

Smash-Tennis ry Kilpavalmennuskysely syksy 2007

Syksyn kilpavalmennustunnit alkavat 27.8.2007 alkaen.

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

Kilpavalmennustuntien hinnat sisäkaudella 2007-2008: **1-3 tuntia** viikossa harjoittelevalla **12,42 €/ h** ja **yli kolme tuntia** harjoittelevalla **10,59 €/ h**. Tunnit laskutetaan kahdessa erässä sekä syys- että kevätkauden aikana.

Kilpavalmennuspelaaja voi anoa ns. TOP Team –paikkaa. Smashin valmentajat ja johtokunta valitsevat hakemusten perusteella pelaajat Teamiin. Valinnassa painotetaan pelaajan sitoutuneisuutta, motivoituneisuutta, kilpailujen määrää ja kilpailumenestystä sekä juniorirankingia. TOP Team pelaajien harjoitustuntin hinta määritellään valintojen jälkeen. TOP Team saa tukea seuralta ja Finland Tennis Oy:ltä mm. edullisempien harjoitus- ja kilpailumaksujen muodossa (GP, SM- ja Koululaisten SM-kilpailut) sekä Völkl- ja / tai Boris Becker -sopimuksen.

Aamutreenit pyritään järjestämään ma-pe klo 7.30-9.00 **8 €/ h**. Liigaharjoitukset pidetään jokaisena arkipäivänä klo 14.00-16.00. Privaattitunnit laskutetaan todellisten kulujen mukaan sisältäen valmentajan kulut, pallot ja harjoituskentän.

Kilpavalmennuspelaajana sinun tulee osallistua seuraaviin kilpailuihin yhdessä valmentajan kanssa tehtävän valmennussuunnitelman mukaisesti: Junioreiden SM-kilpailut, 20-vuotiaiden SM-kilpailut, Yleisen luokan SM-kilpailut, GP -kilpailut, Koululaisten SM-kilpailut, STL:n juniori- sekä miesten- ja naisten sarjatennis, ITF ja TE -kilpailut sekä muut tärkeäksi katsotut kilpailut.

Smash on palkannut elokuusta lähtien Timo Ojaston (LitM) tavoitteena mm. kehittää pelaajien fyysistä kuntoa ja harjoittelun ohjelmointia. Kilpavalmennuspelaajan tulee osallistua fyysiseen harjoitteluun ennen ja jälkeen tennisharjoituksen, toteuttaa omaa henkilökohtaista harjoitusohjelmaa alle 15v. 2 tuntia ja yli 15v. 3 tuntia viikossa sekä osallistua kaksi kertaa vuodessa pidettäviin testeihin.

Jos pelaaja osallistuu aktiivisesti kilpailutoimintaan (yli 25 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 harjoittelevalla **14,42 €/ h** ja **yli kolme tuntia** harjoittelevalla **12,59 €/ h**.

HUOM!!! Olet itse velvollinen ottamaan selvää elokuun harjoitusajoistasi ennen 9.8.07 ja varsinaisista harjoitusajoistasi ennen 27.8.07 Smashin ilmoitustaululta Finland Tennis Clubilta, Smashin toimistosta (09) 341 71 342 tai www.smashtennis.org.

Harjoittelemalla Smashin kilpavalmennuksessa hyväksytyt alla olevat ehdot ja sitoudut olemaan mukana sisäkauden 2007-2008. Jokainen valmennukseen osallistuvan tulee olla seuran jäsen. Uudet kilpavalmennettavat maksavat vuoden 2007 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. Jos kilpavalmennettavan perheestä ei ole kriteerit täyttävää henkilöä mukana talkoissa lisätään valmennuslasakuun 100 €kevään 2008 aikana. Talkootuntien tulee täytyä täysimääräisesti, jotta talkoomaksulta välttyään.

Jokainen kilpavalmennukseen osallistuva juniori + yksi vanhempi sitoutuvat olemaan vetäjinä Helsingin Kaupungin Liikuntaviraston järjestämässä Lasten Liikuntahulinoissa Liikuntamylyssä kerran sisäkaudella 2007-2008. Hulinoita tullaan järjestämään loka-marraskuussa 2007 ja tammi-huhtikuussa 2008 sunnuntaiamuna klo 9.00-10.45. Smashin valmennustoimikunta tekee työvuorolistan syyskuunaikana.

Tunnit / Teamit :

Haluan harjoitella _____ tuntia viikossa ohjatusti, haluan anoa TOP Teamiin _____ , haluan osallistua _____ kertaa viikossa aamuharjoituksiin (päivät ja ajat) _____ ja haluan osallistua ma-pe liigatreeneihin klo 14.00-16.00 (päivät) _____.

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.

Ma ____ Ti ____ Ke ____ To ____ Pe ____ La ____ Su ____

Kilpailut johon osallistuin kesällä 2007 ja kilpailujeni lukumäärä tällä hetkellä? _____

Tavoitteeni tenniksessä ja nykyinen ranking? _____

Muuta? _____

PALAUTETAAN 20.8.07 mennessä Smashin toimistoon, fax 341 71 342 tai smash@smashtennis.org

Tiedustelut: Joni Wilenius 040-824 75 78

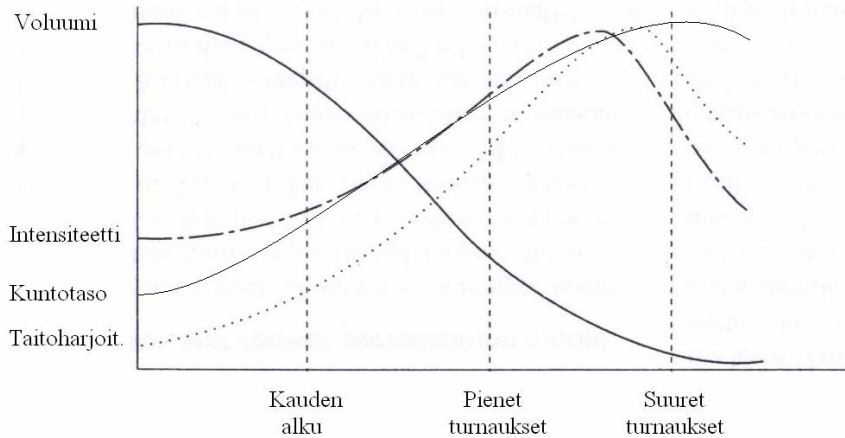


Uutta Smash-Tenniksen valmennuksessa! Smashin -harjoitteluperiodisointi

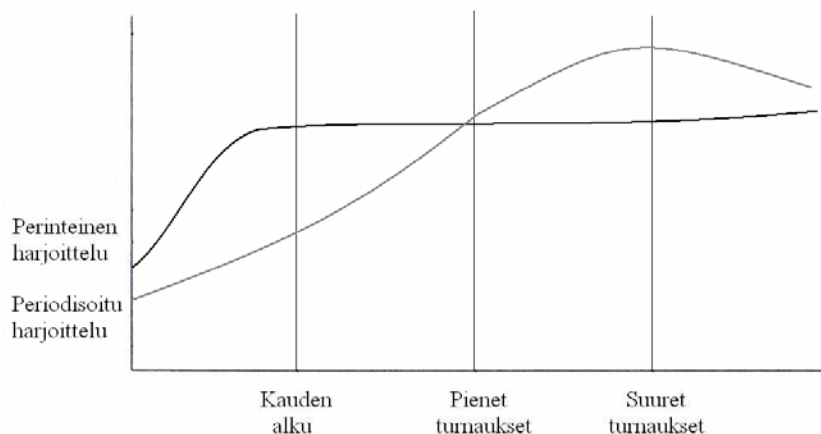
Syksyllä 2007 aloitetaan kilpa- ja valmennusryhmille suunnattu ITF:n suositusten mukainen harjoitusperiodisointiin perustuva ikäryhmäpohjainen harjoittelu, joka on laatuaan ensimmäinen Suomessa. Harjoitusperiodisointi on ollut jo pitkään käytössä maailman menestyneimpien tennispelaajien huippukunnan ajoittamisen välineenä etenkin USA:ssa sekä mm. Espanjassa junioripelaajista aikuispelaajiin.

Harjoitusperiodisoinnin tarkoitus on harjoittaa kaikkia tenniksessä tarvittavia fyysisiä ja taitoon perustuvia ominaisuuksia ennalta määrättyyn 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 oheisten kuvien mukaisesti.

Kuva 1. Harjoitteluvolumi ja intensiteetti sekä taito suhteessa kuntotason periodisoidussa kaudessa:



Kuva 2. Kunnan kehittyminen perinteisessä ja periodisoidussa harjoittelussa:



© LitM Timo Ojasto

