

# CHARAKTERISTIKA TRÉNINGOV A TRÉNINGOVÝCH JEDNOTIEK

**TRÉNINGY** sú organizované v troch rôznych formách:

- A) Skupinový tréning
- B) Individuálny tréning
- C) Pohybová príprava

## **TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA (TJ)**

- TJ trvá 55 min + 5 min je určených na úpravu dvorca.
- TJ začína 10 min pred reálnym časom začiatku hodiny, kedy sa dieťa pripraví na tréning a samo sa rozcvičí.

### **A) Skupinový tréning**

- Prebieha spravidla dvakrát do týždňa a je určený pre všetky deti v tenisovej prípravke.
- Deti sú rozdelené podľa výkonnostných a vekových kategórií, od toho potom závisí aj počet detí na kurte počas tréningu. Jednotlivé skupiny sa od seba odlišujú obťažnosťou, intenzitou a obsahom tréningovej jednotky.
- Na tréningoch v skupine sa deti učia zdravej súťaživosti, emóciám a schopnosti spolupracovať ako tím a zároveň vykonávať cvičenia každý samostatne, čo najpresnejšie, najrýchlejšie a najefektívnejšie.
- Deti postupne získavajú samostatnosť, sebadôveru a zlepšujú svoje rozhodovacie schopnosti. Pri starších deťoch takáto forma tréningu zároveň upevňuje kolektívneho ducha a spoločne sa tak učia zvládať stresové situácie pri prvých turnajoch.

**Nižšie si môžete pozrieť naše jednotlivé skupiny tenisovej prípravky a tenisovej školy.**

### **B) Individuálny tréning**

- Je súčasťou tenisovej prípravky a je vhodný pre všetky vekové a výkonnostné kategórie hráčov.
- V rámci našej tenisovej prípravky TJ prebiehajú jeden až dvakrát do týždňa.
- Tréning je zameraný individuálne potreby hráča.
- Ide o najefektívnejšiu formu tréningu, ktorú je, najmä v detskej kategórii, vhodné kombinovať aj so skupinovými tréningami.

## C) Pohybová príprava

- Je zameraná na všeobecnú športovú prípravu, kompenzačné cvičenia a rozvoj základných motorických schopností, ako sú koordinácia, obratnosť, rýchlosť či sila.
- Pohybový obsah ďalej tvoria aj cvičenia na rozvoj pohyblivosti, jemnej motoriky a samozrejme pohybu, v čo možno najširšom spektre.
- „Pohybovka“ obsahuje tiež veľa loptových, pohybových a kolektívnych hier, základné cvičenia atletiky a gymnastiky. Predovšetkým však množstvo súťaží, pri ktorých sa deti učia zdravej súťaživosti a emóciám.
- Deti sú rozdelené do skupín podľa výkonnosti a podľa toho sa mení aj obťažnosť, intenzita a obsah cvičení. Na tréningu je spravidla 6 - 10 detí na jedného trénera.
- Deti sa učia spolupracovať ako tím a zároveň vykonávať cvičenia každý samostatne čo najpresnejšie, najrýchlejšie a najefektívnejšie.

Tu si môžete pozrieť naše jednotlivé skupiny tenisovej prípravky a tenisovej školy:

### TENISOVÁ PRÍPRAVKA

Pre deti vo veku 4 - 10 rokov

- Deti sú rozdelené podľa veku a výkonnosti do nasledujúcich skupín:

<b>Mini</b> (4 - 6 rokov)	<b>TP I</b> (6 - 7 rokov)	<b>TP II</b> (7 - 8 rokov)	<b>TP III</b> (8 - 10 rokov)
------------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

#### Skupina Mini

- Táto skupina je určená pre deti vo veku 4 - 6 rokov, ktoré s tenisom začínajú.
- TJ prebiehajú dvakrát do týždňa v skupine, kde na jedného trénera pripadá 4 - 6 detí. Podľa výkonnosti a záujmu sa odporúča pridať jednu TJ do týždňa v menšej skupine (dve deti na jedného trénera). Deti hrajú na zmenšený dvorec, tzv. červený dvorec (Obrázok 1). Výška siete je od 0,75 - 0,85 m. Hrá sa s „červenými“ loptičkami, ktoré sú o niečo väčšie a o 75 % pomalšie ako štandardné tenisové loptičky. Odporúčané je hrať s menšími raketami (do 53 cm = 21 inch).
- Deti sa zábavnou formou učia základným úderom (forhand a backhand), neskôr volej.
- Tréningy sú zamerané aj na rozvoj pohybových schopností aby deti nadobudli základné zručnosti v rámci koordinácie, jemnej motoriky, obratnosti, rýchlosti.
- Po absolvovaní skupiny by malo byť dieťa schopné hrať základné údery z miesta aj v pohybe na zmenšený červený dvorec a odohrať tak krátku výmenu s trénerom. Dokázať sa sústrediť na tréning počas celej tréningovej hodiny a vykonávať pokyny trénera.

## Skupina TP I

- Táto skupina je určená pre mierne pokročilé deti vo veku 6 - 7 rokov.
- TJ prebiehajú v skupine maximálne piatich detí na jedného trénera dvakrát týždenne. Podľa výkonnosti a záujmu sa odporúča pridať jednu až dve TJ do týždňa v menšej skupine (dve deti na jedného trénera).
- Deti hrajú na červený dvorec (Obrázok 1), resp. „malé“ ihrisko (po servis čiaru) s „červenými“ loptičkami, ktoré sú o niečo väčšie a o 75 % pomalšie ako štandardné tenisové loptičky. Podľa výkonnosti detí sa hrá aj s „oranžovými“ loptičkami, ktoré majú už štandardnú veľkosť tenisovej lopty, ale sú o 50 % pomalšie. Odporúčané je hrať s menšími raketami (cca do 58 cm = 23 inch).
- Tréningový proces stále prebieha zábavnou formou, avšak je už viac zameraný na tenisovú hru. Deti pokračujú v rozvoji techniky základných úderov a pohybu na kurte. Podľa výkonnosti sa začína so servisom.
- Na tréningu sa stále venujeme aj rozvoju pohybových schopností, aby deti zlepšovali obratnosť, jemnú motoriku, rýchlosť, atď.
- Po absolvovaní skupiny by malo byť dieťa schopné hrať základné údery v pohybe a taktiež ich zmeny počas výmeny na už vyššie spomenuté typy dvorcov. Mal by byť už dostatočne rozvitý pohyb na kurte. Deti by mali zvládnuť odohrať výmenu medzi sebou.

## Skupina TP II

- Táto skupina je určená pre pokročilé deti vo veku 7 - 8 rokov.
- TJ prebiehajú dvakrát do týždňa v skupine štyroch až piatich detí na jedného trénera. V tréningovom procese by mala byť už zaradená aj jedna individuálna hodina týždenne. Taktiež by mala byť zaradená aj samostatná TJ zameraná na pohybovú prípravu.
- Deti už hrajú na tzv. oranžový dvorec (Obrázok 2), s výškou siete 0,80 - 0,91 m. Hrá sa s „oranžovými“ loptičkami, ktoré majú už štandardnú veľkosť tenisovej lopty, ale sú o 50 % pomalšie. Podľa výkonnosti sa začína hrať so zelenými loptičkami, ktoré majú opäť štandardné rozmery, ale sú o 25 % pomalšie. Odporúčané je hrať s menšími raketami (do 66 cm = 26 inch).
- Tréningy sú zamerané na hranie úderov v pohybe, jednoduchých schém, teda aj hranie úderov na presnosť. Taktiež sa kladie dôraz na prirodzený a plynulý pohyb na kurte.
- V rámci pohybovej prípravy sa ďalej rozvíjajú všetky základné motorické schopnosti ako koordinácia, obratnosť, rýchlosť, sila.
- Deti sa začínajú zúčastňovať prvých turnajov (do 8 rokov), organizovaných STZ (Slovenský tenisový zväz).
- Po absolvovaní skupiny by deťom nemali robiť problém žiadne základné údery. Mali by byť schopné odohrať skrátený zápas na oranžovom dvorci.

## Skupina TP III

- Táto skupina je určená pre pokročilé deti vo veku 8 - 10 rokov.
- TJ prebiehajú v skupine štyroch detí na jedného trénera, dva až trikrát týždenne. V tréningovom procese by mala mať svoje stabilné miesto jedna až dve individuálne hodiny týždenne navyše. Taktiež je nevyhnutná aj TJ zameraná na pohybovú prípravu.
- Deti už hrajú na tzv. zelený dvorec, teda dvorec so štandardnými rozmermi (Obrázok 3) s výškou siete 0,914 m. Hrá sa so zelenými loptičkami, ktoré majú štandardné rozmery, ale sú o 25 % pomalšie. Odporúčané je hrať s menšími raketami (do 66 cm = 26 inch).
- Deti sa pravidelne zúčastňujú turnajov detí do 8, resp. 10 rokov, organizovaných STZ (Slovenský tenisový zväz). Zúčastňujú sa tiež súťaží družstiev a detských turnajov Davis Cup a Fed Cup.
- Tréningy sú zamerané na hranie úderov v pohybe, jednoduchých schém, teda aj hranie úderov na presnosť. Zdokonaľuje sa technika úderov a stále sa kladie dôraz na prirodzený a plynulý pohyb na kurte. V tomto období by malo byť zvládnuté podanie zhora a všetky údery. Dieťa by v tomto období malo byť schopné premýšľať nad hrou, aby počas zápasov vedelo tvoriť hru. Pozná tiež pravidlá tenisu.
- V rámci pohybovej prípravy sa ďalej rozvíjajú všetky základné schopnosti ako koordinácia, obratnosť, rýchlosť, sila.
- Po absolvovaní skupiny by z detí mali byť „malí“ tenisti.

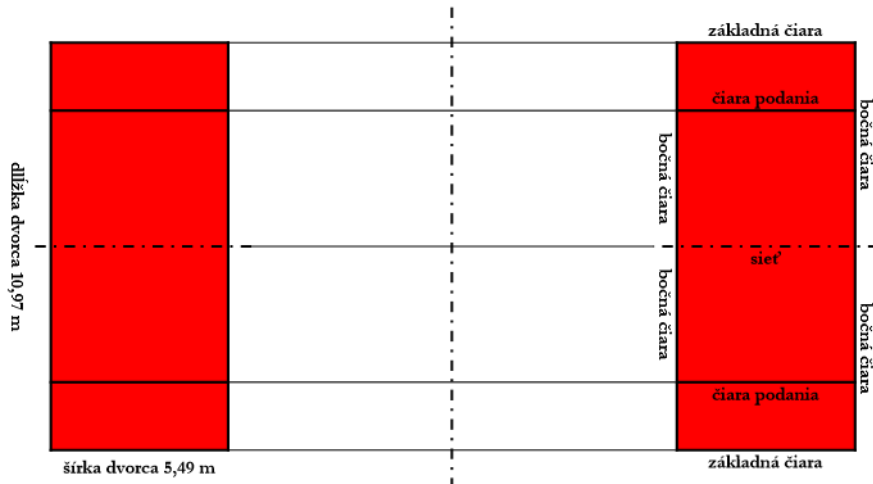
## TENISOVÁ ŠKOLA

„Pre deti vo veku 8 - 16 rokov, ktoré milujú tenis ale nestíhajú sa mu venovať naplno.“

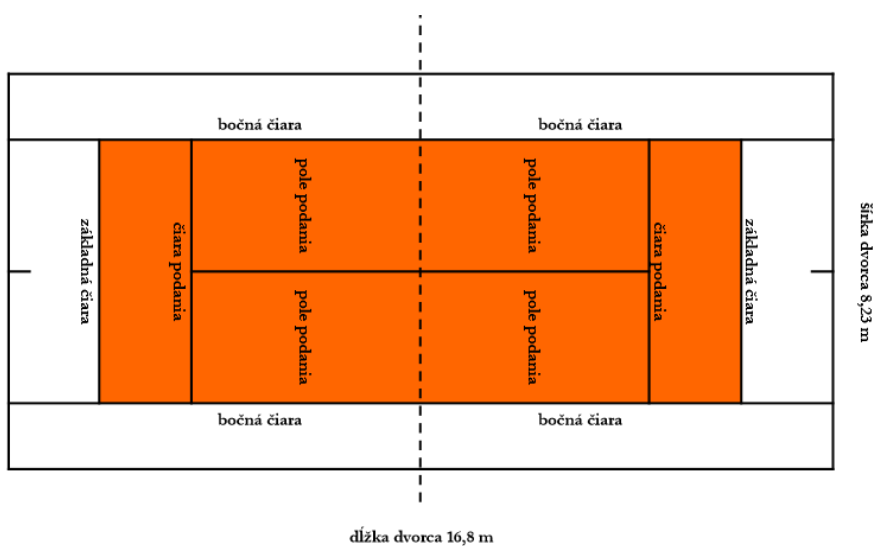
- TJ prebiehajú dvakrát do týždňa v skupine troch až štyroch detí na jedného trénera. Do tréningového procesu by mala byť podľa záujmu aspoň jedna individuálna hodina týždenne a taktiež aj samostatná TJ zameraná na pohybovú prípravu.
- Deti sú rozdelené podľa veku a výkonnosti do nasledujúcich skupín:

<b>TŠ De</b> (8 - 10 rokov)	<b>TŠ MŽ</b> (10 - 12 rokov)	<b>TŠ SŽ</b> (12 - 14 rokov)	<b>TŠ D</b> (14 - 16 rokov)
--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

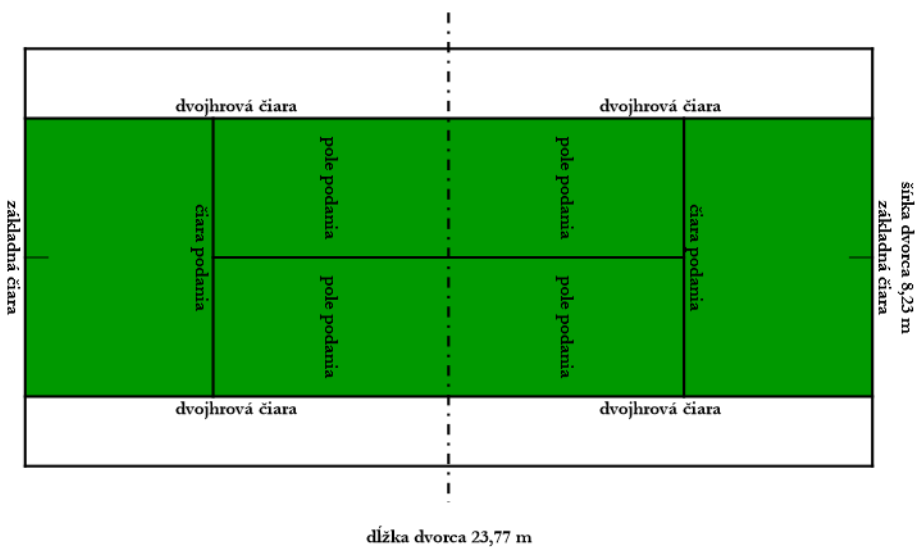
- Deti už hrajú na dvorec so štandardnými rozmermi a so štandardnými tenisovými loptičkami (pri skupine TŠ De sa podľa výkonnosti hrá aj so zelenými loptičkami, ktoré majú štandardné rozmery, ale sú o 25 % pomalšie).
- Podľa záujmu sa deti sa zúčastňujú turnajov detí a žiactva, organizovaných STZ (Slovenský tenisový zväz)
- Tréningy sú zamerané na hranie úderov v pohybe, jednoduchých schém, teda aj hranie úderov na presnosť. Zdokonaľuje sa technika úderov a stále sa kladie dôraz na prirodzený a plynulý pohyb na kurte. V tomto období by už malo byť zvládnuté podanie zhora a všetky údery. Dieťa by v tomto období malo byť schopné premýšľať nad hrou, aby počas zápasov vedelo tvoriť hru. Pozná tiež pravidlá tenisu.



Obrázok 1: Červený dvorec



Obrázok 2: Oranžový dvorec



Obrázok 3: Zelený/štandardný dvorec