

## **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.

## Tréningový plán ÚTM

Ročník: ..... (napr. 2016/2017)

Predkladá (názov útvaru, alebo meno športovca ak ide o individuálnu podporu) :

.....

Zodpovedný tréner 1:.....kontakt:.....

Zodpovedný tréner 2:.....kontakt:.....

Forma:  Centrum talentovanej mládeže     Vybraný klub     Individuálna podpora

Obdobie: od: .....

do: .....

Zaradení hráči a hráčky:

Por.	Priezvisko a meno	Rok nar.	*Veková kategória	SR rebríček	ITTF rebríček	Zaradenie do repre výberu A/N
1.	Mrkvička Jozef	2001	DOR	2	70	A

\* Nž, Mž, Sž, DOR, M21, Ž21

Stanovenie období:

Obdobie	Kadeti a dorast vrátane 21		Najmladšie a mladšie žiactvo	
	OD	DO	OD	DO
Prechodné obdobie	18.7.2016	31.7.2016	18.7.2016	31.7.2016
1. prípravné obdobie	1.8.2016	7.8.2016	1.8.2016	7.8.2016
2. prípravné obdobie	8.8.2016	28.8.2016	8.8.2016	15.8.2016
Hlavné obdobie	29.8.2016	20.7.2017	16.8.2016	20.6.2017

Charakterizácia období v ÚTM:

(stručný popis zamerania tréningového procesu v danom období)

Napr.:

## 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 sparring	Miesto tréningu	Rámcová náplň	od-do	Tréner sparring	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: