

OPTYMALNY MODEL ZINTEGROWANEGO DŁUGOTERMINOWEGO ROZWOJU TENISISTY

TORUŃ 2021

BIOLOGICZNY ROZWÓJ SPORTOWCA

Naukowcy zajmujący się rozwojem młodych organizmów w sporcie zauważyli, że w życiu młodego człowieka są różne okresy rozwoju, krytyczne i sensytywne (czułe). Czyli okienka czasowe, gdzie organizm „spowalnia „ swój rozwój i okienka czasowe gdzie następuje przyspieszony rozwój fizyczny u dziecka.

Doszli również do wniosku, że utalentowany sportowiec może potrzebować od 8 do 12 lat treningu, aby osiągnąć elitarny status zawodnika. Spowodowało to i doprowadziło do opracowania modeli rozwoju sportowych, które identyfikują odpowiednie cele treningowe na każdy etap rozwoju fizycznego sportowca.

Badania również wykazały, że wiek chronologiczny nie jest dobrym wskaźnikiem, na którym można oprzeć sportowe „modele ”

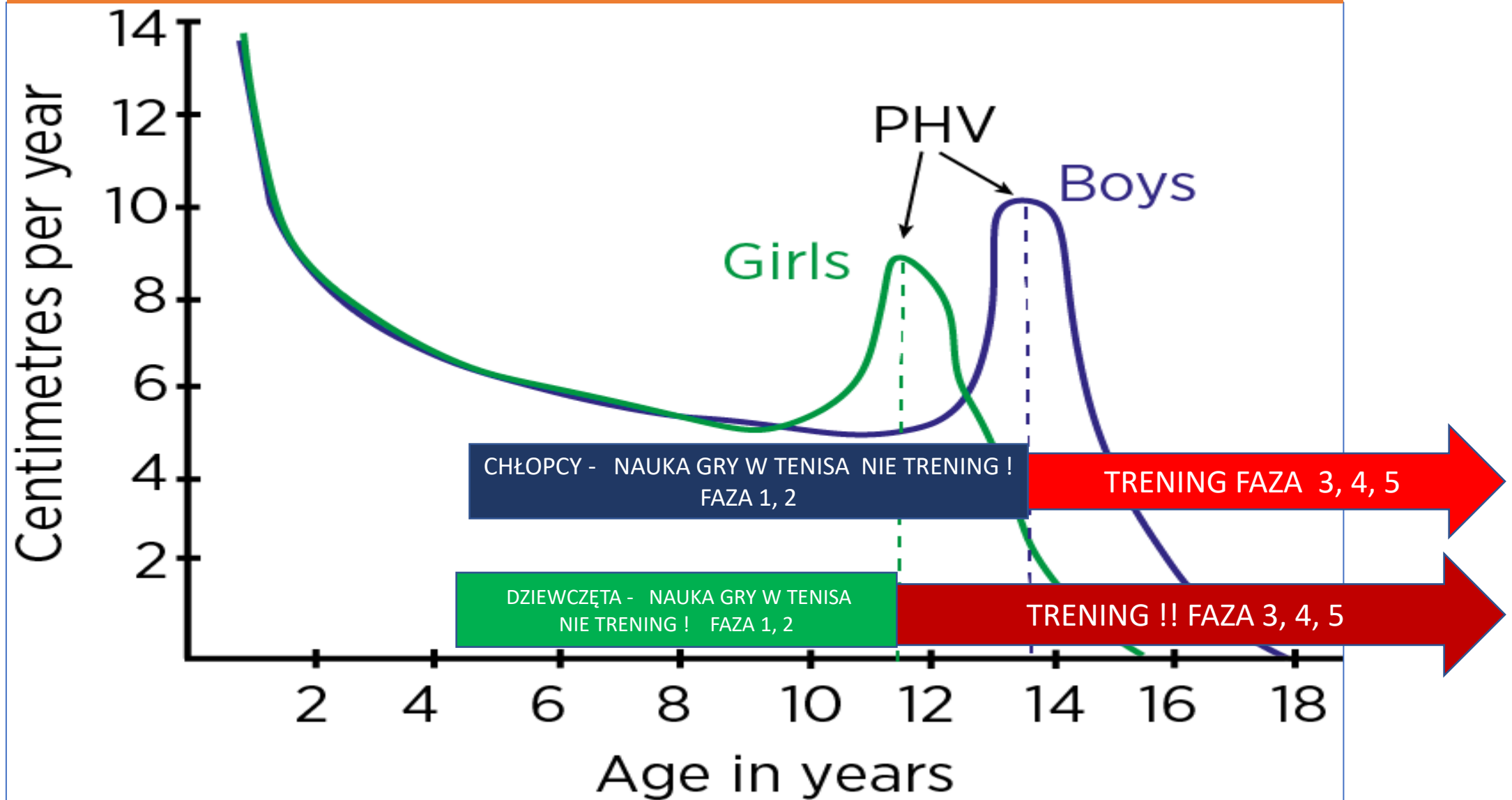
Jednym z praktycznych rozwiązań jest wykorzystanie początku wartości **PEAK HEIGH VELOCITY (PHV)** , na który wpływają czynniki genetyczne, środowiskowe (klimat, kulturowe i społeczne), jako punkt odniesienia przy projektowaniu programów szkoleniowych.

(PHV) to punkt w rozwoju dziecka, w którym osiąga ono maksymalne tempo wzrostu. Średni wiek osiągnięcia (PHV) to 12 lat dla dziewcząt, 14 lat dla chłopców. Szczytowy przyrost masy następuje wkrótce po PHV.

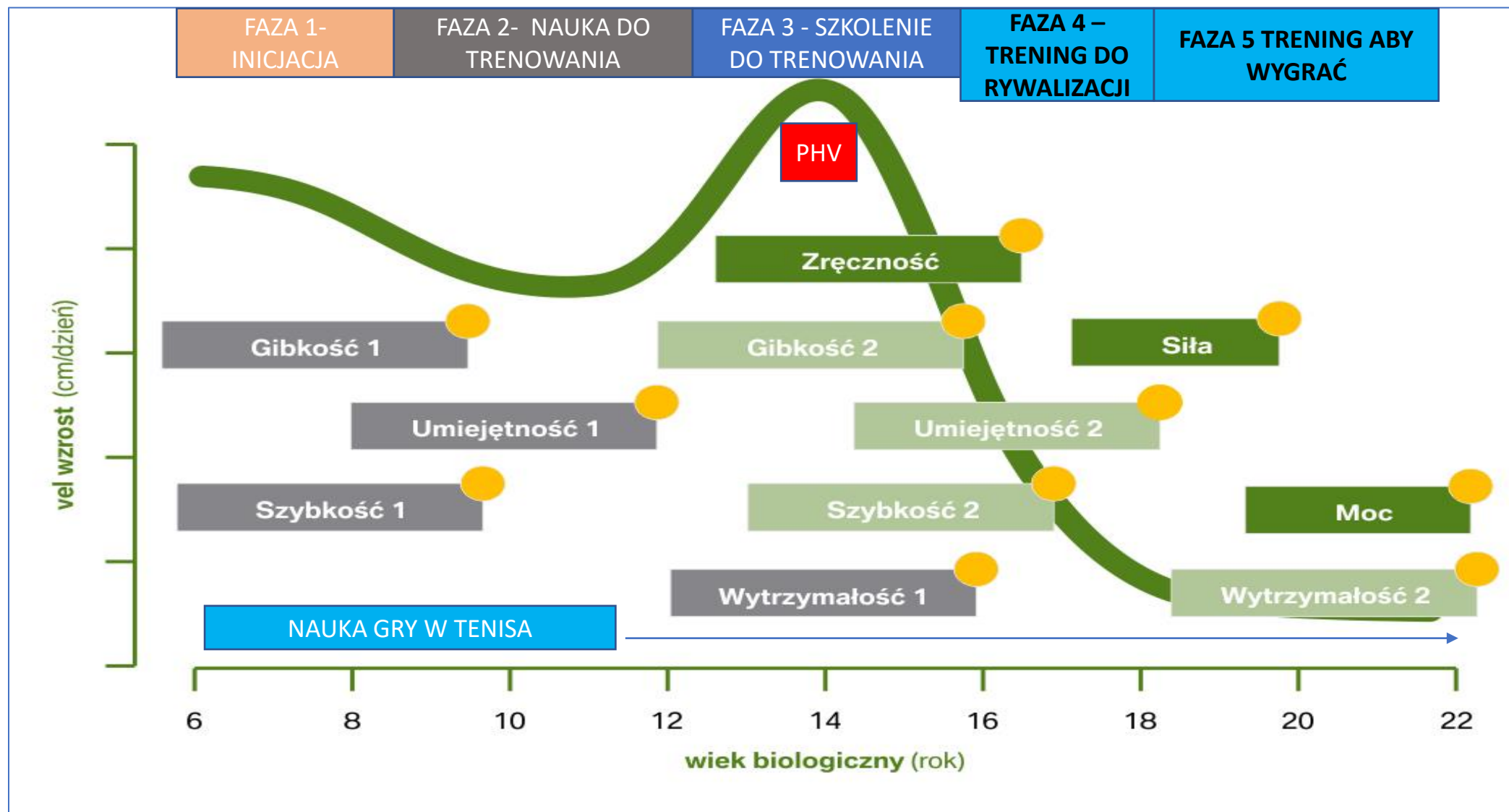
Po (PHV), (VO2MAX) znacząco wzrasta w wyniku rozwoju hormonalnego. Większość dziewcząt doświadcza pierwszego cyklu miesięczkowego około rok po (PHV). (TAB.1)

Drugim rozwiązaniem jest stosowanie **sensytywnych** okresów w planowaniu rozwoju poszczególnych zdolności motorycznych u dziecka (szybkości, wytrzymałości, siły i koordynacji). (TAB.2)

PIK HIGH VELOCITY



OKRESY SENSYTYWNE U SPORTOWCA (CHŁOPCY)



Długoletni rozwój fizyczny tenisisty

Schemat optymalnego wykorzystanie okresów sensytywnych w rozwoju zdolności motorycznych w oparciu o zasady treningu sportowego

Okresy sensytywne (zdolności motoryczne)

Wiek	>8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20+
Siła max				1	2	3	4	=>
Siła zrywowa			1	2	2	3	=>	=>
Wytrzymałość Siłowa				1	2	3	3	=>
Aerobna wytrzymałość		1	1	2	2	3	=>	=>
Anaerobna Wytrzymałość				1	2	3	3	=>
Szybkość reakcji		1	1	2	2	3	=>	=>
Gibkość	2	2	2	3	=>	=>	=>	=>
Koordinacja	1	3	3	3	=>	=>	=>	=>

1 – początek treningu (1-2 w tygodniu)

2 – zwiększenie objętości treningu (2-4 w tygodniu)

3 – max objętość treningu (4 i więcej)

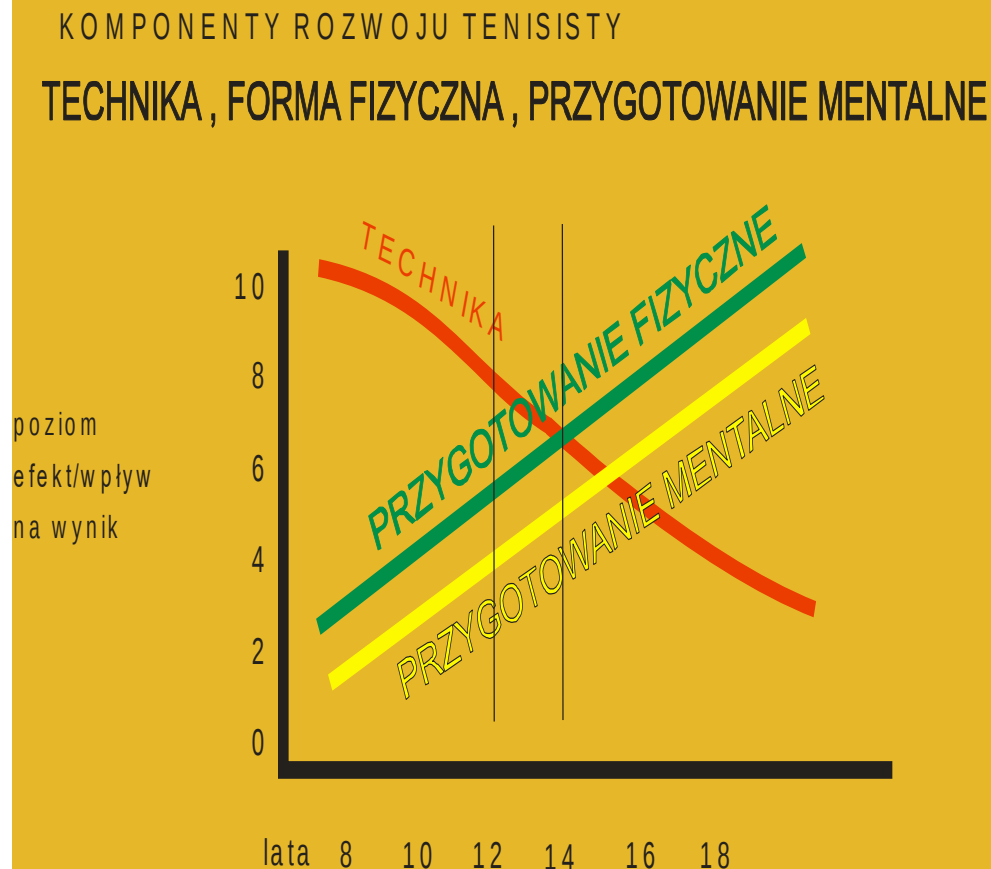
4 => podtrzymanie

Wpływ przygotowania fizycznego na rozwój zawodnika na różnych etapach jego kariery

Do 13 roku życia przygotowanie techniczne (umiejętności) są najważniejszym czynnikiem wpływającym na wynik. Zawodnicy wygrywają dzięki lepszym technicznym nawykom (ilość treningów – jakość!)

Znaczenie przygotowania fizycznego zwiększa się po 12 roku życia (dziewczęta) i 14 rokiem życia (chłopcy). Po 16 roku życia staje się drugim co do ważności po przygotowaniu mentalnym czynnikiem wpływającym na wynik w tenisie.

W okresie pomiędzy 12 a 16 rokiem życia trener powinien zapoznać zawodnika z treningiem fizycznym. Tak, aby po 16/17 roku życia można było realizować pełen program przygotowania fizycznego ukierunkowanego na tenis.



Wniosek: technika najważniejsza jest do 13 lat. Później staje się mniej ważnym komponentem !!!

Fizyczny i mentalny faktor w wieku 8 lat nie jest jeszcze ważny. Stają się najważniejszy w późniejszym czasie

MODEL ROZWOJU ZAWODNIKA W ZALEŻNOŚCI OD UPRAWIANEJ DYSCYPLINY.

Sport można podzielić na specjalizację wczesną (np. gimnastyka) lub późną (np. lekkoatletykę, gry tenis). Sporty o wczesnej specjalizacji wymagają modelu 4 fazowego, podczas gdy model późnej specjalizacji wymaga 6 fazowego.

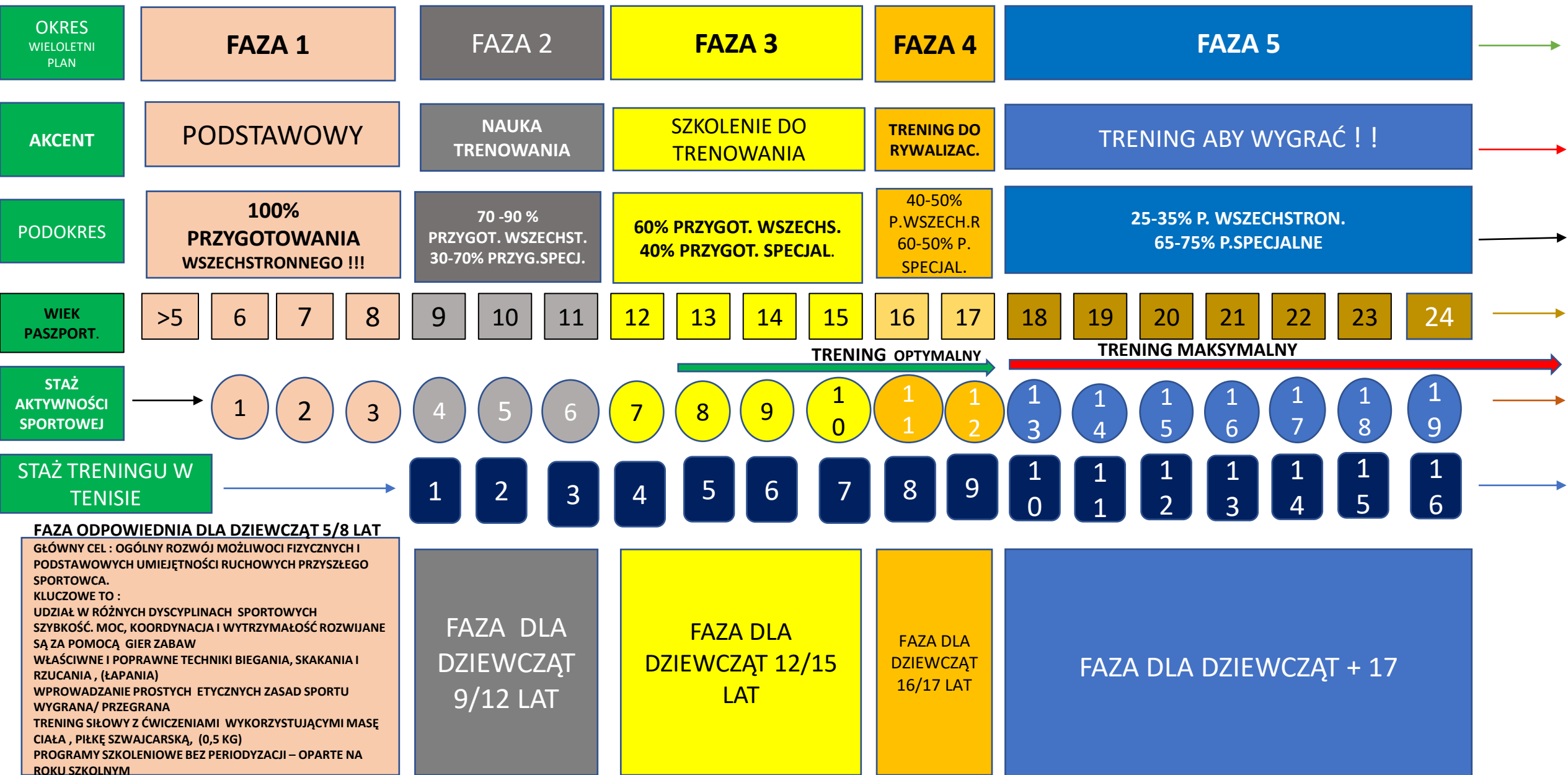
Model wczesnej specjalizacji 4 fazy: (GIMNASTYKA)

- 1.Szkolenie do treningu**
- 2. Trening do rywalizacji**
- 3. Trening, aby wygrać**
- 4.Utrzymanie aktywności**

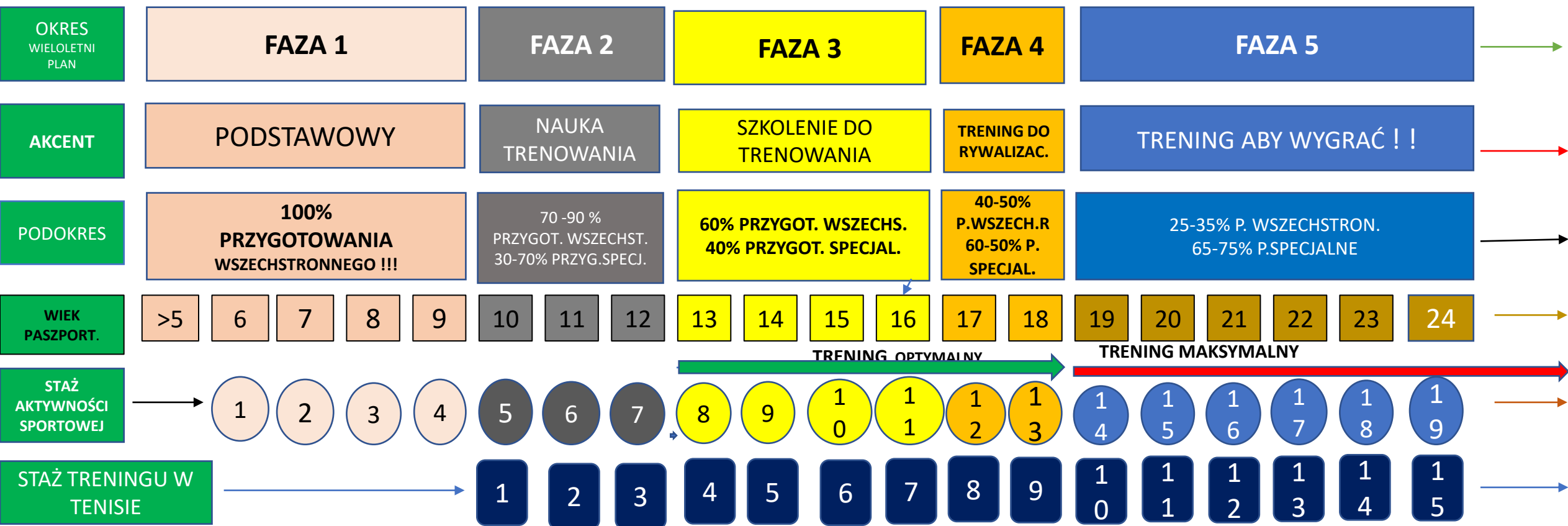
Model późnej specjalizacji 6 faz: (TENIS)

- 1.Podstawowy**
- 2.Nauka trenowania**
- 3.Szkolenie do trenowania**
- 4.Trening do rywalizacji**
- 5.Trening, aby wygrać**
- 6. Utrzymanie aktywności**

DŁUGOTERMINOWY ROZWÓJ TENISISTY - DZIEWCZĘTA (5 FAZ)



DŁUGOTERMINOWY ROZWÓJ TENISISTY - CHŁOPCY (5 FAZ)



FAZA ODPOWIEDNIA DLA CHŁOPCÓW 6/9 LAT

GŁÓWNY CEL : OGÓLNY ROZWÓJ MOŻLIWOŚCI FIZYCZNYCH I PODSTAWOWYCH UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWYCH PRZYSZŁEGO SPORTOWCA.
KLUCZOWE TO :
UDZIAŁ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH
SZYBKOŚĆ, MOC, I WYTRZYMAŁOŚĆ ROZWIJANE SĄ ZA POMOCĄ GIER ZABAW
WŁAŚCIWNE I POPRAWNE TECHNIKI BIEGANIA, SKAKANIA I RZUCANIA
WPROWADZANIE PROSTYCH ETYCZNYCH ZASAD SPORTU WYGRANA/ PRZEGRANA
TRENING SIŁOWY Z ĆWICZENIAM I WYKORZYSTUJĄCYMI MASĘ CIAŁA , PIŁKĘ SZWAJCARSKĄ, (0,5 KG)
PROGRAMY SZKOLENIOWE BEZ PERIODYZACJI – OPARTE NA ROKU SZKOLNYM

FAZA DLA
CHŁOPCÓW
9/12 LAT

FAZA DLA
CHŁOPCÓW 12/16
LAT

FAZA
DLA
CHŁOP
CÓW
16/18
LAT

FAZA DLA CHŁOPCÓW + 18

Najważniejsze fazy w rozwoju tenisisty 2 i 3

FAZA 2 NAUKA TRENOWANIA

9/12 chłopcy, 8/11 dziewczęta

GŁÓWNY CEL:

- Rozwinięcie podstawowych umiejętności technicznych dla tenisa.
- Nauka podstawowych parametrów treningu
- Kontynuacja rozwoju siły
- Nauka skoków, lądowania
- Kontynuacja rozwoju wytrzymałości (gry sportowe)
- Nauka ćw. Gibkości
- Kontynuacja rozwoju szybkości
- Rozwijania wiedzy na temat rozgrzewki, wyciszania po treningowego, regeneracji, nawadniania, odżywiania itp.
- Program oparty na pojedynczej periodyzacji
- Trening 70% ,rywalizacja 30%

FAZA 3 SZKOLENIE DO TRENOWANIA

12/16 chłopcy, 11/15 dziewczęta

GŁÓWNY CEL :

- Doskonalenie umiejętności technicznych
- Rozwinięcie parametrów dynamicznych gry w tenisa
- Nauka ćwiczeń siłowych (wzorce ruchowe)
- Dalsze rozwijanie wiedzy o treningu świadomość !!
- Ustalenie z trenerem procedur przed zawodami, po zawodach
- Okno treningu siłowego rozpoczyna się 12/16 miesięcy po wystąpieniu (PHV)
- Dziewczęta mają dwie możliwości rozpoczęcia treningu siłowego, zaraz po wystąpieniu (PHV) i po wystąpieniu pierwszej miesiączki
- Akcent w treningu na elastyczność nie na gibkość (nagły wzrost kości)
- Program oparty na podwójnej periodyzacji
- Trening 60% rywalizacja 40%

ROZWÓJ MENTALNY
9/12 LAT
FAZA 2
NAUKA TRENOWANIA

Co robić na treningu ?	Jak to robić ?
Ciągle akcentować ważność ciężkiej pracy i wysiłku. Rozwijać samodzielność w walce na korcie, na boisku Rozwijać pewność siebie poprzez uderzenia i poprzez grę. Cel, nie wynik. Tylko poprawne wykonanie. Motywacja.	Cel na treningu. Poprawność wykonania. Cierpliwość ćwiczeniach. Dyscyplina i samodyscyplina Nastawiać do dojścia do każdej piłki (nawet autowej). Cały czas rozwijać motywację do perfekcji. Koncentracja na wykonaniu. Nauczyć zawodnika stawiać cele na treningu – np. jak najmniej błędów. Stworzyć zbiór nawyków.

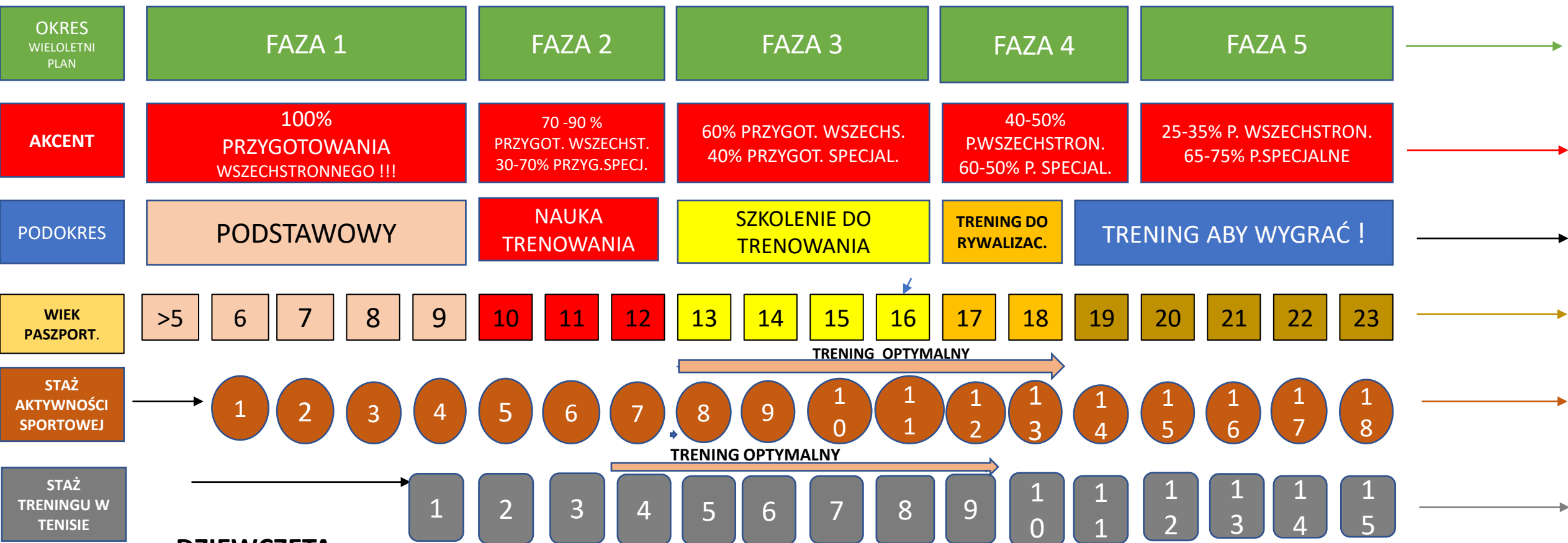
PAMIĘTAJ - PERFEKCJA JEST NAWYKIEM !!!

PSYCHOFIZYCZNA STRUKTURA ROZWOJU TENISISTY

Okres	Wiek	Rozwój nauki	
		Fizyczny	Mentalny
Inicjacja	6-8	•Udział w dużej ilości różnych konkurencji (pływanie, gry, wrotki itp.) •Ćwiczenia pod muzykę (dla rozwinięcia poczucia tempa i rytmu) •Zachęcać do gimnastyki •Rozwijać wszechstronnie koordynację i gibkość 3 godz. tygodniowo	•Okres zabawy i nauki nawyków sportowych •Akcentujemy zabawę w grze •Ukierunkowujemy na podnoszenie powodzenia •Często chwalimy •Wszystko na pozytywnych emocjach •Rozwijamy motywację do wysiłku
Nauka	9-10	•Udział w grach sportowych z użyciem piłki (piłka nożna, piłka ręczna itp.) •Tenis stołowy •Kontynuacja rozwoju koordynacji i gibkości (zbornosć zwinność) •Nauka pracy nóg na korcie i przemieszczania 4,5 godz. w tygodniu	•Popierajcie, rozwijajcie poprawną samoocenę •Uccie wygrywać i przegrywać !! •Uccie realizować pierwsze zadania(nieformalne) i omawianie •Tworzyć pierwsze trudności (opcjonalnie) MOTYWACJA
Rozwój	11-12	•Rozwijanie szybkości RR, KK, NN •Rozwijanie reakcji RR, NN •Gry szybkościowe , sztafety •Zwinnościowo – koordynacyjne •Dalsze rozwijanie gibkości •Pierwsze treningi na siłę ciężarem ciała (piramida rozwoju siły/ stabilizacja - Udział w drugich konkurencjach 5 godz. tygodniowo	•Akcentować jakość wykonania i cierpliwość w nauce a nie zwycięstwo za wszelką cenę •Premiować dyscyplinę •Rozwijać chęć do walki •Wychowywać wojownika •Chęć do konfrontacji •Złość sportową Premiować pracę nie talent !
realizacja	13-15	•Rozwijanie wytrzymałości szybkościowej •Pierwsze treningi interwałowe •Trening siły z niewielkimi ciężarami (amplituda) i piłkami lekarskimi (1-2kg) •Udział w drugich konkurencjach •Interwały ekstensywne (<80%) •Technika skoków (nauka) 6-8 godz tygodniowo	•Popierajcie u zawodnika stawianie sobie celów i konsekwencje w ich realizacji MOTYWACJA DO PRACY •Cierpliwość •Dyscyplina •Rozwijać umiejętność wytrzymywania wysiłku (wytrzymałość specjalna)
Wysoka realizacja	16-18	Dalsze rozwijanie wytrzymałości anaerobowej - (interwały) intensywne Trening siły z ciężarami Nauka techniki skoków i pierwsze treningi skocznościowe (siła dynamiczna) 6-8 godz. tygodniowo	Rozwijanie •Samodzielności w treningach •Odpowiedzialności za podjęte decyzje •Wiary i pewności siebie na korcie Nagradzać cierpliwość i dyscyplinę Kontrolować przygotowanie taktyczne

DŁUGOTERMINOWY ROZWÓJ TENISISTY

CHŁOPCY



DZIEWCZĘTA

