

ŠKST TOPOLEČANY

Tréningový mikrocyklus RCTM Topolčany na sezónu 2024.

Časový rozpis tréningov hráčov RCTM v mikrocykle

Tréningy sú na dennej báze od pondelka do piatka.

Tréningy v RCTM absolvujú hráči:

1. Nela Ondrušová-členka reprezentačného kádra
2. Kristián Hrutka-člen reprezentačného kádra
3. Matej Slávič
4. Adela Pálešová
5. Leo Grič (2015) talentovaný hráč, vzhľadom k nízkemu veku tréningy 1-2 x denne

Rozpis denných tréningov týchto hráčov :

Pondelok	6.30-7,45 hod	16. 00 – 18, 00 hod	1.fáza TTP 2.fáza TTP
Utorok	6.30-7,45 hod	16. 00 – 18, 00 hod	1.fáza TTP 2.fáza TTP+VTP
Streda	6.30-7,45 hod	16. 00 – 18, 00 hod	1.fáza TTP 2.fáza TTP
Štvrtok	6.30-7,45 hod	16. 00 – 18, 00 hod	1.fáza TTP 2.fáza TTP+STP
Piatok	6.30-7,45 hod	16. 00 -- 18.00 hod	1.fáza TTP 2.fáza TTP+zápasy
Sobota	zápasy, turnaje		
Nedeľa	zápasy, turnaje		

Realizačný tím

Hlavný tréner :	Ing. Anton Kutiš	licencia A
Pomocní tréneri :	Milan Grman	licencia B
Tréningoví partneri:	Tomáš Bezúr, Matúš Remeň, Kristián Uherík, Milan Grman	
Kondičný tréner :	Tatiana Ivančíková, Mgr. Martin Kutiš - strečing	
Fyzioterapeut + masér :	Mgr. Martin Kutiš	

Regenerácia, fyzioterapia, masáže

Regenerácia-fyzioterapia je zabezpečená pravidelne 1-2x týždenne, masáže podľa potreby.

Ročný tréningový cyklus 2024 :

1. PRÍPRAVNÉ OBDOBIE	1.1. 2024	-	7.1. 2024
2. HLAVNÉ OBDOBIE	8.1. 2024	-	21.7. 2024
3. PRÍPRAVNÉ OBDOBIE	22.7. 2024	-	11.8. 2024
4. HLAVNÉ OBDOBIE	12.8. 2024	-	16.12. 2024
5. PRECHODNÉ OBDOBIE	17.12. 2024	-	31.12. 2024

1. PRÍPRAVNÉ OBDOBIE 1.1. 2024 - 7.1. 2024

V tomto období sa hráči pripravujú na druhú polovicu sezóny.

2. HLAVNÉ OBDOBIE 8.1. 2024 - 21.7. 2024

V tomto období sa odohrávajú všetky slovenské mládežnícke súťaže vrátane medzinárodných. Tréningová záťaž je prispôbovaná jednotlivým súťažiam.

3. PRÍPRAVNÉ OBDOBIE 22.7. 2024 - 11.8. 2024

V tomto období sa venujeme ako fyzickej príprave tak aj technickej príprave. V závere tohto obdobia sa zvyšuje podiel technickej prípravy.

4. HLAVNÉ OBDOBIE 12.8. 2024 - 16.12. 2024

V tomto období sa začínajú všetky slovenské mládežnícke súťaže vrátane medzinárodných. Tréningová záťaž je prispôbovaná jednotlivým súťažiam.

5. PRECHODNÉ OBDOBIE 17.12. 2024 - 31.12. 2024

V tomto období sa hráči venujú čo najviac regenerácii. Tréningová záťaž je viac menej polovičná.

Časový harmonogram prípravy v mikrocykle pre najmladších žiakov -

DZ	5 dní
TJ	9
ZAP	3
ČZ	10 hod
RS	1 hod
TTP	8 hod
VTP	1 hod
STP	1 hod

Časový harmonogram prípravy v mikrocykle pre mladších žiakov -

DZ	6 dní
TJ	10
ZAP	3
ČZ	12 hod
RS	1 hod
TTP	10 hod
VTP	1 hod
STP	1 hod

Časový harmonogram prípravy v mikrocykle pre starších žiakov -

DZ	6 dní
TJ	10
ZAP	3
ČZ	14 hod
RS	1 hod
TTP	12 hod
VTP	1 hod
STP	1 hod

Tento časový harmonogram zahŕňa aj zápasy a turnaje , ktoré hráči absolvujú cez víkend.

Plán tréningových ukazovateľov v roku 2024 hráčov RCTM – kategória starší žiaci

Nela Ondrušová, Adela Pálešová, Kristián Hrutka - starší žiaci

DZ - 235
TJ - 395
ZAP - 120
ČZ - 660
RS - 60
TTP - 570
VTP - 25
STP - 65

Plán tréningových ukazovateľov v roku 2024 hráčov RCTM – kategória mladší žiaci

Matej Slávič – mladší žiak

DZ - 213
TJ - 370
ZAP - 10
ČZ - 550
RS - 50
TTP - 460
VTP - 25
STP - 65

Plán tréningových ukazovateľov v roku 2024 hráčov RCTM – kategória najmladší žiaci

Leo Grič – Najml. ž.

DZ - 210
TJ - 380
ZAP - 90
ČZ - 480
RS - 40
TTP - 420
VTP - 15
STP - 45

Individualizácia.

Najtalentovanejším hráčov sa venuje zvýšená pozornosť vo forme individuálnych tréningov s kvalitnými sparing partnermi.

Zameriavame sa hlavne na zdokonaľovanie všetkých herných činností s pomocou zásobníku loptičiek, robota. Sú to metódy tréningu, ktoré sa nám doposiaľ osvedčili. Organizujeme priateľské stretnutia s kvalitnými súpermi, kde si majú hráči možnosť kontrolovať a porovnávať svoj rast výkonnosti. Popritom samozrejme dbáme na to, aby najlepší hráči mali dostatok medzinárodných štartov. Jasne o tom hovorí účasť našich hráčov na mnohých medzinárodných podujatiach.

Kontrola výkonností hráčov.

Výkonnosť hráčov určuje postavenie v rebríčku SR a jednotlivé výsledky počas sezóny na SPM SR, kraja a úspešnosť v súťažiach mládeže a dospelých. Motorickú výkonnosť určujú testy VTP, STP a funkčné testy, ktoré sú vykonávané 2 krát v sezóne.

Funkčné testy hráčov a zdravotný stav hráčov sa kontrolujú priebežne. Zdravotné prehliadky povinné 1x ročne.

Vypracoval – Ing. Anton Kutiš, hlavný tréner RCTM Topoľčany