

## MAKROCYKLE (PLANY ROCZNE)

### PERIODYZACJA - dotyczy zawodników zaawansowanych – od etapu treningu ukierunkowanego

Żaden tenisista nie jest w stanie przez cały rok grać na swoim najwyższym poziomie, nie jest w stanie stale poruszać się na granicy możliwości obciążania organizmu. Oczywiście jest, zatem, konieczność takiego zaplanowania cyklu rocznego, aby w najważniejszych okresach być w najwyższej formie.

Podział klasyczny (jeden cykl roczny):

- okres przygotowawczy 4 - 6 miesięcy (budowanie formy sportowej, zwiększania obciążeń)
  - podokres przygotowania ogólnego
  - podokres przygotowania specjalnego
- okres startowy 2 - 4 miesięcy (względnej stabilizacji formy sportowej, stabilizacji obciążeń)
- okres przejściowy 1 - 2 miesięcy (faza czasowej utraty formy, redukcji obciążeń).

W tenisie taki plan jest nierealny, ze względu na większą liczbę ważnych i bardzo ważnych okresów startowych, na których trzeba prezentować szczytową formę.

Ilość planowanych szczytów formy zależy od wieku i zaawansowania zawodników. Doświadczenia ekspertów wskazują, że możliwych jest do około 3 szczytów formy (dotyczy to zawodników zaawansowanych – od ok.16 roku życia).

Wśród młodszych i mniej zaawansowanych (do ok.14-15 roku życia), gdzie celem treningu jest nie tyle uzyskiwanie maksymalnych wyników a raczej systematyczny postęp i budowanie podwalin pod przyszły poziom sportowy, priorytetem jest dostosowanie długości i treści okresów przygotowawczych to założonych na dany rok celów szkoleniowych.

Pierwszym krokiem w układaniu planu rocznego dla zaawansowanych zawodników (powyżej 14 lat) jest ustalenie szczytów formy a odpowiednio do tych danych należy określić czas trwania okresu startowego, przygotowawczego i przejściowego.

Częstym problemem są zbyt krótkie okresy regeneracyjne a także trudna do zaplanowania ilość meczy rozgrywanych w danym turnieju, kontuzje, brak odpowiednich warunków treningowych na niektórych turniejach, stąd tym bardziej potrzebne wydaje się staranne planowanie, aby osiągnąć szczyt formy we właściwym czasie. Zawsze jest łatwiej zmodyfikować dobry plan niż ciągle improwizować. Rozwiązaniem dla młodszych kategorii wiekowych jest takie zbudowanie Systemu Współzawodnictwa, aby wszyscy startujący, bez względu na rezultaty mogli rozgrywać tę samą, lub zbliżoną liczbę spotkań.

Krzywa intensywności w znacznej mierze pokrywa się z krzywą formy sportowej, podczas gdy krzywa objętości opada tam gdzie krzywa intensywności się wznosi. Niezwykle istotne jest odpowiednie zaplanowanie startów tak, aby silniejsze turnieje mieszały się ze słabszymi.

Pociąga to za sobą właściwe propozycje zwycięstw i porażek, ok. 2/3-1. Utalentowani zawodnicy nie powinni trzymać się swojej kategorii wiekowej, gdzie przeważnie wygrywają zbyt łatwo, lecz raczej. Powinno się także unikać niepotrzebnych podróży – np. dla 12-latka zdecydowanie lepiej jest zagrać w regionalnym turnieju do 14 lat niż jechać po raz 6 w ciągu sezonu 500 km tylko po to, aby wygrać turniej.

Do 13 - 14 roku życia na pierwszym planie jest zarówno ogólny rozwój motoryczny jak i specyficznie tenisowy (rozwój techniki), po 14 roku życia należy większe znaczenie nadać doświadczeniu i praktyce meczowej. Oznacza to wydłużenie okresu przygotowawczego kosztem startów dla 12-latków.

W tej kategorii nie ma startów docelowych a więc i szlifowania formy pod kątem jednej imprezy. U 13-latków można już planować 1 szczyt formy, ale dochodzenie do niego traktować jak naukę, której efekty będą wykorzystane w przyszłości. U 14-latków można już planować 2 ewentualnie 3 szczyty formy, ale należy nadal skrócić okresy startowe szczególnie na rzecz okresu przygotowawczego. U 15/16-latków i starszych (zakładając odpowiedni poziom gry) planowanie zbliża się do charakterystycznego dla dorosłych.

Struktura całego cyklu powinna być dostosowana do rytmu pracy szkoły, okresy i podokresy wynikają z układu roku szkolnego (wakacje, ferie). Nie służą one budowaniu formy sportowej, lecz realizacji zadań szkoleniowych tego etapu, rozwijaniu potencjału ruchowego, kształtowaniu nawyków i umiejętności rozpoznaniu uzdolnień i zainteresowań.

## **MEZOCYKLE**

Mezocykl zawiera w obejmuje większą liczbę mikrocykli i może trwać od jednego do kilku miesięcy. Zadaniem mezocykli jest takie sterowanie obciążeniami i wypoczynkiem, aby tygodnie z dużymi obciążeniami występowały przemiennie z tygodniami o mniejszych obciążeniach. Ponadto ważną cechą mezocyklu jest zmienność objętości i intensywności obciążeń.

Mezocykl przygotowawczy (podstawowy, ogólny- lub specjalno- przygotowawczy) tenisisty, przede wszystkim w I okresie przygotowawczym oraz niekiedy także w I okresie startowym, rozpoczyna się zwykle dużą objętością oraz intensywnością średnią do małej. W jego trakcie objętość wzrasta aż do maksimum. Co prawda intensywność także wzrasta, ale w znacznie mniejszej mierze. Dopiero pod koniec okresu przygotowawczego, zatem w drugim/trzecim mezocyklu stosunek ten się odwraca. Na koniec objętość powinna być niższa/ mniejsza, natomiast intensywność bardzo wysoka. Swoje maksimum powinna ona osiągnąć w okresie startowym. Postulat ten należy widzieć w powiązaniu z celami i treściami treningu w tym okresie. Na początku okresu przygotowawczego chodzi przede wszystkim o stworzenie bazy we wszystkich obszarach (przygotowania treningowego). I tak na pierwszym planie, oczywiście przy uwzględnieniu czynników indywidualnych, znajduje się ogólny trening wytrzymałości aerobowej i wszechstronne wzmocnienie aparatu ruchu w sferze kondycyjnej oraz wszechstronny trening techniczny (niedostatki, słabe strony, poszerzenie repertuaru uderzeń, utrwalenie już opanowanych technik). Wszystkie te sfery wymagają dużej objętości treningu przy początkowo niewielkiej intensywności.

Dopiero w trakcie trwania okresu przygotowawczego tj. drugiego, czy nawet trzeciego makrocyklu trzeba zwiększyć intensywność. Wtedy też na plan pierwszy wysuwają się siła mięśniowa, koordynacja wewnątrzmięśniowa, siła zrywowa, wytrzymałość anaerobowa, szybkość ruchów, zwinność, szybkość reakcji (w sferze motoryki) oraz automatyzacja/stabilizacja sytuacyjnego stosowania nawyków ruchowych. Wszystkie te sfery wymagają treningu o wysokiej intensywności. Odpowiednio trzeba jednak zredukować objętość.

W trakcie okresu startowego intensywność treningów jest bardzo wysoka, przy czym dalszej redukcji ulega objętość. Przy dużej objętości treningu dochodzi bowiem do głębokiego wyczerpania rezerw energetycznych, co z kolei wymaga długiego okresu regeneracji. W okresie turniejowym, w którym niekiedy przez kilka tygodni codziennie trzeba rozegrać mecz i każdorazowo być gotowym do maksymalnego wysiłku nie jest to pożądane. Ponieważ jednak konieczne jest podtrzymanie, a nawet pewna poprawa osiągniętego przygotowania technicznego i kondycyjnego - a jest to możliwe jedynie poprzez codzienny trening, także w dniu meczu - należy go wypełnić takimi treściami, aby uzyskać maksymalny efekt przy minimalnych stratach energetycznych.

Jest to możliwe jedynie poprzez silne zwiększenie intensywności przy jednoczesnej redukcji objętości. Po krótkich, ale bardzo intensywnych jednostkach treningowych czas regeneracji jest krótszy.

Czas trwania mezocyklu oraz liczba mikrocykli w danym okresie zależy od wieku i zaawansowania zawodników oraz ich indywidualnych potrzeb.

Typy stosowanych mezocykli:

- **Wprowadzający** - występujący na początku okresu przygotowawczego rozpoczynający plan roczny; występują małe obciążenia, następnie stopniowo zwiększone. (zwykle składa się z 2-3 mikrocykli)
- **Główny mezocykl przygotowawczy (podstawowy)** - praca o charakterze wszechstronnym i częściowo ukierunkowanym a także pewną objętość treningu technicznego. Występują duże, rosnące obciążenia.

Można tu wyróżnić dwa rodzaje mezocykli przygotowawczych:

- **Ogólnoprygotowawcze (przygotowania ogólnego)** - przewaga pracy o charakterze wszechstronnym; mała objętość treningu tenisowo-specjalistycznego.
- **Specjalnoprygotowawcze (przygotowania specjalnego)** - akcentowanie zarówno treningu specjalistycznego przy zachowaniu dużej objętości treningu wszechstronnego oraz ukierunkowanego.
- **Przygotowania podstawowego** - równoległe akcentowanie rozwoju wszechstronnego przy pracy nad nauką lub doskonaleniem techniki (bez startów).
- **Mezocykle Rozwijające** (duże obciążenia).

- **Mezocykle Stabilizujące** (utrzymanie osiągniętego poziomu i ukierunkowanie zmian adaptacyjnych).
- **Mezocykle kontrolno-przygotowawcze (szlifujące)** - stosowane zarówno w okresach przygotowawczym jak i startowym. Do zadań należy wykorzystanie nowych umiejętności w zawodach (traktując to jako formę treningu). Występują tu niskie obciążenia, praca ma charakter ukierunkowany i specjalistyczny. Sparingi, mecze turniejowe są łączone z treningami.
- **Bezpośredniego przygotowania startowego** (niestosowane przed 13 rokiem życia). Przygotowanie do imprezy docelowej poprzez starty w mniej ważnych turniejach przy intensywnej pracy nad sferą taktyczno-techniczną i przygotowaniem fizycznym.
- **Mezocykle startowe** - różnego rodzaju w zależności od typu i czasu trwania zawodów. Główna różnica między mezocyklami startowymi u dzieci w porównaniu z dorosłymi polega na większym niż u seniorów nacisku na rozwój ogólny, sprawność oraz trening techniczny nawet podczas turniejów.
- **Mezocykle regenerujące i regenerująco-przygotowawcze** (stosowane podczas II okresu przygotowawczego, startowego a także przejściowego). Do zadań należy aktywny wypoczynek przy kontynuacji elementów treningu technicznego, sprawnościowego; małe obciążenia, dużo innych sportów.

## MIKROCYKLE

Mikrocykl zazwyczaj pokrywa się z tygodniowym planem treningowym. W praktyce jest to najważniejsza jednostka dla sterowania i planowania treningu, ponieważ dopiero w przedziale czasowym obejmującym większą liczbę dni możliwe jest racjonalne wyważenie pomiędzy obciążeniami w sferze technicznej, taktycznej i kondycyjnej z jednej strony, a czasem niezbędnym dla regeneracji z drugiej.

Przy szczegółowym planowaniu mikrocyklu w tenisie należy postępować według następujących zasad:

- uwzględniania w jakim czasie planu rocznego znajduje się zawodnik
- ustalenia długofalowych celów i zadań (akcentów zgodnie z: wiekiem kalendarzowym, stażem treningowym, siłą gry) poziomem sportowym, zdolnością wysiłkową, odpornością na obciążenia, stanem wytrenowania, umiejętnością gry, przyszłym planem turniejowym, silnymi i słabymi stronami zawodnika,
- uwzględnianie indywidualnych możliwości czasowych,
- uwzględnianie wpływów środowiska (rodzice, koledzy, dojazdy, szkoła, praca itd.)
- uwzględnianie obiektu treningowego oraz innych trenerów współpracujących
- ustalanie akcentów na początek, środek i koniec tygodnia
- skoordynowanie akcentów kondycyjnych zgodnie z zasadą superkompensacji

- uwzględnianie cech indywidualnych poszczególnych zawodników.

Dla ramowego podziału mikrocyklu u zawodników wyczynowych można podać następującą wskazówkę:

Parametry siły mięśniowej czy wytrzymałości trenowane są w ograniczonej ilości w skali mikrocyklu na rzecz treningu technicznego czy meczowego gdzie doskonała jest szybkość i zdolności koordynacyjne. Trening na czas reakcji powinien być akcentowany niemalże w każdej jednostce treningowej. W szczegółowym planie wszystkie elementy kondycyjne muszą być uwzględnione (wystąpić przynajmniej dwa razy w tygodniu - aby zagwarantować efekt superkompensacji, chociaż dopuszczalne jest indywidualne ustalenie celów i akcentów treningowych).

Kardynalne błędy w planowaniu mikrocyklu mogą mieć nieodwracalne konsekwencje dla budowania formy sportowej, a w najlepszym razie mogą spowodować silne opóźnienie lub stagnację w danych sferach.

#### Rodzaje mikrocykli:

##### 1) **startowy** - (do ok. 25 jednostek treningowych)

55% - 65 % - mecze

15% - 25 % - trening na korcie

10% - 20 % - trening kondycyjny

##### 2) **regenerujący** – (zwykle ok. 8 - 10 jednostek treningowych).

10% - 20 % - mecze i sparingi

30% - 60% - trening na korcie

40% - 60% - trening kondycyjny i uzupełniający (inne sporty )

##### 3) **szlifujący** – (ok. 18 jednostek treningowych).

10% - 20% - mecze i sparingi

40% - 50% - trening na korcie

40 % - trening kondycyjny

##### 4) **wprowadzający** – ( ok.12 jednostek treningowych).

10% - 30% - trening na korcie

70% - 90% - trening kondycyjny

##### 5) **przygotowawczy I (ogólno- przygotowawczy)** – (ok. 16 - 20 jednostek treningowych do 32 podczas obozów).

5% -15% - trening na korcie

50% - 60% - trening wszechstronny

20% - 40% - trening ukierunkowany

**6) przygotowawczy II (specjalno-przygotowawczy) – (do 18 - 24 jednostek treningowych)**

20% - 40% - trening tenisowy

20% - 50% - trening wszechstronny

20% - 40% - trening ukierunkowany

**7) przygotowawczy III - ( jak szlifujący).**

**UWAGA!** Zalecana liczba godzin w tygodniu ma charakter orientacyjny i może się różnić ze względu na wiek, płeć i zaawansowanie zawodników planowana intensywność zajęć itp.

Podział planu rocznego w poszczególnych kategoriach wiekowych													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
11	<b>PLANOWANIE CIĄGŁE</b>												
11/12	<i>Przej.</i>	<i>Okres Przygotowawczy I</i>			<i>Startowy I</i>		<i>Przygotowawczy II</i>			<i>Startowy II</i>			
12/13	<i>Przej.</i>	<i>Okres Przygotowawczy I</i>			<i>Startowy I</i>		<i>Przygotowawczy II</i>			<i>Startowy II</i>			
13/14	<i>Przej.</i>	<i>Okres Przygotowawczy I</i>			<i>Startowy I</i>		<i>Przygotowawczy II</i>			<i>Startowy II</i>			
14/15/ 15/16	<i>Przej.</i>	<i>Okres Przygotowawczy I</i>			<i>Startowy I</i>		<i>Przygotowawczy II</i>			<i>Startowy II</i>			
16/17 17/18	<i>Przej.</i>	<i>Okres Przygotowawczy I</i>			<i>Startowy I i II</i>			<i>Przygotowawczy II</i>			<i>Startowy III i IV</i>		

## **PRZYKŁADOWE RAMOWE PLANY ROCZNE W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH**

**12 lat**

### **CHARAKTERYSTYCZNE CECHY**

Początek periodyzacji w szkoleniu; pierwszy typowy plan roczny, z 2 długimi okresami przygotowawczymi, 2 startowymi i przejściowymi, BEZ SZCZYTÓW FORMY.

Łączna ilość godzin zajęć sportowych waha się od 545-600 rocznie, w tym ok. 300 poza treningiem (WF, gra w piłkę na podwórku itp.), przeciętnie 10-12 godzin w tygodniu (z czego ok. 5 poza kortem i ok. 6 na korcie). Do rozegrania ok. 60 singli i ok. 40 deblów.

### **CELE SZKOLENIA, UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE NALEŻY OPANOWAĆ:**

#### **Technika i taktyka**

##### Generalne cele szkolenia:

- Ukształtowanie techniki docelowej; pełny zakres umiejętności obejmujący wszystkie uderzenia po koźle, z powietrza z uwzględnieniem rotacji (top spin slajs,) a także geometrii kortu - uderzenia wzdłuż linii, po przekątnej - nie wszystkie muszą być idealnie precyzyjne, ale zawodnik musi umieć je wykonać poprawnie pod względem technicznym. Doskonale, pod względem technicznym, opanowanie pracy nóg.
- Rozwinięcie podstawowej wiedzy i zachowań (wzorców taktycznych) na pełnym korcie; zawodnik potrafi „znaleźć się” we wszystkich 5 sytuacjach taktycznych); być agresywnym w każdej możliwej sytuacji (pozycja wyjściowa blisko linii końcowej, wiele uderzeń granych „na wznoszącą”, szukanie możliwości otwarcia kortu).

##### Zadania specyficzne:

#### I. Opanowanie w stopniu dobrym:

- Regularność - kombinacja kontroli i bezpieczeństwa a ryzyko (zna swoją prędkość „kontrolowaną”)
- Wysokość, głębokość, kierunek lotu piłki
- Margines błędu
- Krycie kortu

#### II. Opanowanie w stopniu podstawowym do dobrego:

- Zagrać tam, gdzie nie ma przeciwnika lub na jego słabszą stronę
- Przyspieszyć lub zwolnić (wie, kiedy i jak), umiejętnie użyć rotacji, zmienić lub utrzymać rytm gry



### **Rozwój motoryczny**

- Osiągnięcie płynności i harmonii wszystkich ruchów
- Dobrze rozwinięte zdolności koordynacyjne i szybkościowe - przynajmniej przeciętny poziom sprawności ogólnej i specjalnej w stosunku do trenujących rówieśników (mierzone w testach-zestaw nr 2)
- Opanowanie podstawowych umiejętności z kilku gier zespołowych (np. umieć kopać piłkę, rzucać do kosza lub bramki itp.)

### **Rozwój psychiczny i wiedza teoretyczna**

- Zrozumienie stresu związanego z udziałem w zawodach; kształtowanie indywidualnych „rytuałów”, prostych metod relaksacji i koncentrowania się na korcie
- Nauka postępowania podczas zawodów (właściwe zachowanie się przed, w czasie i po meczu; ustalanie strategii poprzez rozmowę z trenerem, wspólna analiza przebiegu spotkania)
- Zdobywanie pewnej samodzielności (np. nie oglądać się na trenera lub rodzica po każdym zagranium)

#### **Wiedza - Uczeń zna i rozumie:**

- Specyfikę treningu na etapie szkolenia wszechstronnego
- Podstawowe zasady treningu sportowego
- Podstawowe ćwiczenia w treningu ogólnorozwojowym
- Podstawowe zasady przygotowania organizmu do wysiłku (celowość rozgrzewek)
- Uproszczony model struktury zdolności motorycznych
- Pojęcie techniki sportowej
- Podstawowe przepisy co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych
- Elementarne działania taktyczne w danym sporcie
- Na czym polega współzawodnictwo sportowe, zgodnie z zasadami fair-play
- Podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie zajęć sportowych
- Rolę prawidłowego odżywiania się, wypoczynku, snu i higieny osobistej w procesie treningu sportowego

### **Umiejętności- uczeń potrafi**

- Wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe (wszechstronne)
  - Wykonać starty sytuacyjne z różnych pozycji wyjściowych oraz bieg sprinterski po prostej
  - Wykonać proste formy skoków obunóż i jednonóż
  - Wykonać rzut, chwyt, kopnięcie, prowadzenie i kozłowanie piki
  - Wykonać podstawowe ćwiczenia gimnastyczne i ćwiczenia kształtujące zwinność
  - Wykonać ćwiczenia zorientowane na wzmocnienie mięśni posturalnych
  - Samodzielnie przeprowadzić część ogólną rozgrzewki
  - Wykonać podstawowe dynamiczne i statyczne ćwiczenia rozciągające
  - Wykonać podstawowe ćwiczenia z wykorzystaniem płotków lekkoatletycznych
  - Wykonać wybrane ćwiczenia z piłką lekarską
  - Zaprezentować podstawowe umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie, co najmniej 2 sportów indywidualnych i 3 sportów zespołowych
  - Prawidłowo odżywiać się, przestrzegać zasad wypoczynku oraz higieny snu i higieny osobistej
- Jednocześnie uczeń:
- Bierze udział w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 5 sportów, przede wszystkim w warunkach uproszczonych

### **Kompetencje społeczne – uczeń jest gotów do:**

- Systematycznego uczestnictwa w procesie treningu sportowego
- Dokonania prostej samooceny wykonanych zadań
- Efektywnego komunikowania się z nauczycielem/trenerem
- Uczestnictwa w rywalizacji sportowej zgodnie z zadaniami wszechstronnego etapu szkolenia
- Respektowanie zasad bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach sportowych
- Do kulturalnego kibicowania

**RAMOWY PLAN SZKOLENIA PZT W KATEGORII SKRZATÓW**

POD- OKRES	MEZOCYKL	MIKROCYKLE	proporcje % W-U-S-Z	ILOŚĆ GODZIN W TYGODNIU  Kort/ <i>poza</i> <i>kortem</i>  <b>MECZE</b>  <i>single/deble</i>	TREŚĆ SZKOLENIA	ZAWODY, BADANIA OBOZY, KONSULTACJE  <i>tematyka</i>
<b>I OKRES PRZYGOTOWAWCZY (1-13)</b>						

PRZYGOTOWANIE WSZECH-STRON- NEGO  (1-7)	Mezocykl wprowadzający (3 tygodnie)	3 mikrocykle wprowadzające	W 60% U 20% S 20% Z 0%	4 X 60" 4 x 90' razem 10 godzin 0	W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące/rociąające U) ćw. rozwijające koordynację specjalną (na korcie) S) ćw. doskonalące i korygujące technikę wybranych uderzeń (TD), ew. niedostatków lub nauka nowych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparringów	<b>Konsultacja nr 1 - 2 dni (regiony)</b>  <i>Testy sprawnościowe (zestaw 2), Analiza techniki Profilowanie ogólne</i>
	Mezocykl przygotowawczy (podstawowy) (4 tygodnie)	4 mikrocykle przygotowania wszechstronnego	W 40% U 20% S 40% Z 0%	5 X 90" 5 x 45' / 1 x 120' razem ok. 13 godzin 0	W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące zabawy biegowe U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność (także na korcie) S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń- Kształtowanie TD (cel nr 1 np. uderzenie z linii końcowej) Z) nie ma zawodów ani sparringów	<b>Konsultacja nr 2 - 4 dni regiony (kadra „B”) i PZT (Kadra „A”).</b>  <i>Gra agresywna, kontrola postępów w dziedzinie techniki</i>

<p>PRZYGOTOWANIA SPECJAL-NEGO (8-17)</p>	<p>Mezocykl rozwijający (4 tygodni)</p>	<p>4 mikrocykle przygotowania specjalnego,</p>	<p>W 30% U 20 % S 40 % Z 10%</p>	<p>5 X 90" <i>5 x 45' 1 x 60</i> razem ok. 12 godzin <b>0 ale są gry szkolne i uproszczone</b></p>	<p>W) i U) doskonalenie szybkości, zwinności i pracy nóg (na i poza kortem) S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń (gra z linii końcowej automatyzacja (cel nr 1) - Kształtowanie TD (cel nr 2 gra przy siatce i w obronie) Z) gry uproszczone i szkolne (cel 1 i 2)</p>	<p><b>Konsultacja nr 3- 6-7 dni</b> <b>regiony (kadra „B” i PZT (Kadra „A”).</b> <i>Gra ofensywna i w obronie, debel; kontrola postępów w dziedzinie techniczno-taktycznej (celność gry w ataku i w grze agresywnej, podejmowanie decyzji), testy sprawnościowe (zestaw 2),</i></p>
--	---	--	--	--	---	---

	mezocykl szlifujący (3 mikrocykle)	2 mikrocykle szlifujące  1 mikrocykl przygotowania specjalnego (na zmianę)	W 20% U 20% S 40% Z 20% w prz. specjalnego W 20% U 20% S 20% Z 40% w szlifującym	3 X 90", 5 x 120" (mecze) 3 x 45' 1 x 60'  razem ok. 12 godzin w szlifującym 5 X 90" 5 x 45' 1 x 60'  razem ok. 12 godzin w prz. specjalnego <b>8/4 (8/4)</b>	W) i U) dalsze doskonalenie, szybkości oraz zwinności i pracy nóg (gł. na korcie) S) stabilizacja techniki w warunkach meczowych i zbliżonych do meczowych - gł. treningi techniczno-taktyczne i gry szkolne Z) gry szkolne (1 mikrocykl wg 1 celu szkolenia 2-gi wg 2-go) i mecze towarzyskie (połączone z treningiem) jako kontrola postępów	<b>Mecze towarzyskie (2 weekendy) (region na region lub PZT vs. inny związek) ew. 2 weekendowe turnieje regionalne (mogą grać kat. wyżej) profil techniczno-taktyczny nr 1 –podczas meczy – trenerzy kadr Cszk lub RSzk.</b>
	Mezocykl regenerująco-przygotowawczy (3 mikrocykle)	1 mikrocykl regenerujący  2 przygotowania wszechstronnego	W 20% U 20% S 40% Z 20 w regenerującym Szlifujący j. w.	4 X 60' 4 x 60" w regener.  Szlifujący j. w. <b>0 ale są gry uproszczone</b>	W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące/rozciągające U) ćw. rozwijające koordynację specjalną (na korcie) S) ćw. doskonalące i korygujące technikę wybranych uderzeń (TD), ew. <u>niedostatków</u> , doskonalenie wszechstronnej taktyki gry Z) gry uproszczone w regionie	<b>Praca w klubach ew. Regionach</b>

**I OKRES STARTOWY (18-22)**

(18-22)	1 mezocykl startowy (razem 3 mikrocykle)	2 mikrocykle startowe  1 mikrocykl odbudowujący	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w mikr. startowym W 30% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w odbudowującym	2 X 60', 3 x 90'; 4 x 60' 10 godzin/tydzień w odbudowującym ca. 6/4 (14/8)	W) i U) dalsze doskonalenie specyficznej koordynacji i szybkości, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) i Z) Doskonalenie techniki i taktyki poprzez udział w zawodach  Nie ma budowania formy - mecze i treningi są powiązane i mają służyć podniesieniu umiejętności	<b>2 turnieje do 2 przegranych (single i deble) – 8 meczy minimum</b>
---------	---	---	---	--	---	---

	2 mezocykl startowy (razem 2 mikrocykle)	2 mikrocykle startowe	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w mikr.	8/6 (22 /14)	W) i U) doskonalenie specyficznej koordynacji i szybkości, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) i Z) gra na szybkich nawierzchniach podczas zawodów i treningów. Doskonalenie techniki i taktyki poprzez udział w zawodach' zwłaszcza wykorzystania serwisu, woleja, returnu, passingshota	2 turnieje 1-sy do 2 przegranych (j.w.) – 4 mecze minimum 2-gi o miejsca lub grupowy (debel do 2 przegranych) 7 meczy minimum profil techniczno - taktyczny nr 2
<b>I OKRES PRZEJŚCIOWY (23-24)</b>						
	1 mezocykl regenerujący	2 mikrocykle regenerujące	W 100%	dowolna	aktywny wypoczynek, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających (np. narty)	
<b>II OKRES PRZYGOTOWAWCZY (25- 41)</b>						
PODOKRES PRZYG. WSZECH-STRONNEGO 12.03.-26.04.	Mezocykl wprowadzający	2 mikrocykle wprowadzające (25-26)	W 60% U 20% S 20% Z 0%	6 x 90 ' 3 x 60 ' 12 godz./tydz. 0	W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące/rozcigające) U) ćw. rozwijające koordynację i szybkość S) ćw. Doskonalące/korygujące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	Konsultacja nr 4 - 2 dni (regiony) <i>Testy sprawnościowe (zestaw 2), Analiza techniki Profilowanie ogólne</i>



	Mezocykl podstawowy (27-30)	4 mikrocykle przygotowania wszechstronnego	W 40-0% U 20% S 40% Z 0%	6 X 120" 3 x 60" razem ok. 15 godzin 0	W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące, zabawy biegowe), w tym doskonalenie podstaw wytrzymałości (gry sportowe, met. ciągła, zabawa biegowa) i szybkości (met. Powtórzeniowa, zabawowa U) ćw. rozwijające koordynację, szybkość i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń metodą kompleksową (TD) Z) nie ma zawodów	<b>Konsultacja nr 5 - 4 dni regiony (kadra „B”) i PZT (Kadra „A”).</b> <i>Gra agresywna z głębi kortu, debel, kontrola postępów w dziedzinie techniczno-taktycznej (celność w grze z tyłu kortu)</i>
PRZYGOTOWANIA SPECJAL-NEGO 25..	Mezocykl rozwijający (4 tygodnie) (31-34)	3 mikrocykle przygotowania specjalnego, 1 startowy	W i U 30% S 40 % Z 30%	5 X 120" 2-3 X 90-120" (sparring, mecze) razem ok. 14 godzin 5/4 (27/18)	W) i U) doskonalenie szybkości, zwinności i pracy nóg (na i poza kortem) S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń (gra z linii końcowej automatyzacja (cel nr 1 – gra agresywna nr 2 gra pozycyjna) Z) gry szkolne (cel 1 i 2) lokalne turnieje (drużynowe) lub sparringi 1 turniej grupowy	<b>Konsultacja nr 6 - 4 dni regiony (kadra „B”) i PZT (Kadra „A”).</b> <i>Gra agresywna i pozycyjna, debel; kontrola postępów w dziedzinie taktyki (podejmowania decyzji)</i> <i>1 turniej grupowy (6 dni - 5 singli - 4 deble) PZT i regiony (1-32 PZT, 4-8 x 32 w regionach)</i>

	<p>mezocykl szlifujący (4 mikrocykle) (35-38)</p>	<p>2 mikrocykle szlifujące 1 mikrocykl przygotowania specjalnego (na zmianę) 1 startowy</p>	<p>W 20% U 20% S 40% Z 20% w prz. specjalnego W 20% U 20% S 20% Z 40% w szlifującym</p>	<p>3 X 90", 5 x 120' (mecze) 3 x 45' 1 x 60' razem ok. 12 godzin w szlifującym 5 X 90" 5 x 45' 1 x 60' razem ok. 12 godzin w prz. Specjalnego 13/8 (40/26)</p>	<p>W) i U) dalsze doskonalenie, szybkości oraz zwinności i pracy nóg (gł. na korcie) S) stabilizacja techniki w warunkach meczowych i zbliżonych do meczowych - gł. treningi techniczno-taktyczne i gry szkolne Z) gry szkolne (1 mikrocykl wg 1 celu szkolenia 2-gi wg 2-go). Mecze towarzyskie (połączone z treningiem) i jeden turniej grupowy jako kontrola postępów</p>	<p>Mecze towarzyskie (2 weekendy) (region na region lub PZT vs. inny związek) lub 2 weekendowe turnieje regionalne (o miejsca; 16 startujących; mogą grać kat. wyżej) - 1 turniej grupowy (1-32 PZT, 4-8 x 32 w regionach) 5-6 dni</p>
	<p>Mezocykl regenerująco-przygotowawczy (3 mikrocykle) (39-41)</p>	<p>1 mikrocykl regenerujący 2 przygotowania wszechstronnego</p>	<p>W 20% U 20% S 40% Z 20 w regenerującym Szlifujący j.w.</p>	<p>4 X 60' 4 x 60" w regener.  Wszechstr. j.w. <b>0 ale są gry uproszczone</b></p>	<p>W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące/rozciągające U) ćw. rozwijające koordynację specjalną (na korcie) S) ćw. doskonalące i korygujące technikę wybranych uderzeń (TD), ew. <u>niedostatków</u>, doskonalenie wszechstronnej taktyki gry Z) gry uproszczone w regionie</p>	<p>Obozy" wakacje z rakietą dla grup A (PZT) i B (regiony) oraz w klubach</p>

**II OKRES STARTOWY (42-50)**

	<p>I mezocykl startowy (razem 4 mikrocykle) (42-44)</p>	<p>I mikrocykl startowe I mikrocykl regenerujący I mikrocykl startowe</p>	<p>W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w mokr. startowym</p> <p>W 30% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w odbudowującym</p>	<p>2 X 60', 3 x 90'; 4 x 60' 10 godzin/tydzień w regenerującym <b>10/8 (50/34)</b></p>	<p>W) i U) dalsze doskonalenie specyficznej koordynacji i szybkości, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) i Z) Doskonalenie techniki i taktyki poprzez udział w zawodach</p> <p>Nie ma budowania formy - mecze i treningi są powiązane i mają służyć podniesieniu umiejętności</p>	<p><b>2 turnieje do grupowe (single i deble) – po 9 meczy dla każdego (5/4 x2 turnieje)</b></p>
--	---	---	---	--	---	---

	Mezocykl regenerująco-przygotawczy (3 mikrocykle) (45-47)	1 mikrocykl regenerujący 2 wszechstronno-przygotawcze	W 60% U 20% S 20% Z 0% w regenerującym  W 30% U 20% S 40% Z 10% w odbudowującym	razem 10 lub więcej godzin w regener.  5 X 90"  5 x 45' / x 120' razem ok. 13 godz. w w-przyg.  <b>0 ale są gry uproszczone</b>	W) aktywny wypoczynek, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających U) i S) „zabawa w tenisa np. małe pola itp.  W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące zabawy biegowe U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność (na korcie) S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń- automatyzacja, trening taktyki i debla Z) gry uproszczone powiązane z tematem „S”	Ew. konsultacje „deblowe”  <b>3 dni „A” PZT i „B” regiony</b>
	2 mezocykl startowy (razem 4 mikrocykle) (48-50)	1 mikrocykl startowe 1 mikrocykl regenerujący 1 mikrocykl startowe	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w mikr.	10/8 (60/44)	W) i U) doskonalenie specyficznej koordynacji i szybkości, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) i Z) gra agresywna na podczas zawodów i treningów. Doskonalenie techniki i taktyki poprzez udział w zawodach	<b>2 turnieje do grupowe (single i deble) – po 9 meczy dla każdego profil techniczno - taktyczny nr 2</b>
II OKRES PRZEJŚCIOWY (50-52)						

	1 mezocykl regenerujący (50-52)	2 mikrocykle regenerujące	W 80-100% S 0-20%	Do 3 x 60'	aktywny wypoczynek, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających ew. lekkie treningi techniczne –kompensacja zaburzeń i niedostatków w technice	Badania lekarskie
--	---------------------------------	---------------------------	----------------------	------------	--	-------------------

13 lat

### **CHARAKTERYSTYCZNE CECHY**

Plan roczny, z 2 długimi okresami przygotowawczymi 2 startowymi i przejściowymi, JEDEN SZCZYT FORMY.

Łączna ilość godzin zajęć sportowych waha się do 600-800 rocznie, w tym ok. 300 poza treningiem (WF, gra w piłkę na podwórku itp.), przeciętnie 12-14 godzin w tygodniu (do 4-6 jednostek treningowych). Do rozegrania ok. 70 singli i ok. 35 debli.

### **CELE SZKOLENIA, UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE NALEŻY OPANOWAĆ:**

#### **Technika i taktyka:**

- Ostateczne opanowanie i „zautomatyzowanie” techniki podstawowej (t.j. wszystkich uderzeń. Dobra precyzja zagrań w różnych sytuacjach (np. długi cross Fh- krótki cross Fh-długi Fh po linii).
- Doskonałe, pod względem technicznym, opanowanie gry z głębi kortu (sytuacje równowagi oraz wywieranie presji) i przy siatce (różnorodne metody dojścia do siatki).
- Dobrze opanowana umiejętność rozgrywania akcji we wszystkich 5 sytuacjach taktycznych; będąc agresywnym w każdej sytuacji (pozycja wyjściowa blisko linii końcowej, wiele uderzeń granych „na wznoszącą”, szukanie możliwości otwarcia kortu.
- Nauka „dorosłego” returnu.

#### Zadania specyficzne

##### I. Opanowanie w stopniu bardzo dobrym:

- Regularność - kombinacja kontroli i bezpieczeństwa a ryzyko (zna swoją prędkość „kontrolowaną”)
- Wysokość, głębokość, kierunek lotu piłki
- Margines błędu
- Krycie kortu.

##### II. Opanowanie w stopniu dobrym:

- Zagrać tam, gdzie nie ma przeciwnika lub na jego słabszą stronę
- Przyspieszyć lub zwolnić (wie, kiedy i jak), umiejętnie użyć rotacji, zmienić lub utrzymać rytm gry
- Użyć ulubionego zagrania (uderzenia) np. obiec Fh.

### III. Opanowanie w stopniu podstawowym:

- Returnu (blok, atakujący)
- mijanki (krótkim krosem, po linii, loby).

#### **Rozwój motoryczny:**

- Rozwinięte zdolności koordynacyjne i szybkościowe - przynajmniej przeciętny poziom sprawności ogólnej i specjalnej (szybkość i zwinność powinny być powyżej średniej) w stosunku do trenujących rówieśników (mierzone w testach).
- Opanowanie dobrych umiejętności z kilku gier zespołowych

#### **Rozwój psychiczny i wiedza teoretyczna:**

- Kształtowanie indywidualnych „rytuałów”, zwłaszcza przez rozegranie punktu, stosowanie prostych metod relaksacji i koncentrowania się na korcie.
- Rutynowe postępowanie podczas zawodów (ustalenie strategii – samodzielnie ew. z trenerem, wykonanie poprawnej rozgrzewki (ogólnej i specjalnej) przed meczem, analiza przebiegu spotkania itp.
- Rozumieć i akceptować stres jako normalne zjawisko, radzić sobie w sytuacji nadmiernego/niedostatecznego pobudzenia.
- Zawsze starać się w 100% (trening i mecze).
- Znać znaczenie odpoczynku i regeneracji.
- Znać znaczenie roli wyobraźni i wizualizacji.
- Znać znaczenie roli trójkąta: zawodnik - trener – rodzic.
- Znać znaczenie pryncypiów planowania treningu.

### **Etap ukierunkowany 15-18 lat**

#### **Wiedza- uczeń zna i rozumie**

- Specyfikę treningu na etapie szkolenia ukierunkowanego
- Zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego
- Uproszczony model struktury rzeczowej i czasowej treningu
- Pojęcie obciążeń treningowych oraz zasady ich doboru i regulacji
- Zasady stosowania podstawowych metod i formy treningu sportowego
- Istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej oraz zadania ćwiczeń powysiłkowych
- Zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń szybkości, siły i wytrzymałości, koordynacji ruchowej oraz techniki sportowej
- Przepisy sportu zgodnego w przyszłą specjalizacją sportową oraz przepisy co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego i jednego dodatkowego sportu zespołowego
- Działania taktyczne, uwzględniając typowe warunki dla współzawodnictwa

w trenowanym sporcie

- Znaczenie motywacji w sporcie
- Zasady prewencji urazów w sporcie z ukierunkowaniem na tenis
- Podstawowe zasady dietetyki i odnowy biologicznej

#### **Umiejętności- uczeń potrafi**

- Wykonać zaawansowane ćwiczenia wszechstronne oraz wybrane ćwiczenia ukierunkowane i specjalne w obszarze podjętej specjalizacji sportowej
  - Wykonać wybrane ćwiczenia szybkości, siły, wytrzymałości i koordynacji ruchowej oraz posiada niezbędne umiejętności techniczno-taktyczne dla wybranej specjalizacji sportowej
  - Spełnić minimalne normy wysiłkowe w zakresie poziomu wybranych zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych swoistych dla podjętej przez niego specjalizacji sportowej
  - Wykonać elementarne pomiary antropometryczne i fizjologiczne oraz samodzielnie interpretować ich wyniki
  - Ocenić poziom własnej sprawności fizycznej
  - Prowadzić dzienniczek treningowy
  - Samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę uwzględniając zadania jednostki treningowej i warunki atmosferyczne oraz wykonać ćwiczenia potreningowe (powysiłkowe)
  - Zaprezentować umiejętności techniczne i taktyczne w zakresie co najmniej jednego dodatkowego sportu indywidualnego
  - Wykonać podstawowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne
  - Asekurować współwiczającego
  - Przygotować obiekty do zajęć sportowych
  - Postępować z godnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej
- Równocześnie uczeń:
- Bierze udział w rywalizacji sportowej w typowych warunkach dla danego sportu
  - Uczestniczy w rywalizacji sportowej zgodnie z przepisami i regułami co najmniej 3 sportów

#### **Kompetencje społeczne – uczeń jest gotów do:**

- Współpracy w grupie i pełnienia różnych ról w zespole sportowym/grupie treningowej
- Rozwijania własnych cech wolicjonalnych
- Dokonywania rzetelnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych
- Umiejętnego znoszenia porażek w ramach rywalizacji sportowej
- Przestrzeganie norm i zasad etyki istotnych w sporcie



- Wykonywania zadań treningowych w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne oraz innych osób

### **Etap specjalny 18> lat**

#### **Wiedza – uczeń wie i rozumie**

- Zna i rozumie specyfikę treningu na etapie szkolenia specjalnego
- Strukturę czasową i rzeczową treningu
- Reguły stosowania wybranych form i metod w treningu siły i szybkości, wytrzymałości oraz umiejętności technicznych specyficznych dla trenowanego sportu
- Szczegółowe przepisy specjalizacji tenisowej
- Działania techniczno-taktyczne, w tym uwzględniające słabe i silne strony przeciwnika oraz nietypowe warunki zewnętrzne dla współzawodnictwa w tenisie
- Zasady polityki startowej i funkcje kalendarza imprez
- Zadania kontroli w treningu sportowym
- Znaczenie nowoczesnych technologii w procesie treningowym i rywalizacji sportowej
- Konsekwencje zdrowotne i moralne stosowania dopingu w sporcie
- Zadania treningu funkcjonalnego ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń profilaktycznych w zakresie bólów kręgosłupa
- Ideę olimpijską i zagrożenia współczesnego sportu

#### **Umiejętności- uczeń potrafi**

- Potrafi wykonywać zaawansowane ćwiczenia specjalne w tenisie
- Wykonać zaawansowane ćwiczenia nakierowane na poprawę wybranych zdolności motorycznych, techniki i taktyki sportowej w tenisie
- Spełniać minimalne normy wynikowe w zakresie poziomu wiodących zdolności motorycznych oraz umiejętności technicznych i taktycznych w tenisie
- Ocenić poziom własnych umiejętności techniczno-taktycznych
- Ocenić reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny w zależności od rodzaju i intensywności zastosowanych form i środków treningu.
- Świadomie wykorzystać walory innych sportów w celu doskonalenia mistrzostwa sportowego
- Wykorzystywać w treningu zaawansowane technologie
- Asystować w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych
- Rejestrować obciążenia treningowe i przeprowadzić ich stabilną analizę
- Wykorzystywać w rozgrzewce przybory sportowe
- Stosować podstawowe techniki relaksacyjne
- Postępować zgodnie z zaleceniami dietetycznymi i zasadami odnowy biologicznej, uwzględniając specyfikę trenowanego sportu

- Udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej
- Rywalizuje we współzawodnictwie sportowym osiągając założone wyniki sportowe

**Kompetencje społeczne- uczeń jest gotów do:**

- Krytycznej analizy działań własnych i ponoszenia odpowiedzialności za skutki realizacji procesu treningowego
- Promowania sportu oraz zasad fair play poprzez własną postawę
- Do przewyższania dużych obciążeń treningowych
- Do świadomego i stałego podnoszenia swoich kompetencji w zakresie podejmowanego sportu
- Do śledzenia trendów rozwojowych w sporcie
- Kształtowania poczucia własnej wartości i rozwijania umiejętności podejmowania decyzji

**Etap ukierunkowany w tenisie dla szkoły ponadpodstawowej 15-18 lat  
(klasy I -IV)**

**Klasa I szkoła ponadpodstawowa**

**Wiedza- uczeń zna i rozumie**

- Regulamin Polskiego Związku Tenisowego
- Weryfikacje i regulamin zapisów i odwołań turniejowych na arenie krajowej
- Konsekwencje braku znajomości wyżej wymienionych punktów
- Charakter obciążeń treningowych – wie kiedy trenować, odpoczywać
- Zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń techniczno-taktycznych
- Znaczenie sfery mentalnej w grze na punkty
- Istotę rozgrzewki i jej rolę w czasie jednostki treningowej oraz zadania ćwiczeń powysiłkowych
- Zasady prewencji urazów w sporcie z ukierunkowaniem na tenis

**Umiejętności- uczeń potrafi**

- Wykonać pełen wachlarz uderzeń w podstawowym zakresie (forehand, backhand, serwis, wolej, smecz, serwis, slajs)
- Doskonalenie aspektów technicznych wszystkich uderzeń według prawidłowego wzorca ruchowego
- Doskonalenie podstawowych elementów gry taktycznej (serwis + pierwsze uderzenie po serwisie i return + pierwsze uderzenie po returnie)
- Doskonalenie przeniesienia ciężaru ciała (transfer energii przez piłkę) w pozycjach zamkniętych przy uderzeniu z głębi kortu - pivot

- Doskonalenie budowania akcji na własnym serwisie (bazując na różnych rodzajach rotacji na serwisie: płaska, ścięta i kick)
- Wykonać podstawową analizę meczu
- Utrzymać wymianę przez 30 sekund na średniej intensywności w kierunkach: cross forehand, cross backhand, forehand po linii, backhand po linii
- Podejmować dobre decyzje taktyczne (z której piłki zwalniamy grę, utrzymujemy wymianę, budujemy akcję i atakujemy)
- Samodzielnie wykonać rutynę przed i pomeczową
- Samodzielnie zaobserwować podstawowe silne i słabe strony przeciwnika w sferze taktycznej
- Wykonać podstawową rutynę między-punktową (umiejętne zarządzanie oddechem podczas gry na punkty)
- Doskonalenie czucia uderzeń z głębi kortu na średniej intensywności (zagrania w strefę czerwoną, pomarańczową i zieloną)

## **Klasa II szkoła ponadpodstawowa**

### **Wiedza- uczeń zna i rozumie**

- Regulamin Tennis Europe
- Weryfikacje i regulamin zapisów i odwołań turniejowych na arenie europejskiej
- Konsekwencje braku znajomości wyżej wymienionych punktów
- Rozkład obciążeń treningowych i dopasowaną pod niego liczbę startów
- Zadania i celowość wykorzystania w treningu wybranych ćwiczeń techniczno-taktycznych w danym okresie treningowym (okres przygotowawczy, przejściowy i startowy)
- Znaczenie sfery taktycznej w grze na punkty (8 sposobów wymuszania błędu przeciwnika)
- Zna konsekwencje braku higieny około treningowej

### **Umiejętności- uczeń potrafi**

- Opanował budowanie akcji w rozegraniach na własnym serwisie (umiejętne wykorzystanie schematów taktycznych: serwis + 1, return + 1)
- Doskonalenie zmiany tempa gry (przyspieszanie i zwalnianie akcji)
- Doskonalenie uderzeń z rotacją wsteczną (slajs oraz dropshot)
- Doskonalenie przeniesienia ciężaru ciała (transfer energii przez piłkę) w pozycjach otwartych przy uderzeniu z głębi kortu
- Doskonalenie precyzji uderzeń kierunkowych z głębi kortu: forehand i backhand
- Doskonalenie gry agresywnej (ofensywnej) – gra w korcie
- Doskonalenie przeniesieniu ciężaru ciała w grze z półkortu z pozycja otwartej (atak z przeskokiem z piłki stojącej)

- Utrzymać wymianę przez 30 sekund na 70 % intensywności w kierunkach: cross forehand, cross backhand, forehand po linii, backhand po linii
- Doskonalenie czucia uderzeń z głębi kortu na średniej intensywności (zagrania w strefę czerwoną, pomarańczową i zieloną) i jednocześnie nadanie kierunku (strefy B i C)
- Samodzielnie zaobserwować silne i słabe strony przeciwnika w sferze taktycznej i motorycznej

### **Klasa III szkoła ponadpodstawowa**

#### **Wiedza- uczeń zna i rozumie**

- Regulamin International Tennis Federation
- Weryfikacje i regulamin zapisów i odwołań turniejowych na arenie międzynarodowej
- Konsekwencje braku znajomości wyżej wymienionych punktów
- Potrafi opisać swój stan samopoczucia
- Potrafi odczytać niepokojące symptomy przemęczenia, przebudźcowania
- Potrafi opisać swoje mocne i słabe strony w sferach: technicznej, taktycznej, mentalnej i motorycznej
- Znaczenie sfery motorycznej w grze na punkty (footwork)

#### **Umiejętności- uczeń potrafi**

- Wprowadzenie treningu zintegrowanego mającego na celu połączenie treningu motorycznego z treningiem specjalistycznym
- Doskonalenie gry w defensywie (utrzymanie się w korcie przy ofensywnej grze przeciwnika)
- Doskonalenie uderzeń z rotacją topspinową, awansującą
- Doskonalenie gry procentowej (umiejętność budowania akcji na 3-4 uderzenia)
- Doskonalenie przeniesieniu ciężaru ciała w grze z półkortu z pozycja zamkniętej (atak z podskokiem z niskiej piłki)
- Samodzielnie zaobserwować silne i słabe strony przeciwnika w sferze taktycznej, motorycznej i mentalnej
- Utrzymać wymianę przez 30 sekund na 80-85 % intensywności w kierunkach: cross forehand, cross backhand, forehand po linii, backhand po linii
- Doskonalenie czucia uderzeń z głębi kortu na średniej intensywności (zagrania w strefę czerwoną, pomarańczową i zieloną) i jednocześnie nadanie kierunku (strefy A, B, C i D)

## **Klasa IV szkoła ponadpodstawowa**

### **Wiedza- uczeń zna i rozumie**

- Regulamin ATP i WTA
- Weryfikacje i regulamin zapisów i odwołań turniejowych na arenie międzynarodowej w kategorii seniorów
- Konsekwencje braku znajomości wyżej wymienionych punktów
- Przestrzega zasad antydopingu w Polsce i na świecie
- Strukturę rzeczową i czasową procesu treningowego
- Rozróżnia podokres przygotowania wszechstronnego od specjalistycznego

### **Umiejętności- uczeń potrafi**

- Dodatkowa jednostka treningu tenisowego w formie sparingów
- Doskonalenie gry z kontrataku (ofensywne uderzenie przy ofensywnej grze przeciwnika)
- Wykonać wszystkie możliwe sposoby na transfer energii przez piłkę w uderzeniach z głębi kortu (przeniesienie ciężaru ciała, przeskok, podskok, piwot)
- Samodzielnie przygotować strategię na mecz opierając się na silnych i słabych stronach swoich i przeciwnika
- Zastosować wyuczone schematy i możliwie najlepiej zaadaptować się do warunków meczowych w trakcie gorszej dyspozycji dnia
- Doskonalenie czucia uderzeń z głębi kortu na wysokiej intensywności (zagrania w strefę czerwoną, pomarańczową i zieloną) i jednocześnie nadanie kierunku (strefy A,B,C,D)

## **Testy motoryczności podstawowej, ukierunkowanej i specjalnej dla klas szkoły ponadpodstawowej**

### **OCENA JAKOŚCIOWA**

- FMS (P) (Functional Movement Screen)
  - przysiad
  - przeniesienie nogi nad płotkiem
  - wykrok
  - mobilność odcinka piersiowego
  - test ugięć ramion w podporze
  - stabilność rotacyjna tułowia
  - ASLR

### *OCENA ILOŚCIOWA*

- MTSF (W i S) wykonywane raz w roku dla każdej z klas
- Testy skakanki (U)
  - skoki obunóż przodem/tyłem
  - skrzyżny
  - podwójne
  - bieg przez skakankę
- Testy siłowe (U)
  - przysiad
  - martwy ciąg
  - podciąganie na drążku
  - wyciskanie leżąc na ławce płaskiej
  - wyciskania żołnierskie stojąc
- Testy biegowe lokomocyjne 5m, 10m, 20m (U)
- Testy biegowe na korcie (S)
  - Koperta tenisowa
  - Test Navratilovej - bieg ze zmianą kierunku biegu
  - Ash'a
  - Spalding'a
  - Connors'a