

## Metodické usmernenie k vypracovaniu tréningových plánov.

### A.Všeobecná časť.

Na základe dlhodobého poklesu výkonnosti reprezentantov vo všetkých mládežníckych kategóriách VV SSTZ v súčinnosti s KŠR a KM dospel k jednoznačnému názoru, že je potrebné stanoviť minimálne objemové ukazovatele v ročnom cykle pre všetky vekové kategórie. V tomto tréningovom systéme je po prvý krát zachytená aj kategória najmladších žiakov, nakoľko bol vytvorený širší reprezentačný káder a je veľmi dôležité sa prednostne venovať tejto kategórii. Uvedené objemové ukazovatele sú len v minimálnych hodnotách a je predpoklad, že tréneri zodpovední za vypracovanie tréningových plánov ich budú navyšovať formou **individuálnej prípravy**. Uvedené výšky objemov pre jednotlivé kategórie sú výsledkom zhromaždenia údajov z tréningového procesu bývalých mládežníckych reprezentácií ČSSR,ČSFR ako aj individuálnej prípravy popredných hráčov v týchto kategóriách. Tieto objemy sú však znížené až o hodnotu **15- 20%** oproti minulosti, nakoľko nie je v silách dnešných klubov pôvodné ukazovatele naplniť.

Dnešný tréningový proces v drvivej väčšine podporovaných klubov je rozbitý a neefektívny a bude trvať niekoľko rokov, než sa opäť vrátíme na štartovaciu čiaru pred rokom 1992.

Všeobecne je možné ročný tréningový cyklus rozdeliť na niekoľko období. Tým prvým je

#### 1. Prechodné obdobie

#### 2.Prípravné obdobie I.

#### 3.Prípravné obdobie II.

#### 4. Hlavné obdobie

Stanovenie časového rozpätia jednotlivých cyklov sa bude pre každú sezónu stanovovať osobitne s ohľadom na slovenský a medzinárodný športový kalendár. Ďalej sa stanovujú pred začiatkom sezóny 2 termíny na fyzické testovanie mládežníckej reprezentácie, pre vybraných reprezentantov aj ergometrické vyšetrenie u telovýchovného lekára.

Pre sezónu 2016/17 sú termíny jednotlivých cyklov nasledovné:

1.Prechodné obdobie-18.7.2016-31.7.2016

2.Prípravné obdobie I.-1.8.2016-7.8.2016

3.Prípravné obdobie II.-8.8.2016-28.8.2016

4.Hlavné obdobie-29.8.2016-18.6.2017-**najmladší a mladší žiaci**

Hlavné obdobie-29.8.2016-16.7.2016-**starší žiaci a dorast vrátane MEJ**

**Presné dátumy Hlavného obdobia budú určené podľa aktuálneho športového kalendára**

### B.Organizačná časť.

Pre zabezpečenie kontinuity tréningového procesu v zmysle tohto usmernenia je nevyhnutné nasledovné:

1/Po MEJ pokračujúci reprezentační tréneri, prípadne tréneri, ktorí budú ustanovení na nasledujúce funkčné obdobie, sú povinní do 1.8. predložiť na VV SSTZ nové reprezentačné výbery pre nasledujúcu sezónu.

2/Kluboví tréneri resp. tréneri centier sú povinní v úzkej spolupráci s reprezentačnými trénermi do 20.9. predložiť vypracované tréningové plány pre všetkých členov reprezentačného výberu mládeže.

Pre zabezpečenie úloh v bode 1 a 2 VV SSTZ schváli predložené reprezentačné výbery a tréningové plány do konca septembra bežného roku.

3/ V prípade, že reprezentační tréneri po MEJ končia svoje funkčné obdobie, VV SSTZ zabezpečí výberové konanie na nových reprezentačných trénerov tak, aby mohli byť schválení do konca júna bežného roku s nástupom do 1.8.

### **C. Tréningové plány vybraných klubov a CTM.**

UTM/vybrané kluby a CTM/ vypracujú tréningové plány UTM nasledovne:

Všetky existujúce útvary vypracovávajú tréningové plány, ktoré musia obsahovať minimálne tie časti, ktoré sú v prílohe. Tréningové plány sa vypracovávajú vždy na obdobie od 1.9. prvého roku až do 30.8. druhého roku športovej sezóny a predkladajú ich na schválenie do 20.9. Útvary, ktoré vzniknú k 1.1. sú povinné vypracovať tréningové plány na obdobie 1.1. až 30.8. daného roku a to tak, že prevezmú individuálne plány reprezentantov v danom UTM a dopracujú tréningové plány ostatných hráčov útvaru.

Povinnosť vypracovať tréningové plány na danú sezónu majú aj členovia reprezentačných výberov, ktorí nie sú v ÚTM. Túto povinnosť im ukladá príslušný reprezentačný tréner, ktorý je oprávnený plnenie tréningových plánov aj kontrolovať.



## HLAVNÉ OBDOBIE

*Tréningová intenzita je prispôsobená podľa toho, ako často sa hrajú zápasy a turnaje. Dôraz kladieme hlavne na intenzitu tréning. jednotky, modelovanie herných kombinácií, nácviku podania i jeho príjmu. Dôležité je vyladovanie formy na podujatia sezóny ako sú SPM a MSR jednotlivých kategórií. Samozrejme popri tejto záťaži venujeme veľkú pozornosť regenerácii.*

*atd' pre všetky obdobia*



## Rozpis denných skupinových tréningov

Obdobie od: ..... do: .....

Meno: ..... kat.: .....

Meno: ..... kat.: .....

Meno: ..... kat.: .....

Meno: ..... kat.: .....

atď.

(uvedú sa mená všetkých hráčov, ktorí spoločne trénujú v jednom čase a skupine)

Deň	1. fáza				2. Fáza			
	od-do	Tréner sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň	od-do	Tréner sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň
Pondelok	6.30- 8.30	Hurka	Hala SSTZ	Herné kombinácie	17,00-19 00	Hurka	Atletický štadión	Kondičná príprava
Utorok		Lovas	Hala ŠKST.....	Herné kombinácie, nácvik podania		Lovas	Plaváreň pasienky	regenerácia
Streda			Atď - vymyslené....					
Štvrtok								
Piatok								
Sobota	-	-		Súťažné štarty	-	-		Súťažné štarty
Nedeľa	-	-		Súťažné štarty	-	-		Súťažné štarty

toto sa rozpíše na celý športový rok po jednotlivých obdobiach a tak, aby tam boli všetci hráči. Časy a popis sú len pre ilustráciu

## Individualizácia.

Individualizácia znamená, že sa venuje zvýšená pozornosť najtalentovanejším hráčom. Zameranie je vo forme individuálnych tréningov jednotlivca. Môže byť individualizácia technicko-taktická alebo vo forme fyzickej prípravy. Individualizáciou sa rozumie **príprava nad rámec predpísaných povinných tréningových jednotiek.**

Rozpíše sa u ktorých hráčov ako dopodrobna je rozpracovaná individualizácia, na čo je zameraná a ako sa realizuje

## Rozpis denných individuálnych tréningov

Obdobie od: ..... do: .....

Meno: ..... kat.: .....

Deň	1. fáza				2. Fáza			
	od-do	Tréner sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň	od-do	Tréner sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň
Pondelok	6.30 - 8.30	Hurka	Hala SSTZ	Herné kombinácie	17,00-19.00	Hurka	Atletický štadión	Kondičná príprava
Utorok		Lovas	Hala ŠKST.....	Herné kombinácie, nácvik podania		Lovas	Plaváreň pasienky	regenerácia
Streda			Atď - vymyslené....					
Štvrtok								
Piatok								
Sobota	-	-		Súťažné štarty	-	-		Súťažné štarty
Nedeľa	-	-		Súťažné štarty	-	-		Súťažné štarty

### **Kontrola výkonností hráčov.**

Výkonnosť hráčov určuje najmä postavenie v ITTF rebríčku, rebríčku SR a jednotlivé výsledky počas sezóny na SPM a v ďalších súťažiach mládeže. Motorickú výkonnosť určujú testy VTP a STP, ktoré sa vykonajú 2 x v sezóne. Zdravotný stav hráča sa kontroluje priebežne. Funkčné testy/ u reprezentantov/ a zdravotné prehliadky povinne 1 x ročne.

Urobiť popis hodnotenia výkonnosti /napr. postavením v rebríčku, úspešnosťou v ligových stretnutiach, výsledky počas sezóny, motorické testy, vyhodnotenie naplnenia stanovených cieľov, ap./

### **Realizačný tím**

Hlavný tréner :  
Pomocný tréner :  
Kondičný tréner :  
Lekár :

### **Materiálno-technické zabezpečenie.**

popíše sa základné vybavenie, pomôcky používané pri tréningovom procese/napr.robot/

### **Zdravotné zabezpečenie.**

Pravidelné prehliadky u telovýchovného lekára ..... podľa potreby, min 1x ročne.

### **Regenerácia.**

Ako je zabezpečená regenerácia, akou formou a v akej frekvencii a čo všetko obsahuje/masáže,sauna,vírivka ap./

**Vypracované dňa .....**

Vypracoval:

Schválil: