



ZGRUPOWANIE PZT U-18 KOZERKI 11.04 – 21.04.2024

CEL: Przygotowanie motoryczne i doskonalenie poziomu techniczno-taktycznego zawodników kadr U 18 w sezonie 2024 poprzez:

- 1. Doskonalenie i poprawę** adaptacji morfologicznej do obciążeń zewnętrznych (metabolicznych) ukierunkowanych i specjalnych (anaerobowych i aerobowych).
- 2. Doskonalenie i poprawa** koordynacji ruchowej ukierunkowanej i specjalnej (**przestrzenno – zbornościowej**) na korcie i poza kortem.
- 3. Doskonalenie** wzorców ruchowych techniki biegu i ćwiczeń przemieszczania na korcie (akcentowanie pierwszego kroku tzw. „Power step”, częstotliwości pracy nóg, hamowania i szybkiego wyjścia z uderzenia z umiejętnością generowania mocy z dolnych części ciała i balansem).
- 4. Doskonalenie** bazowych wzorców wielostawowych w ruchach pchania i ciągnięcia, oburącz i jednorącz (z oporem zewnętrznym, masą ciała).
- 5. Stworzenie fundamentu** do adaptacji morfologicznej i wysiłków specjalistycznych na korcie (w formie treningu zintegrowanego).
- 6. Zwiększenie** siły ogólnej, specjalnej (ciężary olimpijskie – metoda powtórzeniowa) i wytrzymałościowej (trening obwodowy), praca nad stabilizacją tzw., „core”.
- 7. Doskonalenie** ćwiczeń prewencyjnych - związanych z prewencją urazów i budowanie nawyków tzw., „rutyny”
- 8. Doskonalenie** pojętności ruchowych dla doskonalenia nawyków czuciowo ruchowych (**techniki tenisa**), poprzez kierowanie ruchami i dostosowania ruchowe w indywidualnych stylach gry

Proponujemy:

Czas trwania zgrupowania 10 dni (11.04 – badania w Instytucie Sportu) i 3 mikrocykle po 3 dni (patrz tabela) + 2 treningi odnowy tj. 15.04, 18.04, po południu po zakończeniu każdego mikrocyklu (5 treningów) tj. przyjmowanie procedur odnowy biologicznej tzw. Trening regeneracyjny, jeśli nie ma takiej możliwości w Kozerkach, wyjazd do Aqua- Parku (odnowa poprzez ćwiczenia antygravitacyjne- wodne procedury lub praca z zaproszonymi fizjo. - masaż i procedury manualne). Suma treningów motorycznych 18 + 2 treningi odnowy biologicznej.

11.04 przyjazd do IS

12.04 badania IS

13.04 początek pierwszego mikrocyklu (1)

21.04 po pełnym wykonaniu treningów 3 mikrocyklu po obiedzie rozwiązanie obozu, wyjazd

Tab. ORGANIZACJA CZASOWO-METODYCZNA OBÓZU PZT KOZERKI U-18 11.04 – 21.2024

PODOKRES	MEZO CYKL	MIKROCYKL	PROPORCJE % W-U-S-Z	TREŚĆ SZKOLENIA
PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO	12.04.2004 Badania Instytut Sportu Warszawa Wprowadzający 13.04- 21.04.2024	1. Wprowadzający 13 - 15.04.2024 3 dni	W- 60% U – 20% S – 20 % Z - 0%	<p>W - stworzenie podstaw adaptacji do obciążeń zewnętrznych i metabolicznych (anaerobowych i aerobowych), Wytrzymałości ogólnej (intensywność ćw.= > 80% met. ciągła i interwałowa ekstensywna), siła ogólna (met. powtórzeniowa i obwodowa, doskonalenie poprawnych wzorców przyciągania i odpychania w płaszczyźnie pionowej i poziomej, olimpijskie ciężary, praca nad stabilnością tzw. „core” – stworzenie fundamentu do ćw. rotacyjnych i antyrotacyjnych.</p> <p>Wszelchstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe), ćw. rozwijające koordynację przestrzenną i zborność kształtujące elastyczność i reaktywność ruchów (plajometria ekscentryczna i koncentryczna), izometria, doskonalenie techniki biegu. Sprawdziany motoryczne (I część).</p> <p>U – ćw. rozwijające koordynację tenisową i sposoby poruszania na korcie,</p> <p>S – ćw. Doskonalące technikę wybranych uderzeń,</p> <p>Z – nie ma zawodów ani sparingów,</p>
		2. Przygotowania Wszelchstronno- ukierunkowanego 16.04 – 18.04.2024 3 dni	W - 40 % U - 30 % S – 30% Z – 0%	<p>W – kontynuacja wszelchstronnej i ukierunkowanej bazy adaptacji metabolicznej, doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. Koordynacyjne i kształtujące zwrotność, koordynację rytm, równowagę) itp.</p> <p>U – ćw. Rozwijające koordynację specjalną i zwinność na korcie „power step”, split step”, przyśpieszenie, hamowanie (m. interwałowa)</p> <p>Sprawdziany motoryczne (II część).</p> <p>S – ćw. Doskonalące technikę wybranych uderzeń, praca nad tempem i rytmem wybranych elementów w postaci sekwencji (linia końcowa, half kort, itp.), sparingi szkoleniowe.</p> <p>Z – nie ma zawodów</p>
		3. Przygotowania Ukierunkowanego i specjalnego 19.04- 21.04.2024 3 dni	W - 10 % U - 30 % S - 50 % Z- 0%	<p>Treść szkolenia taka jak w mikrocyklu nr 2, intensywność wykonywania ćwiczeń motorycznych (U) zwiększona do 80% - 90%, objętość ćwiczeń motorycznych zwiększona o 10- 15 %, Rozgrywanie sparingów szkoleniowych i zadaniowych.</p>

Przygotowanie: W - wszelchstronne, U – ukierunkowane, S – specjalne, Z- zawody



**Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego
zgrupowanie Kozerki 11.04-21.04.2024
trenerzy prowadzący: Benjamin Budziak, Bolesław Szmyd**

Czw	Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Przyjazd do Instytutu Sportu (nocowanie) Do godz. 18:00	Badania Instytut Sportu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	bieg 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	bieg 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	bieg 7: 30-8:00	
		ŚNIADANIE 8:00									
		Wprowadzający Ćw. sprawności wszechstronnej 9:15-10:00	Praca nóg Technika, wzorce 9:15-10:00	Ćw. ukierunkowane 9:15-10:00	Ćw. ukierunkowane 9:15-10:00	Praca nóg Technika, wzorce 9:15-10:00	Ćw. ukierunkowane 9:15-10:00	Ćw. ukierunkowane 9:15-10:00	Praca nóg Technika, wzorce 9:15-10:00	Ćw. ukierunkowane 9:15-10:00	
		PRZEKĄSKA									
		Trening Tenis Rozegrania i warianty deblowe 10:00-12:30	Trening Tenis Rytm i regularność 10:00-12:00	Trening Tenis Rytm i regularność 10:00-12:00	Trening Tenis Schematy półotwarte 10:00-12:00	Trening Tenis Różnorodność, zmiana rytmu 10:00-12:00	Trening Tenis Ataki, zamykanie siatki, wolej 10:00-12:00	Trening Tenis Różne sposoby na wychodzenie z obrony 10:00-12:00	Trening Tenis Gra punktowa 10:00-11:30	Trening Tenis Gra punktowa 10:00-11:30	
	OBIAD 13:00										
	Trening wprowadzający Mobilizacja Aktywacja 16:30-18:00	Gry sportowe 16:30-18:00	Trening Tenis Rytm i regularność 16:30-18:00	Odnowa biologiczna WYJAZD NA BASEN 16:00-18:00	Trening Tenis Zintegrowany Akcent wytrzymałość 16:30-18:00	Trening Tenis Różnorodność, zmiana rytmu 16:30-18:00	Odnowa biologiczna WYJAZD NA BASEN 16:00-18:00	Trening Tenis Zintegrowany Akcent szybkość 16:30-18:00	Trening Tenis Gra punktowa 16:30-18:00	Wyjazd po obiedzie Do godz. 14:00	
			Trening Siła ogólna 18:00-19:00		Trening Siła ogólna 18:00-19:00			Trening Siła ogólna 18:00-19:00	Trening Siła ogólna 18:00-19:00		
	KOLACJA 19:00										
	Odprawa 20:00-20:30	Odprawa omówienie celów zgrupowania 20:00-20:45	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa omówienie dnia 20:00-20:30	Odprawa podsumowanie zgrupowania 20:00-20:30	