

Smash-Tennis ry Kilpavalmennuskysely syksy 2008

Nimi _____ Syntymäaika _____ koti- ja matkapuhelin _____ s-posti _____

Kilpavalmennustuntien hinnat sisäkaudella 2008-2009: **1-3 tuntia** viikossa harjoittelevalle **13,30 € / h** ja **yli kolme tuntia** harjoittelevalle **11,33 € / h**. Tunnit laskutetaan kahdessa erässä sekä syys- että kevätkaudella.

Kilpavalmennuspelaaja voi anoa ns. TOP Team -paikkaa. Valmennustoimikunta ja johtokunta valitsevat hakemusten perusteella pelaajat Teamiin. Valinnassa painotetaan pelaajan sitoutuneisuutta, motivoituneisuutta, kilpailujen määrää ja kilpailumenestystä sekä juniorirankingia. TOP Team pelaajien harjoitustunnin hinta määritellään valintojen jälkeen. TOP Team saa taloudellista tukea seuralta ja Finland Tennis Oy:ltä.

Aamutreenit pyritään järjestämään ma-pe klo 6.30-9.00 . Harjoitusryhmä muodostetaan jos ryhmään saadaan vähintään neljä pelaajaa. Tunnin hinta **9 e / h**. Privaattitunnit laskutetaan todellisten kulujen mukaan sisältäen valmentajan kulut, pallot ja harjoituskenttä.

Kilpavalmennuspelaajana sinun tulee osallistua seuraaviin kilpailuihin yhdessä valmentajan kanssa tehtävän valmennussuunnitelman mukaisesti: Junioreiden -ja yleisen luokan SM-kilpailut, GP -kilpailut, koululaisten SM-kilpailut, STL:n juniori- sekä miesten- ja naisten sarjatennis, ITF ja TE -kilpailut sekä muut tärkeäsi katsotut kilpailut. SVK -pelaajan tulee pelata vähintään 12 kansallista kilpailua vuodessa.

KV- ja SKV -pelaajan tulee osallistua fyysiseen harjoitteluun ennen tai / ja jälkeen tennisharjoituksen ja toteuttaa omaa henkilökohtaista harjoitusohjelmaa sekä osallistua kaksi kertaa vuodessa pidettäviin testeihin Timo Ojaston (LitM) johdolla. Fyysisen harjoittelun vuosimaksu on KV pelaajalta 200 € ja kuntosalimaksu 30 € (FiTe Clubin kuntosali vapaassa käytössä). Valmennustoimikunta päättää kuinka paljon fyysistä harjoittelua kuuluu kullekin KV -pelaajalle. Kaikille taataan vähintään yksi 1,5 h / viikko fysiikkaharjoitus elokuun lopusta Juhannukseen saakka.

Jos pelaaja osallistuu aktiivisesti kilpailutoimintaan (vähintään 12 kilpailua vuodessa), mutta ei halua sitoutua KV:n kriteereihin voi hän harjoitella KV ryhmissä ns. Seurakilpavalmennuksessa. SKV:ssä seuran taloudellinen tuki on pienempi kuin KV:ssä. **1-3 tuntia** viikossa harjoittelevalle **15,42 € / h** ja **yli kolme tuntia** harjoittelevalle **13,47 € / h**.

Smash-Tennis ry:n kilpavalmennus ranking kriteerit kaudella 2008-2009

	Pojat	Tytöt	
12 vuotta	35	30	- pelaajan ranking tarkistetaan aina tasoitusluettelon ilmestyspäivänä
13 vuotta	30	25	- VASI = valmentajan silmä
14 vuotta	25	20	- osallistuminen / menestys kisoissa
15 vuotta	20	15	- asenne ja motivaatio
16 vuotta	15	10	- testitulokset
			- osallistuminen tennis-, venyttely-



Smash-Tennis ry
Varikkotie 4
00900 HELSINKI

tel. (09) 341 71 342
fax. (09) 341 71 355

smash@smashtennis.org
www.smashtennis.org

Nordea-Hakaniemi
233918-7888
Y-tunnus 0858123-3

17 vuotta VASI VASI alku-, ja loppuverryttelyihin sekä
18 vuotta VASI VASI fyysisiin harjoituksiin

HUOM!!! Olet itse velvollinen ottamaan selvää elokuun harjoitusajoistasi ennen 1.8.08 ja varsinaisista harjoitusajoistasi ennen harjoitusten alkua 25.8.07 Smashin ilmoitustaululta Finland Tennis Clubilta, Smashin toimistosta 341 71 342 tai www.smashtennis.org Harjoitusajat ovat netissä viimeistään 24.8.2008 klo 15.00

Harjoittelemalla Smashin kilpavalmennuksessa hyväksytyt alla olevat ehdot ja sitoudut olemaan mukana sisäkauden 2008-2009. Irtisanomisaika valmennuksesta on 4 viikkoa. Jokainen valmennukseen osallistuvan tulee olla seuran jäsen. Uudet kilpavalmennettavat maksavat vuoden 2008 jäsenmaksun 17 / 38 € syksyn harjoitusmaksun yhteydessä.

Jokainen kilpavalmennukseen osallistuva juniori (yli 15v.) tai alle 15v juniorin huoltaja sitoutuu olemaan mukana kaksi kertaa vuodessa kuplatalkoissa erikseen sovittavana ajankohtana yht. 10 h kauden aikana.

Jokainen kilpavalmennukseen osallistuva juniori + yksi vanhempi sitoutuvat olemaan vetäjinä Helsingin Kaupungin Liikuntaviraston järjestämässä Lasten Liikuntahulinoissa Liikuntamylyssä kerran sisäkaudella 2008-2009. Hulinoita tullaan järjestämään loka-marraskuussa 2008 ja tammi-huhtikuussa 2009 sunnuntaiamuna klo 9.00-10.45. Smashin valmennustoimikunta tekee työvuorolistan syyskuun aikana.

Tunnit / Teamit :

Haluan harjoitella _____ tuntia viikossa ohjatusti, haluan osallistua _____ kertaa viikossa aamuharjoituksiin (päivät ja ajat) _____ ja haluan ottaa Smashilta yksityistunnin / tunteja erikseen sovittavana päivä ja aikana _____ haluan anoa TOP Teamiin _____ (Top Team paikkaa voi anoa vain ikäryhmänsä kärkipelaaja Suomessa).

Ympyröi ne päivät mitkä sopivat parhaiten treenipäiviksesi ja **vedä yli** ne päivät mitkä eivät sovi missään nimessä sinulle. **Merkitse** myös kellon aika milloin voit aloittaa harjoittelun kunakin päivänä. **HUOM.** Viimekädessä valmentajat päättävät lopulliset harjoitusajat. Toivomukset pyritään ottamaan huomioon.

Ma ___ Ti ___ Ke ___ To ___ Pe ___ La ___ Su ___

Kilpailut johon osallistuin kesällä 2008 ja kilpailujeni lukumäärä tällä hetkellä (12 kk aikana)? _____

Tavoitteeni tenniksessä 1- ja 5-vuoden sisällä ja nykyinen ranking?



Smash-Tennis ry
Varikkotie 4
00900 HELSINKI

tel. (09) 341 71 342
fax. (09) 341 71 355

smash@smashtennis.org
www.smashtennis.org

Nordea-Hakaniemi
233918-7888
Y-tunnus 0858123-3

Muuta?

PALAUTETAAN 18.8.08 mennessä Smashin toimistoon, fax 341 71 342 tai smash@smashtennis.org

Smashin -harjoitteluperiodisointi

Syksyllä 2008 jatketaan kilpavalmennusryhmille suunnattua ITF:n suositusten mukaista harjoitusperiodisaatioon perustuvaa ikäryhmäpohjaista harjoittelua. Harjoitusperiodisointi on ollut jo pitkään käytössä maailman menestyneimpien tennispelaajien huippukunnan ajoittamisen välineenä etenkin USA:ssa sekä mm. Espanjassa junioripelaajista aikuispelaajiin.

Harjoitusperiodisoinnin tarkoitus on harjoittaa kaikkia tenniksessä tarvittavia fyysisiä ja taitoon perustuvia ominaisuuksia ennaltamäärättyyn systemaattiseen ohjelmaan perustuvassa järjestyksessä. Systemaattisella järjestyksellä pelaajalle voidaan tuottaa huippukunto halutulle ajanjaksolle. Tällaisia ajanjaksoja ovat huippupelaajilla esimerkiksi Grand Slam- turnaukset. Suomen kilpapelaaajille huippukunto voidaan rakentaa esimerkiksi SM-kilpailujen ja muiden tärkeiden turnausten kohdalle. Huippukunnan ajoitusta säädellään harjoittelun intensiivisyyden, voluumin ja taitoharjoittelun muutoksilla.

Kokonaisvaltainen tennispaketti Smashin KV –pelaajalle

Tavoitteena tarjota pelaajalle seuraavanlainen paketti erillisen sopimuksen ja hinnoittelun mukaan:

- ryhmätreenit
- privattunnit
- fyysinen harjoittelu ryhmässä ja privaalisti
- otteluseuranta ja –analysointi kilpailuissa
- tennis- ja fyysisen harjoittelun suunnittelu
- yksilölliset fyysisettesti
- henkinen valmennus

Jos olet kiinnostunut tennispaketista ota yhteyttä Joni Wileniukseen

Lisätietoja ja tiedustelut:

Joni Wilenius 040-824 75 78



Smash-Tennis ry
Varikkotie 4
00900 HELSINKI

tel. (09) 341 71 342
fax. (09) 341 71 355

smash@smashtennis.org
www.smashtennis.org

Nordea-Hakaniemi
233918-7888
Y-tunnus 0858123-3