ GRUPY	Objętość wszystkich zajęć sportowych (w tym WF): Ilość zajęć/tydzień	PROPORCJE C w. Wszechstronne-Ukierunkowane-Specjalne-Zawody (%)	MECZE GRA POJEDYN CZA GRA PODWÓJ NA	FINANSOWANIE
podstawowy, podetap inicjacji (5-8 lat) Okres kształtowania koordynacji, Short-tenisa (1-2 rok szkolenia)	Wszechstronny rozwój motoryczny Opanowanie umiejętności operowania przyborami (rakieta i piłką). Główne cele to punkt trafienia piłki, rytm uderzenia, „czucie” piłki i opanowanie umiejętności trafiania w różnorodnych punktach Operowanie piłką i rakieta w bardzo uproszczonych formach gry przy małej odległości i ukośnym locie piłki PLANOWANIE CIĄGŁE	Szkoły (UKS-y), kluby Dowolne boiska lub korty, sale gimnastyczne (wymiar bez znaczenia)	Testy, ocena trenerów	Gry i zabawy w grupie i w m-cu zamieszkania,	<i>Instruktorzy mini tenisa trenerzy C</i>	12 – 36 wyłącznie zajęcia w grupach	4-5/6-8	40-30-30-0	0	UKS-y rodzice,

<p>Podstawowy, podetap przygotowania ogólnobazowego (8-10/11 lat)</p> <p>Okresy:</p> <p>Mini-tenisa,</p> <p>Początek okresu kształtowania techniki docelowej</p>	<p>Rozwój zdolności motorycznych specyficznych dla tenisa z akcentem na koordynację i szybkość oraz podstawowych umiejętności taktyczno-technicznych</p> <p>Przeniesienie dotychczas rozwijanych umiejętności na płaszczyznę poziomą rozwijanie umiejętności gry kątowej</p> <p>Nadanie technice uderzeń bardziej wyrazistej formy – ukształtowanie tzw. rdzenia ruchu</p> <p>Wzmoczony nadzór nad rozwojem techniki tenisowej, ewentualne dokonywanie niezbędnych korekt (uchwyty, praca skrętna tułowia). Pod koniec podetapu po raz pierwszy kształtowana jest w sposób systematyczny technika docelowa.</p> <p>PLANOWANIE CIĄGŁE</p>	<p>Kluby, szkoły (UKS-y)</p> <p>Korty:</p> <p>- mini 5-6m. x 9-10 m.</p> <p>- midi ± 18X 10m.</p> <p>Krótkie rakiety, piłki "miękkie" (mini tenis) lub normalne (midi)</p>	<p>Testy, ocena trenerów, talentiady regionalne</p>	<p>Turnieje mini tenisa (7-8 lat) w miejscu zamieszkania</p> <p>Turnieje midi-tenisa (8-9/10) oraz wieloboje (talentiady wojewódzkie ew. regionalne) jako forma sprawdzania postępów</p>	<p>ok. 8</p> <p><i>Instruktorzy mini tenisa, trenerzy C (instruktorzy)</i></p>	<p>4-5 zajęć 9-11 godzin</p>	<p>25-30-35-10</p>	<p>Do 30-40 ew. 50 (mini i midi) najbardziej uzdolnieni</p>
--	--	--	---	--	--	------------------------------	--------------------	---

<p>Ukierunkowany, podetap przygotowania specjalno-bazowego (10/11-12/13 lat)</p> <p>Okresy: <u>Kształtowania techniki docelowej oraz Automatyzacji</u></p>	<p>Dalszy rozwój ogólnej i specyficznej szybkości oraz koordynacji. Kształtowanie podstaw siły i wytrzymałości tlenowej.</p> <p>Ukształtowanie umiejętności technicznych (opanowanie wszystkich uderzeń. Podejście metodyczne koncentrujące się zarówno na samym ruchu (koncepcja metodyczna ukierunkowana na technikę) jak i efektywności gry. Doskonalenie precyzji i regularności różnorodnych zadań.</p> <p>Zdobycie podstawowych umiejętności taktycznych doświadczenia oraz ("ogrania") meczowego [bez presji]</p> <p>Rozwój umiejętności psychicznych w tym kształtowanie indywidualnych „rytuałów”, nauka postępowania podczas zawodów, zdobycie pewnej samodzielności.</p> <p>Początek periodyzacji w planowaniu – od ± końca 11 roku życia (podwójny cykl roczny, dwa okresy przygotowawcze (bez BPS), startowe i przejściowe, <u>bez szczytów formy</u>).</p>	<p>Kluby, centra regionalne lub narodowe (podczas konsultacji lub „Talentiad”).</p> <p>Przejście na „dorosłe” korty, rakiety juniorskie i przeznaczone dla dzieci</p>	<p>Testy, profile (motoryczne, techniczne, psychologiczne)</p> <p>Talentiady, Określenie, którzy zawodnicy mają szansę na karierę wyczynową</p>	<p>Talentiady (wieloboje), turnieje indywidualne i drużynowe (ta sama liczba meczy dla wszystkich uczestników). Dla najbardziej utalentowanych do 4 turniejów międzynarodowych rocznie.</p> <p><u>NIE MA Mistrzostw Polski ani Pucharu PZT</u> tylko talentiady. Nie ma list klasyfikacyjnych.</p>	<p>ok. 3-6</p>	<p>6-9 zajęć 9-11 godzin</p>	<p>20-25-35-20</p>	<p>50-70/30-40</p>
--	--	---	---	--	----------------	----------------------------------	--------------------	--------------------

przy B

<p>Ukierunkowany, podetap przygotowania ukierunkowanego (12/13-14 lat)</p> <p>Okresy Automatyizacji oraz Doskonalenia techniki sytuacyjnej</p>	<p>Rozwój siły dynamicznej i wytrzymałości tlenowej,</p> <p>Zakończona automatyzacja uderzeń, dalsze doskonalenie jakościowej strony techniki (wszechstronnej techniki sytuacyjnej), osiągnięcie stabilności i skuteczności techniki różnorodnych zagrań, w różnych sytuacjach. Ćwiczenie wzorców, schematów typowych sytuacji występujących w meczach</p> <p>Dalsze doskonalenie strategii oraz taktyki, szukanie przyszłego, indywidualnego stylu gry i potencjalnych silnych punktów,</p> <p>Zdobycie doświadczenia ("ogrania") meczowego w warunkach odpowiedzialności za wynik na różnych nawierzchniach,</p> <p>Kształtowanie sfery mentalnej, kompensacja ew. zaburzeń rozwojowych związanych z dojrzewaniem, doskonalenie kontroli emocjonalnej i zdolności do koncentracji.</p>	<p>Kluby, centra (kadry) regionalne Centra narodowe (podczas konsultacji)</p> <p>Rakiety przeznaczone dla tej kategorii wiekowej</p>	<p>Obozy i konsultacje PZT, testy, profilowanie</p>	<p>Turnieje indywidualne i drużynowe (ta sama liczba meczy dla wszystkich uczestników). Dla najbardziej utalentowanych do 6-7 turniejów międzynarodowych rocznie.</p> <p>Mistrzostwa Polski zimowe i letnie (z deblami i mikstami). Mistrzostwa Europy dla najlepszych.</p>	<i>Treningi B</i>	<p>ok. 1-4</p>	<p>9-12 zajęć 16-18 godzin* **</p>	<p>15-20/20-30/30/20-30</p>	<p>70/90 singli 40/60 deblu</p>	
--	--	--	---	---	-------------------	----------------	--	-----------------------------	---------------------------------	--

<p>Ukierunkowany, podetap przygotowania specjalistycznego</p> <p>(14/15-16/17 lat) Okres doskonalenia techniki sytuacyjnej oraz Treningu kompleksowego</p>	<p>Zespolenie zdolności motorycznych, predyspozycji psychicznych w kompleksową całość.</p> <p>Ostateczne ukształtowanie indywidualnego stylu gry,</p> <p>Doskonalenie wzorców zachowań taktycznych; perfekcyjnego rozwiązywania typowych schematów oraz preferowanych sytuacji występujących w meczach czyli indywidualnej techniki sytuacyjnej.</p> <p>Zdobycie ogrania w turniejach ETA i ITF – gry z różnorodnymi przeciwnikami</p> <p>Minima wynikowe: zdobycie miejsca w 60 miejsca w rankingu ETA (kadeci do 16 lat) i 100 w rankingu ITF (juniorzy) w wieku 16/17 lat</p>	<p>Prywatnie, klub lub w Centrum Narodowym (możliwe zamieszkanie w internacie).</p> <p>Grupy Centralnego Szkolenia, Junior Davis Cup Team, Junior Fed Cup Team</p> <p>Prywatnie, w klubie lub w Centrum Narodowym</p> <p>Junior Davis Cup Team Junior Fed Cup Team</p>	<p>Głównie wyniki sportowe (minima wynikowe), testy i wyniki kompleksow e badania (bardziej dokładne IS lub AWF, w tym ocena trenerów PZT i psychologa)</p>	<p>Turnieje krajowe i międzynarodo we (ETA, ITF) planowane indywidualne</p>	<p><i>Trenerzy B</i></p>	<p>w zależności od potrzeb</p>	<p>19-21 h* **</p>	<p>15-20/15- 20/40/30-40</p>	<p>70- 100/30- 40</p>	
--	--	--	---	---	--------------------------	--	------------------------	----------------------------------	-------------------------------	--

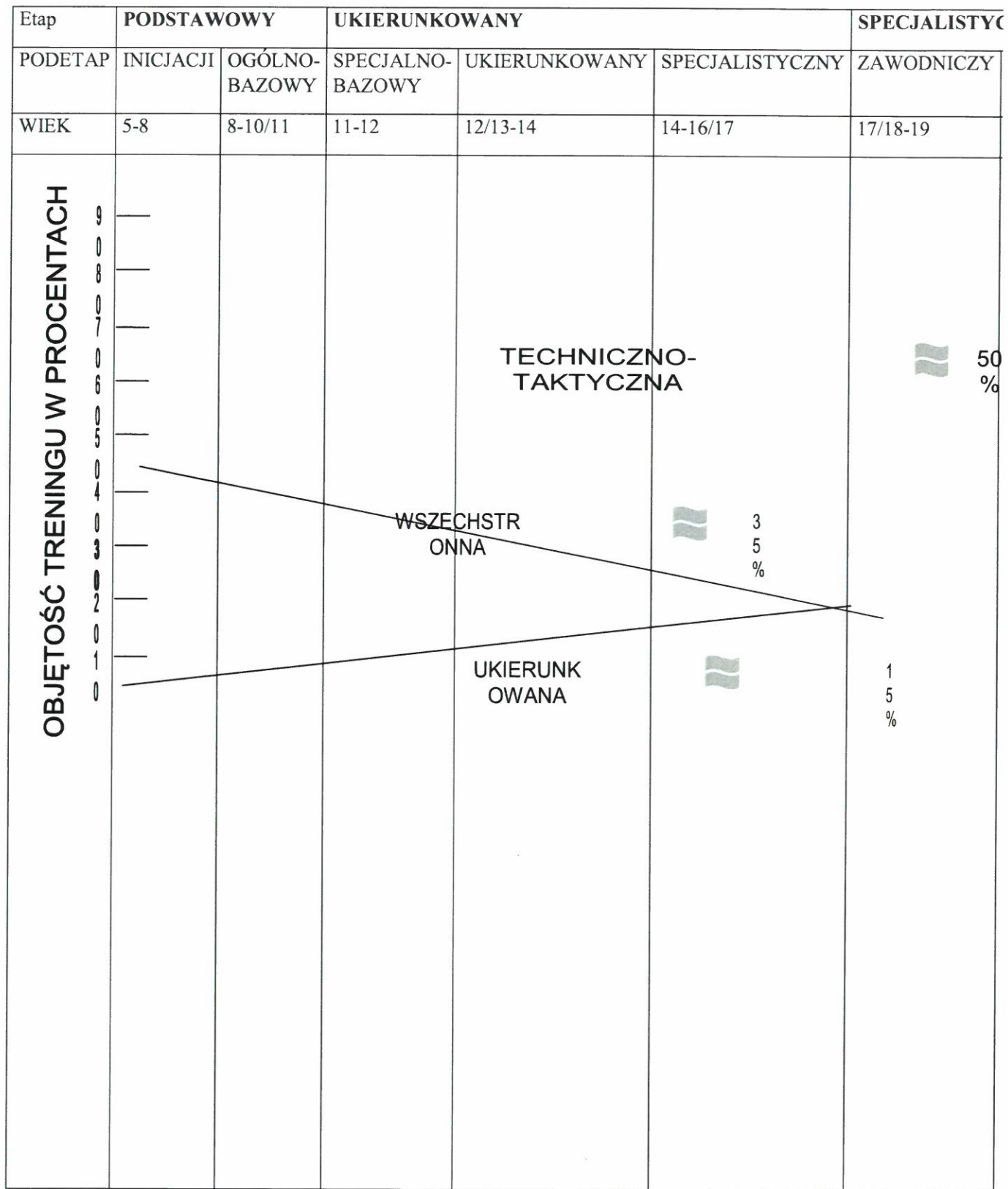
*Obowiązkowy tygodniowy wymiar godzin zajęć sportowych dla oddziałów szkół sportowych i szkół mistrzostwa sportowego, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 marca 2017 r. w sprawie oddziałów i szkół sportowych oraz oddziałów i szkół mistrzostwa sportowego to dla SMS jest minimum 16h tygodniowo.

**Nadwyżka godzin (powyżej 16h tygodniowo) rozpisana w Programie zostanie finansowana przez Dyрекcję Szkoły TLO (Tenisowe Liceum Ogólnokształcące)

Ukierunkowany, podetap zawodniczy (17/18-19 lat)	Doskonalenie i stabilizacja wszystkich zdolności i umiejętności, stopniowe przejście od turniejów juniorskich do turniejów seniorskich Miejsce min. w 50-ce w rankingu ITF (juniorzy) lub zdobycie ok. 800 miejsca w rankingu ATP	Prywatnie, w klubie lub w Centrum Narodowym Davis Cup Team, Fed Cup Team	Wyniki sportowe i profile	Turnieje krajowe (seniorskie i juniorskie) międzynarodow e (ITF, ATP, WTA) planowane indywidualne)	<i>Trenerzy A</i>	w zależności od potrzeb	Ustalana indywidual nie/w zakresie 21-24 h* **	15-20/15- 20/40/30-40	80- 110r32 /30-50	
Specjalistyczny podetap mistrzowski (kobiety od 18/19, mężczyźni od 20/21 lat)	Stabilizacja zdolności fizycznych i psychicznych, Maksymalizacja wyników sportowych		Wyniki sportowe i profile	Turnieje krajowe (seniorskie) międzynarodow e (ITF, ATP, WTA) planowane indywidualne	<i>Trenerzy A</i>					

**Nadwyżka godzin (powyżej 16h tygodniowo) rozpisana w Programie zostanie finansowana przez Dyрекcję Szkoły TLO (Tenisowe Liceum Ogólnokształcące)

PROPORCJE TRENINGU NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH KARIERY



PRIORYTETY SZKOLENIA W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH

TREŚCI SZKOLENIA	WIEK							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-17	17-20	+20
SPRAWNOŚĆ WSZECHSTRONNA	3	3	3	2	2	=>	=>	=>
SPRAWNOŚĆ SPECJALNA			1	2	3	3	3	=>
TECHNIKA PODSTAWOWA	1	3	3	=>	=>	=>	=>	=>
TECHNIKA ZAAWANSOWANA		1	2	3	3	=>	=>	=>
TAKTYKA	1	1	2	3	3	3	3	3
INDYWIDUALNY STYL GRY			1	2	3	3	=>	=>
SZYBKOŚĆ POJEDYNCZEGO RUCHU	1	1	3	=>	=>	=>	=>	=>
SZYBKOŚĆ SPECYFICZNA	1	1	2	2	2	3	=>	=>
KOORDYNACJA (TIMING)	2	3	=>	=>	=>	=>	=>	=>
KOORDYNACJA (RYTM, RÓWNOWAGA)	2	3	3	=>	=>	=>	=>	=>
WYDOLNOŚĆ TLENOWA	1	1	1	2	2	3	=>	=>
WYDOLNOŚĆ BEZTLENOWA				1	2	3	3	=>
WYTRZYMAŁOŚĆ MIĘŚNIOWA				1	2	3	3	=>
SIŁA MAKSYMALNA					1	2	3	=>
SIŁA DYNAMICZNA			1	2	2	3	=>	=>
GIBKOŚĆ	2	2	3	3	=>	=>	=>	=>
SFERA PSYCHICZNA	1	1	2	2	2	3	3	3
SAMODZIELNOŚĆ	1	1	2	2	3	=>	=>	=>
IDENTYFIKACJA TALENTÓW	1		2		3	=>	=>	=>
ZAWODY (WYNIK SPORTOWY)	?	1	1	2	2	2	3	3

OBJAŚNIENIA DO TABELI:

- 1- ZAKRES WSZECHSTRONNY - PODSTAWOWY
 - 2- ZAKRES UKIERUNKOWANYCH
 - 3- ETAP FINALNY 3 – moment sensytywny
- => - PODTRZYMANIE LUB KONTYNUACJA

PRIORYTETY TRENINGU TECHNICZNO-TAKTYCZNEGO W TENISIE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH KARIERY

ETAP TRENINGU PODSTAWOWEGO (5-12 LAT)

- PODETAP INICJACJI (5-8 LAT) - *wszechstronny rozwój motoryczny, short – tenis,*
- PODETAP OGÓLNO – BAZOWY (8-10/11 LAT) - *mini – tenis i midi tenis, ukształtowanie rdzenia ruchu, proste rozwiązania taktyczne*

ETAP TRENINGU UKIERUNKOWANEGO (12-16/17)

- PODETAP SPECJALNO – BAZOWY (11-12 LAT) - *opanowanie techniki podstawowej (ukształtowanie techniki docelowej) i głównych umiejętności taktycznych*
- PODETAP PRZYGOTOWANIA UKIERUNKOWANEGO (12-14 LAT) - *doskonalenie wszechstronnej techniki sytuacyjnej, nauczanie różnorodnych rozwiązań taktycznych*
- PODETAP PRZYGOTOWANIA SPECJALISTYCZNEGO (14-16/17 LAT) - *doskonalenie indywidualnej techniki sytuacyjnej, kształtowanie indywidualnego stylu gry.*

ETAP TRENINGU SPECJALISTYCZNEGO (OD OK 17/18 ROKU ŻYCIA)

- PODETAP ZAWODNICZY (OK. 17/18-19 LAT)- *zespolecie i stabilizacja wszystkich umiejętności oraz indywidualnej techniki sytuacyjnej (preferowanych rozwiązań taktycznych)*
- PODETAP MISTRZOWSKI (OK. 18/19 LAT I WIĘCEJ) - *gra na indywidualnie najwyższym poziomie na różnych nawierzchniach, ostateczne ukształtowanie indywidualnego stylu gry i preferowanych rozwiązań taktycznych w zależności od nawierzchni.*

ETAPY ROZWOJU TECHNICZNO-TAKTYCZNEGO W TENISIE

