



## **PZT TENNIS TEAM**

### **Program pomocy szkoleniowej PZT**

Program „PZT Tennis Team” jest jednym z podstawowych programów pomocy szkoleniowej dla zawodniczek i zawodników będących członkami Kadry narodowej PZT jak również dla zawodników i zawodniczek stanowiących bezpośrednie zaplecze Kadry Narodowej PZT oraz zawodników objętych programami szkoleniowymi PZT i spełniających kryteria przyjęte przez trenera KN PZT danej kategorii wiekowej.

Program „PZT Tennis Team” jest dedykowany dla każdej kategorii wiekowej w szczególności dla młodzieżowych kadr narodowych U12 – U23.

Poza wsparciem merytorycznym program stanowi także wsparcie finansowe i organizacyjne dla właściwego kształtowania oraz realizacji indywidualnego procesu szkoleniowego poszczególnych zawodników. Istotnym zadaniem programu jest również wszechstronna edukacja zawodników między innymi w zakresie treningu mentalnego, diety, zdrowia, szkoleń antydopingowych i innych aspektów związanych z rozwojem sportowym i indywidualnym młodych zawodników i zawodniczek.

Dla większej efektywności w akcjach szkoleniowych PZT stanowiących część programu „PZT Tennis Team” jest brany pod uwagę między innymi udział i wsparcie sparingpartnerów, fizjoterapeutów, trenerów indywidualnych poszczególnych zawodników a także tenisowych gwiazd mających stanowić dla zawodników dodatkową inspirację i motywację w ich dalszej pracy.

#### **1. Program „PZT Tennis Team” składa się z następujących podstawowych rodzajów akcji szkoleniowych:**

- **Zgrupowania tenisowo – motoryczne PZT** – wielodniowe zgrupowania z akcentem treningu motorycznego planowane z uwzględnieniem m.in. okresów przygotowawczych i właściwych dla poszczególnych grup wiekowych celów szkoleniowych.

- **Zgrupowania regeneracyjne PZT** – zgrupowania zakładające pomoc w regeneracji i aktywny odpoczynek zawodników po intensywnych okresach startowych.
- **Konsultacje szkoleniowe PZT** – kilkudniowe akcje szkoleniowe o akcencie kontrolno-informacyjnym dające możliwość poznania aktualnego poziomu sportowego poszczególnych zawodników, a także stwarzające możliwość aktywnego współdziałania i komunikacji z trenerami indywidualnymi zawodników.
- **Zgrupowania przedstartowe PZT** – krótkie zgrupowania przed turniejami mistrzowskimi.

## 2. Kryteria udziału w akcjach szkoleniowych programu „PZT Tennis Team”.

Informacje, w tym szczegółowe kryteria kwalifikacji do udziału w poszczególnych akcjach szkoleniowych programu „PZT Tennis Team” będą publikowane wcześniej w osobnych komunikatach.

Do udziału w akcjach szkoleniowych programu „PZT Tennis Team” mogą być zakwalifikowani zawodnicy i zawodniczki KN PZT bezpośrednio powołani przez trenerów KN PZT i/lub zawodnicy i zawodniczki spełniający kryteria ustalone przez Dział Sportu PZT i Pion Szkolenia PZT.

Za realizację zadań programu „PZT Tennis Team” odpowiada bezpośrednio Pion Szkolenia PZT w szczególności trenerzy KN PZT poszczególnych kategorii wiekowych we współpracy z Działem Sportu PZT.