

PLAN ORGANIZACYJNO – SZKOLENIOWY
MIKROCYKLU W TENISIE STOŁOWYM

1. Ogólne założenia organizacyjno – szkoleniowe

- a) etap szkolenia – specjalistyczny
 - kategoria wiekowa – kadet, junior
 - grupa – średniozaawansowana
- b) okres szkolenia – startowy
- c) źródła finansowania – sponsorzy
- d) kadra szkoleniowa – trener prowadzący Zdzisław Koniecko
- e) kadra zawodnicza: Grądzki Łukasz, Sosnowski Piotr, Ramotowski Krzysztof, Rynkiewicz Barbara, Gwiazdowska Karolina, Wronkowski Łukasz, Piotrowski Marcin, Piotrowski Łukasz, Bieńkowski Zbigniew, Wojsław Hubert, Bieńkowska Anna, Bieńkowski Rafał
- f) baza sportowo – sprzętowa
 - sala gimnastyczna Gimnazjum Radziłów
 - boisko piłkarskie
 - asfaltowe boiska przyszkolne
 - kort tenisowy
 - stoły do tenisa stołowego – 8 szt.
 - piłki sportowe
 - bieżnia
- g) opieka zdrowotna – lekarz rodzinny

2. Szczegółowe założenia organizacyjno – szkoleniowe mikrocyklu

- a) cel mikrocyklu:
 - przygotowanie do Mistrzostw Województwa Podlaskiego Kadetów i Juniorów (12 kwiecień 2003 r.)
- b) termin mikrocyklu:
 - 31.03.03 r. – 12.04.03 r.
- c) czas treningu:
 - 120 minut na dzień
- d) trener prowadzący – Zdzisław Koniecko
- e) miejsce mikrocyklu:
 - sala gimnastyczna Gimnazjum w Radziłowie, ul. Sportowa 2, 19 – 213 Radziłów
- f) objętość mikrocyklu:
- g) struktura mikrocyklu:
 - przygotowanie taktyczne – 55% - 11 godz.
 - przygotowanie techniczne – 35% - 7 godz.
 - przygotowanie fizyczne – 10% - 2 godz.

Dzień pierwszy – poniedziałek (31.03.03 r.) – trening ogólnousprawniający.

- godz. i miejsce: 16⁰⁰ – 18⁰⁰ – sala gimnastyczna.

ĆO – ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE Z ZAKRESU KSZTAŁTOWANIA SZYBKOŚCI – 15 minut

B 1 – bieg truchtem, co 4 m zmiana przód – tył w tym samym kierunku.

B 2 – bieg krokiem dostawnym co 4 m zmiana strony biegu prawo-lewo w tym samym kierunku.

B 3 – bieg krokiem skrzyżnym przeplatanka co 4 m zmiana strony biegu prawo-lewo w tym samym kierunku.

B 4 – bieg co 4 m wyskok i pełny obrót.

B 5 – bieg ze skłonami co 4 m z prawej i lewej strony dotykając podłoża dwiema dłońmi.

B 6 – bieg co 4 m zmiana w przód w tył w tym samym kierunku z jednoczesnym krążeniem ramion obustronnie w przód.

B 7 – bieg co 4 m zmiana w przód w tył w tym samym kierunku z jednoczesnym krążeniem ramion obustronnie w tył.

B 12 – bieg w przód z uderzeniem piętą o pośladek.

B 13 – bieg rozluźniający ze zmianą kierunku na sygnał.

B 24 – bieg 6 m, start z pozycji zasadniczej tenisisty stołowego.

B 27 – bieg 6 m, start z leżenia przodem do kierunku biegu.

B 28 – bieg 6 m, start z leżenia tyłem do kierunku biegu.

ĆO – ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE Z ZAKRESU KSZTAŁTOWANIA GIBKOŚCI – 15 minut

G 1 – w pozycji stojąc skłony tułowia w przód z chwytem dłońmi za kostki i przyciąganiem głowy do kolan.

G 2 - w pozycji stojąc w szerokim rozkroku skrętoskłony tułowia z chwytem dłoni za kostki i przyciąganiem głowy do kolan.

G 5 – w siadzie płotkarskim skłon do nogi wyprostnej z pogłębieniem- wyprost tułowia i odrzut ramion w bok; w szerokim rozkroku skręt tułowia w lewo, w prawo, oparcie dłoni o podłoże i pogłębienie rozkroku.

G 7 – dwaj ćwiczący stoją tyłem do siebie opierając się plecami i podając sobie ramiona w górze, w tej pozycji wykonują obszerne skręty tułowia.

G 12 – w siadzie płaskim rozkrocznym skrętoskłony tułowia.

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE Z ZAKRESU SIŁY – 10 minut

S 1 - w podporze leżąc przodem uginanie ramion. (pompki)

S 2 – w pozycji stojąc w szerokim rozkroku obszerne krążenie tułowia z piłką lekarską trzymaną nad głową.

S 3 – dwaj ćwiczący stają twarzami do siebie w odległości 5 – 6 m, podania piłki lekarskiej spomiędzy nóg do przodu.

S 6 – jeden ćwiczący z leżenia tyłem rzuca piłkę lekarską oburącz do stojącego w odległości 3-4 m partnera, ten chwyta piłkę i odrzuca siedzącemu nad głową, siedzący równocześnie z chwytem piłki przechodzi do leżenia i ruch powtarza się.

S 10 – ćwiczący stojąc naprzeciw siebie w odległości 8-10 m rzucają piłkę lekarską do tyłu przez głowę.

S 20 – w leżeniu tyłem nożyce pionowe.

S 21 – w leżeniu tyłem nożyce poziome.

S 23 – w leżeniu tyłem przenoszenie nóg na boki.

ĆO – INNE ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

PN – piłka nożna.(gra)

PK – piłka koszykowa.(gra)

PR – piłka ręczna.(gra)

OZNACZENIA OGÓLNE

P 1 – przerwa na omówienie ćwiczenia.

P 2 – przerwa na odpoczynek.

RT – rozgrzewka techniczna.

ĆT – ćwiczenia techniczne.

GP – gra na punkty.

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE Z ZAKRESU KOREKCYJNO – RELAKSACYJNEGO

K 2 – siedząc plecami do partnera przeciąganie na plecach, partner prostuje nogi

K 3 – trzymamy partnera za dłonie stojąc plecami do siebie – szybki wykrok na przemian prawą i lewą nogą.

K 4 – leżąc przodem podnoszenie się na rękach bez odrywania bioder.

K 10 – przysiad podparty naprzemianstronny, wyrzuty nóg w tył.

K 11 – na sygnał trenera przysiad, wyskok, bieg krokiem dostawnym w prawo lub w lewo, bieg wprzód lub w tył.

ĆU – ĆWICZENIA UKIERUNKOWANE NA TECHNIKE

U 1 – bieg 4 m w pozycji pochylonej do początku stołu tenisa stołowego i z powrotem przód, tył.

U 2 – bieg krokiem dostawnym przy stole tenisa stołowego między lewym i prawym uchwytem siatki.

U 3 – bieg 3 m do prawego rogu początku stołu i wykonanie ruchu uderzenia kontra forhend – powrót tyłem po przekątnej 5 m i ponowny bieg 3 m przodem do lewego rogu początku stołu tenisa stołowego i wykonanie ruchu uderzenia kontra bekhend – powrót tyłem po przekątnej 5 m i ponowny bieg 3 m przodem do prawego rogu początku stołu i wykonanie ruchu uderzenia kontra forhend, dalej powtarzamy to samo (koperta).

U 4 – bieg krokiem dostawnym przy stole tenisa stołowego między lewym i prawym rogiem stołu – rozpoczynając dotknięciem lewą dłonią podłoża – bieg krokiem dostawnym do prawego rogu i dotknięcie prawą dłonią podłoża.

U 6 – bieg krokiem dostawnym przy stole tenisa stołowego z jednoczesnym wykonywaniem ruchów uderzeń kontra forhend ze strony forhendowej, ze środka ze strony forhendowej, ze strony bekhendowej i uderzenie kontra bekhend ze strony bekhendowej.

TERMINOLOGIA I OZNACZENIA ELEMENTÓW GRY

O – odbiór

K – kontra

T – topspin

L – lob

Z – zbiecie

bl – blok

f – flip

p – przebicie/podcięcie

s – skrót

F – forhend

B – bekhend

Ś – środek

R – rotacja

w – wsteczna

b – boczna

g – górna

d - długie

k - krótkie

DM – dowolne miejsce

GD – gra dowolna

z – z jakiej strony

na – na jaką stronę

(2x) – ilość powtórzeń

/ - lub

(max x 2) – ilość

powtórzeń ćwiczenia

GP – GRA NA PUNKTY

GP 1 – gra na punkty systemem każdy z każdym po jednym secie

GP 2 – gra na punkty trzy sety

- pierwszy set od stanu punktowego 5 : 5
- drugi set od stanu punktowego 10 : 10
- trzeci set od stanu punktowego 0 : 0

GP 3 – gra na punkty dwa sety

- pierwszy set od stanu punktowego 0 : 0
- drugi set od stanu punktowego 10 : 10

GP 4 – gra na punkty od stanu punktowego 0 : 0 do trzech punktów przewagi

GP 7 – gra na punkty od stanu 10 : 0, zawodnik przegrywający za każdą zdobytą piłkę otrzymuje 2 pkt (gra na dochodzenie do zawodnika prowadzącego)

GP 9 – turniej indywidualny systemem pucharowym

GP 10 – turniej indywidualny systemem do dwóch porażek

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 2 – Wtorek 1 kwiecień 2003r. godzina 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	<p>Trening techniczny</p> <p>- ÓO: B 1, B 2, B 3, B 4, B 5, B 6, B 7, G 1, G 2</p> <p>- RT</p> <p>I PFdg z F na F OKF na F KF na F</p> <p>II PBdg z B na B OKB na B KB na B</p> <p>- P2 (2)</p> <p>- ÓT (2 x 8)</p> <p>I PFdg z F na F OTF na F KblF na B KB na F KF na F TF na F (max 4 x)</p> <p>- P2 (2)</p> <p>- ÓT (2 x 8)</p> <p>I PBdg z B na B OTB na B KblB na B TF na B KblB na F TF na B (max 3 x)</p> <p>- P2 (2)</p> <p>- ÓT (2 x 8)</p> <p>I PBdg z B na F OTF na F KblF na Ó TF na F KblF na B KB na F (max 3 x)</p> <p>- P2 (2)</p> <p>- ÓT (2 x 8)</p> <p>I PBdg z B na B OTB na B KblB na F TF na B KblB na B TB na B KblB na B TB na B</p> <p>- P2 (5)</p> <p>- ÓU (max 4 x 15“)</p> <p>U1, U2, U3, U4, U5</p> <p>- ÓO</p> <p>G 7, G 2, K 2, K 4</p>	<p>15’</p> <p>10’</p> <p>2’</p> <p>16’</p> <p>2’</p> <p>16’</p> <p>2’</p> <p>16’</p> <p>2’</p> <p>16’</p> <p>5’</p> <p>4x15”</p> <p>x 4</p> <p>8’</p>	<p>10</p>		

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 3– Środa 2 kwietnia 2003r. godzina 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Trening techniczno - taktyczny - ĆO: B 1, B 2, B 3, B 4, B 5, B 6, B 7, B 24, B 27, B 28, G 1, G 2, K 3	15'	10		
	- RT I PFdg z F na B OKB na F OKF na B II PBdg z B na F OKF na B KB na F III PBdg z B na F OKF na B TB na F KblF na B TB na F IV PBdg Z B na B OKB na B TF na B KblB na B TF na B	10'			
	- P2 (2) - ĆT (2 x 8) I PFkw z F na F OfF z F na F KF na B TB na B KblB na F TF na F	2' 16'			
	- P2 (2) - ĆT (2 x 8) I PFkw z B na F OFdp z F na Ś TF na F KblF na B TB na B KblB na Ś TF/TB w DM GD	2' 16'			
	- P2 (2) - ĆT (2 x 8) I PFkw z B na F OFdp na F TF na B GD	2' 16'			
	- P2 (2) - ĆT (2 x 8) I PFkw z B na B OBdp z B na B TB na B KblB na F TF na F KblF w DM TF/TB w DM GD	2' 16'			
	- P 1 (5) - ĆU: U 1, U 2, U 3, U 4 - ĆO: G 12, S 1, K 4, K 10	5' 4x15" 10'			

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 7 – niedziela 6 kwietnia 2003 r. godz. 16.00 – 18.00	Trening techniczny - ĆO: B 1, B 2, B 5, B 6, B 7, G 1, G 2, G 12, K 3 - RT	15' 8'	10		
	I PBdg z B na B OKB na F KF na F KF na B (max x 4)				
	II PFdg z B na B OKB na B KB na F TF na B KblB na B KB na B				
	- P2 (2') - ĆT (2 x 8)	2' 16'			
	I PBdg z B na B OKB na F KF na B KB na Ś KF na B KB na F				
	- P2 (2') - ĆT (2 x 8)	2' 16'			
	PFkw z B na F Ofdp na F TF na B KblB na Ś TF na F KblF w DM TF/TB w DM GD				
	- P2 (2') - ĆT (2 x 8)	2' 16'			
	I PBkw z B na B Obdp z B na F PF na F KblF na F TF na Ś KblF w DM TF/TB w DM GD				
	- P2 (2') - ĆT (2 x 8)	2' 16'			
	I PFkw z B na F Ofdp na Ś TF w DM KblF/B na F GD				
	- P1 (5') - ĆU: U 1, U 2, U 3, U 4	5' (4x15'') x 4			
	- ĆO: G 12, G 6, K 2, K 4	6'			

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 8 – poniedziałek 7 kwietnia 2003 r. godz. 16.00 – 18.00	Trening techniczny - ÓO: B 1, B 2, B 5, B 6, B7, G 1, G 2 - RT I PFdp z F na F OKF na F KF na F II PBdg z B na B OKB na B KB na B Rozgrzewka dowolna - P 2 (5) - GP (50') Gra na punkty od stanów: 0:0, 5:0, 8:4, 8:8, 9:7, 10:8, 8:6, 10:10 - P 1 (5') - ÓU: U 1, U 3, U 4, U 2, U 5 - ÓO : G 12, G 1, K 2, K 4, S 20, S 21, S 23	 10' 10' 5' 50' 5' 4x15'' x 5 4x20'' x 7	10		

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 9 – wtorek 8 kwietnia 2003 r. godz. 16.00 – 18.00	Trening techniczno – taktyczny -ÓO: B 1, B 2, B 3, B 5, B 6, B 7, B 12, B 13, G1, G 2, G 7 RT: indywidualna - P2 (2') - ÓT (2 x 8) I PBdg z B na F KF na B KB na Ó KF na B KB na F KF na B KB na B - P2 (2') - ÓT (2 x 8) I PBdw z B na B Ofdp na F TF na Ó KblF na B KB na F KF na F - P2 (2') - ÓT (2 x 8)	 15' 10' 2' 16' 2' 16' 2' 16'	10		

	I PFkw z B na B Obdw na B TF na F GD - P2 (2') - ĆT (2x8)	2' 16'			
	I PFkw z B na F Ofdp na B TF/TB w DM GD - P1 (5') - ĆO: G 12, G 2, K 2 K 4	5' 8'			

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 10 – środa 9 kwietnia 2003 r. godz. 16.00 – 18.00	Trening taktyczny - ĆO: B 1, B 2, B 5, B 13, B 12, B 6, B 7, G 1, G 2, G 14 - RT I PFdg z F na F OKF na F KF na F II PBdg z B na B OKB na B KB na B III PFdg z F na F OKF na F KF na B KB na F KF na F IV PFdg z F na F OKF na B KB na B KB na F - P 2 (2') - ĆT (2 x 8)	15' 10'	10		
	I PFkw z B na F Ofdp na F TF na F KblF na Ś TF w DM KblF/B na F TF w DM GD - P2 (2') - ĆT (2 x 8)	2' 16'			
	I PFkw z B na B Obdp na F TF na B KblB na B TB w DM KblF/B na B				

Dzień 10 – środa 9 kwietnia 2003 r. godz. 16.00 – 18.00	TB w DM GD - P2 (2') - ĆT (2 x 8) I PFkw z B na B OfB na F KF na F TF na F KbIF w DM TF/TB w DM GD - P 2 (2') - ĆT (2 x 8) I PFdgb z B na F TF na F KbIF na Ś TF na F KbIF w DM TF/TB w DM GD - ĆU: U 2, U 3, U 4, U 5 - ĆO: K 2, K 4	2' 16'			
		2' 16'			
		10' 5'			

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 11 – czwartek 10 kwietnia 2003 r. godz. 16.00 – 18.00	Trening techniczny - ĆO: B 1, B 2, B 5, B 6, B 7, G 1, G 2 - RT: indywidualna - P2 (5') - ĆT (2 x 6) I PFdg z B na B OKF na B TB na F KbIF na B TB na B KbIB na B (max x 5) - P2 (2') - ĆT (2 x 8) I PFkw z B na F OfF na F TF na F LF na F ZF na F LF na F (max x 5) - P2 (2') - GP (40') Gra na punkty od stanów: 0:0, 5:5, 8:8, 10:10 - P2 (2') - ĆU: U 2, U 3, U 4 - ĆO: G 12, G 2, K 2, K 4, S 20, S 21, S 23	10' 10' 5' 12' 2' 16' 2' 40' 2' 3x15'' 4x15''	10		

Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 12 - piątek 11 kwietnia 2003 r.	Gra na punkty - ÓO: B 1, B 2, B 3, B 5, B 6, B 7, B 12 - RT: indywidualna - P2 (5') - GP: gra na punkty 2 sety gra podwójna 2 sety gra mieszana 2 sety - ÓO: K 2, K 3, S 1	10' 10' 5' 70' 10'	10		

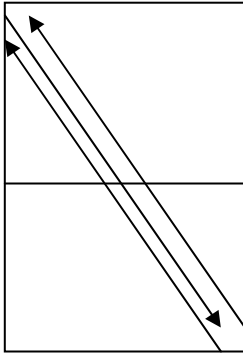
Dzień data	Treść ćwiczenia	Czas trwania	Liczba zawod.	Podpis	Uwagi
Dzień 13 - sobota 12 kwietnia 2003 r.	Mistrzostwa Województwa Podlaskiego w Indywidualnym Tenisie Stołowym w Kategoriach Kadet i Junior.		10		

Bibliografia:

Tenis stołowy. Materiały szkoleniowe, kursy szkoleniowe, specjalizacja instruktorska, specjalność trenerska – autor mgr inż. Władysław Bilski

ĆWICZENIA SPECJALNE UKIERUNKOWANE NA TECHNIKE I TAKTYKĘ GRY

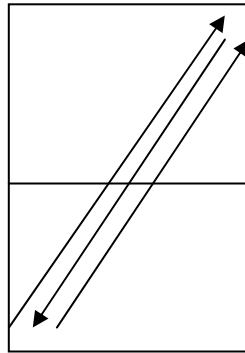
2. OKF



1. PFdg
3. KF

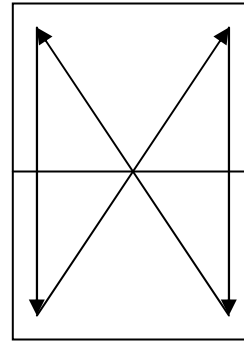
4. KF

2. OKB



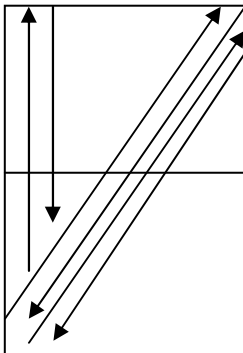
1. PBdg
3. KB

2. OKB



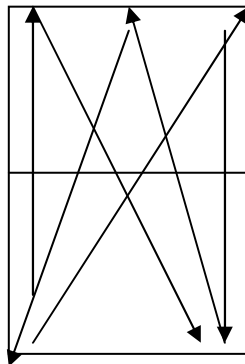
1. PBdg
3. KF

2. OTB
4. TF
6. TF



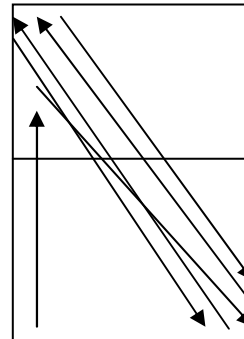
1. PBdg
3. Kbl
5. Kbl

2. Ofdp
4. KblF
6. KF



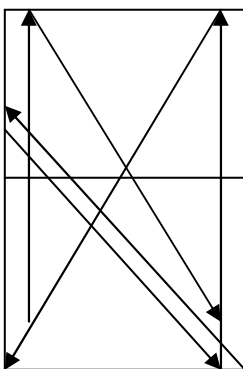
1. PBdg
3. KF
5. KB

2. OfF
4. LF
6. LF



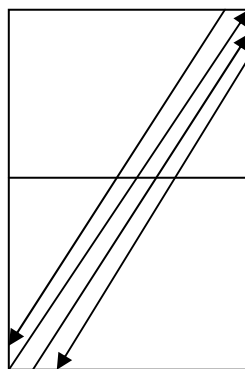
1. PFkw
3. KF
5. ZF

2. OfF
4. TB
6. TF



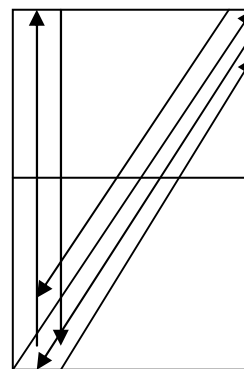
1. PFkw
3. KF
5. Kblb

2. OKB
4. KblF



1. PBdg
3. TF

2. OKF
4. KFbl
6. KBbl



1. PFdg
3. TB
5. TB

REJESTRACJA JEDNOSTKI TRENINGOWEJ – TENIS STOŁOWY

Lp. ćw.	Oznacznik środka trenin.	Czas aktywny	Treść treningu
1. 2.	P 2 B 1 B 2 B 3 B 4 B 5 B 6 B 7 B 12 B 13 K 8 G 1 K 9 K 2 K 3	3' 15'	Omówienie programu jednostki treningowej. Rozgrzewka ogólnousprawniająca biegowo – gimnastyczna. Bieg truchtem, co 4 m zmiana przód tył w tym samym kierunku. Bieg krokiem dostawnym, co 4 m zmiana strony biegu w prawo, lewo, w tym samym kierunku. Bieg krokiem skrzyżnym (przeplatanka), co 4 m zmiana strony biegu prawo – lewo w tym samym kierunku. Bieg, co 4 m wyskok i pełny obrót. Bieg ze skłonami co 4 m z prawej i lewej strony, dotykając podłoża dwoma dłońmi. Bieg, co 4 m zmiana przód – tył w tym samym kierunku z jednoczesnym krążeniem ramion obustronnie w przód. Bieg, co 4 m zmiana przód – tył w tym samym kierunku z jednoczesnym krążeniem ramion obustronnie w tył. Bieg w przód z uderzeniem piętą o pośladek. Bieg rozluźniający ze zmianą kierunku na sygnał. Postawa rozkroczna, ręce na biodrach, krążenie bioder. W pozycji stojąc skłony tułowia w przód z chwytem dłońmi za kostki i przyciąganiem głowy do kolan. Postawa rozkroczna, ręce na biodra – krążenie głowy. Siedząc plecami do partnera – przeciąganie na plecach, partner prostuje nogi. Trzymamy partnera za dłonie stojąc plecami do siebie – szybki wykrok na przemian prawą i lewą nogą.
3.	a) b)	5'	Rozgrzewka techniczna. PFdg z F na F OKF na F KF na F PBdg z B na B OKB na B KB na B
4. 5.	P 2	2' 2 x 9'	Przerwa na omówienie ćwiczenia technicznego. Ćwiczenie kontrolne proste „koperta”.

6.		2'	<p>PBdg z B na B OKB na F KF na F KF na B Ćwiczenie techniczne na przemieszczanie się przy stole. PBdg z B na B OKB na B TF na B KblB na B</p>
7.	P 1	2 x 9'	Ćwiczenia szybkości specjalnej w polu gry.
8.		2'	Przerwa na odpoczynek.
9.		8'	<p>Ćwiczenia specjalne ukierunkowane na taktykę – podania i odbiory. PBkw z B na F*OdpF na Ś PFkw z B na F*OdpF na F PFkw z B na F*OdpF na B PFkw z B na F*OdpF na Ś</p>
10.		2 x 9'	Ćwiczenia specjalne, gra na punkty od stanów: 5:5, 7:9 9:7.
11.		15'	Ćwiczenia ogólnousprawniające z zakresu korekcyjno-relaksacyjnego.
	K 4		Leżenie przodem, podnoszenie się na rękach bez odrywania bioder.
	K 5		Trzymamy partnera za dłonie stojąc plecami do siebie – przeciąganie na plecach.
	K 13		Przewroty w tył z leżenia tyłem.
	K 15		Zabawy biegowe.