

## Odporúčané tréningové zaťaženie

Vážení rodičia, tréneri. V nasledujúcich tabuľkách by sme Vás chceli oboznámiť s objemovými charakteristikami zaťaženia v jednotlivých vekových kategóriách (tabuľka 1 a tabuľka 2). Údaje sú nastavené pre hráčov s vrcholovými ambíciami. Je však nutné, okrem iného, zvažovať aj biologický, resp. športový vek tenistov a ostatné zložky športovej prípravy.

### Doplňok k tabuľkám

Vek do 10 rokov

- Zvládnutie základných techník základných úderov v tenise
- Čisto tenisová príprava na úrovni približne 50% z tréningového objemu
- Väčšina tréningov v skupine
- Doplnkové športy sú veľmi dôležitou súčasťou všeobecnej prípravy a odporúčajú sa všetky loptové hry, úpolové športy, korčuľovanie...
- Reakčná a frekvenčná rýchlosť
- Všestranný rozvoj motoriky s dôrazom na koordinačné schopnosti
- Popri špecifických tenisových formách je potrebné sa zamerať aj na všeobecné a špecifické pohybové formy, zamerané na vnímanie, anticipáciu prácu nôh, pocit pre loptu...

Vek do 13 rokov

- Najlepšie obdobie rozvoja motoriky
- Snaha o vysokú kvalitu základných techník
- Najneskôr na konci obdobia musia byť k dispozícii všetky techniky čo znamená, že sa v druhej polovici daného obdobia do popredia dostáva tenisovo špecifická časť (vo všeobecnej časti sa viac zohľadní tenis)
- Väčšina tréningov zameraná na zápas a situácie, väčšiu pozornosť venovať aj taktike.
- Podľa možností preferovať tréning s inými hráčmi pod odborným dohľadom kvalifikovaného trénera a vhodne doplniť individuálnym tréningom, tréningovými zápasmi
- Už by mali tréneri s hráčmi pracovať na základe tréningových plánov
- Mať už turnajový plán pri zohľadnení výkonnosti (pomer víťazstiev a prehiev aspoň 2:1)
- Sústrediť sa na koordináciu, rýchlu silu, reakčnú a frekvenčnú rýchlosť

Vek do 15 rokov

- Môže byť kritickým obdobím – nástup puberty, telesných a psychických zmien
- Môžu sa prejaviť chvíľkové stagnácie, poklesy výkonnosti
- Na základe rozdielov v telesnom vývoji (akcelerácia, retardácia) vznikajú výkonnostné skoky, alebo stagnácie

- Podľa možnosti preferovať tréning s inými hráčmi pod odborným dohľadom kvalifikovaného trénera a vhodne doplniť individuálnym tréningom podľa potrieb hráča a tréningovými zápasmi
- Z hľadiska kondičnej prípravy – ku koncu obdobia zintenzívniť silovú a vytrvalostnú prípravu. Rozvoj rýchlosti sa spomaľuje napriek tomu sa nesmie zanedbať
- Venovať väčšiu pozornosť regeneračným procesom, z dôvodu väčšieho zaťaženia
- Venovať sa taktike
- Už je vhodné robiť rozdiely medzi pohlaviami
- Potrebné detailné plánovanie pre optimálny výkonnostný rast
- „Tretinový princíp“ pri plánovaní turnajov 1/3 dole 1/3 rovnocenný 1/3 hore

#### Vek do 18 rokov

- Technicko-taktický tréning, tréning kondície, koordinácie sa orientuje na individualitu hráča
- Zápasový tréning je veľmi dôležitou súčasťou tréningu
- „tréning stresu“ – rôzne poveternostné podmienky, povrchy, lopty, hluk...
- Z kondičného hľadiska – priestor na rozvoj tenisovo optimálnej svalovej hmoty, reakčná rýchlosť, rýchla sila. Nastáva aj obdobie pre zlepšenie anaeróbnej látkovej výmeny.

Nemček 2019

Tabuľka 1

| Dievčatá                                     |  |          |          |           |           |                 |
|--|--|----------|----------|-----------|-----------|-----------------|
| Vek  |  | 7-8      | 9        | 10        | 11        | 12              |
| Cieľ Slovensko                               |  | -        | -        | -         | -         | do 5. miesta SR |
| Cieľ z medzinárodného hľadiska               |  | -        | -        | -         | -         | -               |
| Počet tréningových hodín(h)/ týždeň          | Tenis *  | 4 až 6 h | 5 až 7 h | 7 až 10 h | 6-8h      | 7-10h           |
|  | Kondičná príprava<br>Pohybová aktivita<br>Doplňkové športy |          |          |           | 3-4h      | 4-5h            |
|  | Celkom(h)  |          |          |           | 9 až 12 h | 11 až 15 h      |
| Počet turnajových zápasov (vrátane štvorhry) | Spolu  | 15 až 25 | 20 až 30 | 25 až 35  | 30 až 40  | 35 až 45        |
| Chlapci                                      |  |          |          |           |           |                 |
| Vek  |  | 7-8      | 9        | 10        | 11        | 12              |
| Cieľ Slovensko                               |  | -        | -        | -         | -         | do 5. Miesta SR |
| Cieľ z medzinárodného hľadiska               |  | -        | -        | -         | -         | -               |
| Počet tréningových hodín(h)/ týždeň          | Tenis *  | 4 až 6 h | 5 až 7 h | 7 až 10 h | 6-8h      | 6-9h            |
|  | Kondičná príprava<br>Pohybová aktivita<br>Doplňkové športy |          |          |           | 3-4h      | 4-5h            |
|  | Celkom(h)  |          |          |           | 9 až 12h  | 10 až 14 h      |
| Počet turnajových zápasov (vrátane štvorhry) | Spolu  | 15 až 25 | 20 až 30 | 25 až 35  | 30 až 40  | 35 až 45        |

Tenis \* - vrátane turnajových zápasov, tréningových zápasov. V jednotlivých obdobiach ročného tréningového cyklu sa objem môže líšiť.

Turnaje - podľa kvality hráča sa zúčastňovať aj na medzinárodných turnajoch.

Tabuľka 2

| Dievčatá                             |                   |                  |                  |                  |                  |                  |           |
|--------------------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------|
| Vek                                  | 13                | 14               | 15               | 16               | 17               | 18               |           |
| Cieľ Slovensko                       | Reprezentácia SR  | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR |           |
| Cieľ z medzinárodného hľadiska       | 150 TE            | 50 TE            | 300 ITF          | 150 ITF          | 80 ITF           | 30 ITF           |           |
| Počet tréningových hodín(h)/ týždeň  | Tenis *           | 10-12h           | 11-13h           | 13-15h           | 15-17h           | 16-17h           | 17-18h    |
|                                      | Kondičná príprava | 4-6h             | 5-7h             | 5-7h             | 5-7h             | 6-7h             | 7-8h      |
|                                      | Celkom            | 14 až 18h        | 16 až 20h        | 18 až 22h        | 20 až 24h        | 22 až 24h        | 24 až 26h |
| Počet turnajových zápasov + štvorhra | Spolu             | 40 až 50         | 45 až 55         | 60               | 70               | 80               | 90        |
| Chlapci                              |                   |                  |                  |                  |                  |                  |           |
| Vek                                  | 13                | 14               | 15               | 16               | 17               | 18               |           |
| Cieľ Slovensko                       | Reprezentácia SR  | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR | Reprezentácia SR |           |
| Cieľ z medzinárodného hľadiska       | 150 TE            | 50 TE            | 600 ITF          | 300 ITF          | 150 ITF          | 50 ITF           |           |
| Počet tréningových hodín(h)/ týždeň  | Tenis*            | 9 až 11h         | 11-13h           | 13-15h           | 15-17h           | 17-18h           | 17-19h    |
|                                      | Kondičná príprava | 4-6h             | 5-7h             | 5-7h             | 5-7h             | 6-8h             | 7-9h      |
|                                      | Celkom            | 13 až 17h        | 16 až 20h        | 18 až 22h        | 20 až 24h        | 22 až 26h        | 26 až 28h |
| Počet turnajových zápasov + štvorhra | Spolu             | 40 až 50         | 45 až 55         | 60               | 70               | 80               | 90        |

Tenis \* -vrátane turnajových zápasov, tréningových zápasov. V jednotlivých obdobiach ročného tréningového cyklu sa objem môže líšiť.

Turnaje - podľa kvality hráča sa zúčastňovať aj na medzinárodných turnajoch.