

TENIS

Tréninkový plán a regenerace

Charakteristika

- ▶ Tenis je jak pro muže tak pro ženy, hrají se dvouhry i čtyřhry
- ▶ 4 povrchy: tráva, tvrdý (beton), antuka,
- ▶ Při tenise je kromě tréninku jednotlivých úderů velice důležitý rozvoj rychlosti.
- ▶ Určitě jsou důležité silové, vytrvalostní, koordinační cvičení
- ▶ Vrcholem tenisu jsou 4 turnaje: Australian Open, French Open, Wimbledon, US Open
- ▶ Tyto turnaje jsou zakončeny turnajem mistrů, ale patří jsem i OH

- ▶ V průměru trvá zápas od 1,5 h do 2,5 h u ženské dvouhry a od 2,5 h do 3,5 h u mužské dvouhry. Doba závisí na počtu a délce her a setů. Letící míč může dosáhnout u profesionála rychlosti až 50 m.s . U servisu je tato rychlost ještě větší

CHARAKTERISTIKA

- ▶ Pohybová činnost acyklického charakteru s cyklickými prvky , kolísavá intenzita zatížení
- ▶ Výkony trvající min (úseky trvající sekundy)
- ▶ Uplatňují se všechny pohybové schopnosti, ale zejména koordinace(dynamická síla, rychlost, vytrvalost)
- ▶ Velmi důležitá je technická a taktická příprava

Metabolické energetické krytí

- ▶ Energie je pro tenis zajišťována všemi třemi energetickými systémy. Hráči při hře využívají především systém neoxidativní alaktátové aktivity a to ze 70 % času, kdy je míč ve hře. Využívá se při ní ATP, CP a laktát. Dále je to anaerobní laktátová aktivita, která je využívána během 20 % času, kdy je míč ve hře a využívá se při ní laktát. Třetí metabolickou zónou je aerobní systém, který je využíván asi jen v 10 % času, kdy je míč ve hře

Somatotyp

- ▶ V tenise jako jednoho z mála sportů se nedá vyhranit somatotyp
- ▶ Podle mého názoru je ideální mezomorf

Přípravné období

- ▶ V přípravném období se objem tréninku postupně zvyšuje. Trénink obsahuje kvantitativně vysoké dávky zajišťující rozvoj síly a vytrvalosti, v druhé části všeobecná příprava zajišťuje maximální rozvoj rychlosti, obratnosti a rychlostní vytrvalosti. Zvyšování intenzity vede k únavě, takže jde v tomto období, z hlediska regenerace, o odstraňování únavy. Využívat můžeme hlavně masáž odstraňující únavu i vodní procedury, po zátěži regenerujeme kompenzačním cvičením

Hlavní období

- ▶ Tréninkové jednotky jsou upraveny tak, aby zajišťovaly fyzickou úroveň i odpočinek po namáhavých utkáních. Trénink reaguje na stresové stavy po neúspěších. Vybrané soutěže musí odpovídat kvalitám hráče, aby nebyl přetížen a přehrán. Intenzita tréninku musí hráče aktivizovat, ale současně se musí dopřát odpočinek po předchozí náročné soutěži. K tomu všemu napomáhá správně zvolená regenerace, jako je pohotovostní masáž, masáž mezi výkony, a také se uplatňují pedagogicko-psychologické prostředky. Uprostřed týdne v rámci regulační regenerace sil použijeme kondiční masáž, saunu i vodní procedury.

Přechodné období

- ▶ Hráč si obnovuje psychické síly, odpočívá, doléčuje zranění. Využívá se jiných sportovních odvětví. Toto období zajišťuje přechod od psychického zatížení v hlavní sezoně k namáhavému přípravnému období. Prakticky to znamená správně upravit pohybový režim a zodpovědně využívat prostředky regenerace – typu masáž, sauna a vodní procedury i cvičení svalové nerovnováhy. V první části přechodného období bude v převaze relaxace. V pohybovém programu upřednostňujeme rekreační sportování, plavání, turistiku. V druhé části už používáme aktivnější postupy a procedury, přizpůsobujeme organismus na zatížení pro přípravné období. Můžeme využít i regeneračně – kondičního soustředění.

Roční tréninkový cyklus

- ▶ přechodné období:
- ▶ září:aktivní odpočinek, zařazení doplňkových her
- ▶ přípravné období I:
- ▶ říjen, listopad:vytvořit základ solidní tenisové techniky základních úderů, zvládnutí přechodu z otevřených kurtů do hal a opačně,
- ▶ kondiční příprava, zahájení halových turnajů
- ▶ předzávodní období I.:
- ▶ do 15. 12.zdokonalení herních a zápasových dovedností hráče, testování v herních a soutěžních situacích
- ▶

▶ závodní období I:

- ▶ od 15. 12. dosažení a udržení maximální výkonnosti po celé závodní období
- ▶ zahájení celostátních halových turnajů všech kategorií, MČR žactva, dorostu

▶ přípravné období II.

- ▶ od 15. 4. 09 vytvořit základ solidní tenisové techniky základních úderů, zvládnutí přechodu z otevřených kurtů do hal a opačně
- ▶ zahájení letní přípravy, mistrovská utkání družstev


▶ závodní období II.

- ▶ od 15. 4. 09 dosažení a udržení maximální výkonnosti po celé závodní období
- ▶ MČR celostátní a mezinárodní turnaje

Obecná struktura tréninkového procesu

- ▶ tenisový trénink 5x týdně
- ▶ individuálně s trenérem..... 2h/týden
- ▶ regenerace, masáž, plavání..... 1-2h/týden
- ▶ skupinový trénink 2-3 hráči..... 4h/týden
- ▶ kondiční příprava1h/ týden
- ▶ denně rekondiční cvičení-individuálně

Denní tréninkový cyklus

- ▶ dopoledne 0,5 hod rozcvička, 2 hod trénink
 - ▶ poledne 2,5 hod (oběd, odpočinek, škola)
 - ▶ odpoledne 1,5 hod tenis, 1 hod kondiční cvičení (až 5x / týden)
- 

Týdenní tréninkový cyklus


- ▶ **Pondělí** – dopoledne: kondiční (sprinty), strečink
- ▶ – odpoledne: technika (backhand, forehand), strečink
- ▶ **Úterý** – dopoledne: kondiční (delší tratě)
- ▶ – odpoledne: trénink smečů a lobů, kompenzační cvičení
- ▶ **Středa** – pouze trénink podání
- ▶ – odpoledne: plavání (regenerační)
- ▶ **Čtvrtek** – hra, kompenzační cvičení na zkrácené svaly a jednostranně zaměřené působení svalů, sauna (10–20minut)
- ▶ **Pátek** – doladování techniky s míčkem
- ▶ **Sobota, Neděle** – turnaje

Regenerace

- ▶ Kompenzační cvičení – zkrácené zádové svaly, dvojhlavý sval stehenní, sval poloblanitý a pološlašitý, trojhlavý sval lýtkový s Achillovou šlachou) a ke zkrácení ohybačů kyčelního kloubu (sval přímý stehenní, sval bedrokyčlostehenní). K dalším problémovým svalům můžeme přiřadit zkrácené prsní svaly a ochablé mezilopatkové, vzpřimovače trupu a částečně svaly šíjové.

- ▶ Sauna
- ▶ Doba pobytu 10 – 20 minut, poté následuje bazének s teplotou 8 – 12°C, proceduru by jsme měli opakovat 2 – 3 krát, optimálně 1 krát týdně. Nevhodné je saunu zařazovat po těžkém tréninku, minimálně 1 hodinu po lehčím tréninku

Regenerační plavání

- ▶ Kondiční plavání s pomůckami i bez nich
 - ▶ Přirozené a rovnoměrné zatěžování všech svalových skupin – prevence svalových dysbalancí
 - ▶ Posilování proti odporu vody
 - ▶ Regenerace – sauna
- 

Masáž

- ▶ Bych doporučil alespoň jednou týdně, kterou neměl zařazenou v týdenním plánu ani jednou
- ▶ Doporučil bych masáž odstraňující únavu, podobná masáži přípravné, ale při použití menší intenzity hmatů, prováděna dostředivě, celková i částečná, trvá asi 30 minut (po náročném turnaji).

Můj názor

- ▶ Každý den by se měl minimálně před a po tréninku protahovat a uvolňovat svalstvo. Dále doporučuji si jít alespoň jednou, dvakrát týdně zaplavat, protože tenis je jednostranný sport a plavání napomáhá srovnávat svalové dysbalance, které při tenise vznikají. A občas např. třeba po turnaji je prospěšné si zajít na masáž.