



Zgrupowanie: Puszczkowo 26.09-7.10.2023
trenerzy prowadzący: Mieczysław Bogusławski, Bolesław Szmyd,
Helbik Rafał, Bojarski Paweł, Miara Krzysztof

Przygotowanie motoryczne

CEL: Przygotowanie motoryczne i tenisowe do startów w sezonie jesienno-zimowym.

Przygotowanie motoryczne realizowane będzie poprzez:

- Poprawę i doskonalenie koordynacji ruchowej ukierunkowanej i specjalnej,
- Poprawę i doskonalenie wzorców ruchowych techniki biegu i ćwiczeń przemieszczania na korcie,
- Poprawę bazowych wzorców wielostawowych w ruchach pchania i ciągnięcia, oburącz i jednorącz, obunóż i jedno-nóż,
- Poprawę adaptacji morfologicznej do wysiłków specjalistycznych na korcie,
- Zwiększenie siły ogólnej, specjalnej i wytrzymałościowej,
- Zwiększenie mocy w ćwiczeniach specjalnych,
- Naukę i doskonalenie ćwiczeń związanych z prewencją urazów.

Rodzaj treningu: siłowy 2x w mikrocyklu, trening pracy nóg ukierunkowany i specjalny codziennie, protokół mobilizacyjny i aktywacyjny codziennie.

Objętość: duża,

Intensywność treningów: wysoka (> 80%)

Ocenie w ćwiczeniach biegowych poddana będzie:

- koordynacja i wydajność biegu /przyspieszenie/, szybkość pierwszego kroku, zatrzymanie i balans,
- stabilność centralna CORE,
- wyprost odcinka piersiowego kręgosłupa,
- osiowa praca RR i NN,
- praca stopy (reaktywność, grzebnienie, przenoszenie środka ciężkości),
- poprawienie mobilności stawów biodrowych (praca na nodze zakroczonej nad płotkiem),

Ocenie w ćwiczeniach siłowych poddane będzie:

- technika i jakość wzorca,
- mobilność biodra,
- stabilność centralna /oddech przeponowy/ transfer energii,
- zakres ruchu zgięcia grzbietowego stopy i stabilny podpór w 3 punktach,

Czas trwania zgrupowania 12 dni, 4 mikrocykle po 3 dni (patrz tabela) + 3 treningi odnowy tj. 28.09, 6.10, 9.10 po południu po zakończeniu każdego mikrocyklu, przyjmowanie procedur odnowy biologicznej w Centrum Odnowy w grupach zorganizowanych, 26.09 przyjazd na kolację

27.09 początek pierwszego mikrocyklu (1)

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

ORGANIZACJA CZASOWO-METODYCZNA OBOZU PUSZCZYKOWO PZT U14-16 26.09-7.10.2023 **(MOTORYKA/TENIS)**

PODOKRES	MEZOCYKL	MIKROCYKL	PROPORCJE % W-U-S-Z	TREŚĆ SZKOLENIA
PRZYGOTOWANIA WSZECZSTRONNEGO	Wprowadzający 26.09-7.10.2023	1. Kontrola Badania		(B)- Przeprowadzenie badań (Rechasport) oraz sprawdzianów motorycznych
		1. Wprowadzający 29.09-1.10.23 3 dni	W - 60% U - 20% S - 20 % Z - 0%	W- stworzenie podstaw adaptacji do obciążeń zewnętrznych i metabolicznych. Wytrzymałość ogólna (intensywność ćw. > 80% met. ciągła i interwałowa ekstensywna), siła ogólna (met. powtórzeniowa i obwodowa, nauka poprawnych wzorców przyciągania i odpychania w płaszczyźnie pionowej i poziomej, poprzecznej) Ukierunkowane doskonalenie sprawności fizycznej, ćw. rozwijające koordynację i kształtujące elastyczność i reaktywność ruchów oraz technikę biegu, U – ćw. rozwijające koordynację i kondycję tenisową, sposoby poruszania na korcie, S – ćw. Doskonające technikę wybranych uderzeń, „szkoła” Z – nie ma zawodów ani sparingów,
		2. Przygotowania Wszechstronnego 2-4.10.23 3 dni	W - 50 % U - 30 % S - 20% Z - 0%	W- protokoły mobilizacyjne i aktywacyjne, ćw. koordynacyjne i kształtując realizowane w formie „poligonu” U – ćw. Rozwijające koordynację ukierunkowaną i zwinność na korcie i wytrzymałość siłową w formie treningu obwodowego S – Doskonalenie techniki wybranych uderzeń (linia końcowa, half kort, itp.), – sparingi (technika 70%, sparingi 30%)
3. Przygotowania Wszechstronno- ukierunkowanego 5-7.10.23 3 dni	W - 50% U - 40 % S - 10 % Z - 0%	Treść szkolenia taka jak w mikrocyklu nr 2, intensywność wykonywania ćwiczeń motorycznych (W, U,) zwiększona do 80% - 90%, objętość ćwiczeń motorycznych zwiększona o 10- 15 %		

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

Plan treningów Polskiego Związku Tenisowego
zgrupowanie Puszczykowo 26.09-7.10.2023
trenerzy prowadzący: Mieczysław Bogusławski, Bolesław Szmyd,
Helbik Rafał, Bojarski Paweł, Miara Krzysztof

Wt	Sr	Czw	Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb									
26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12									
PRZYJAZD Do godz. 19:00 KOLACJA		Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	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																			
	Testy Motoryczne RECHASPORT	Testy Motoryczne RECHASPORT	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
			Trening Ćw. sprawności wszechstronnej 10:00-13:00	Trening Ćw. sprawności wszechstronnej Praca na płotkach, ćw. rzutowe, praca nóg, skoki 10:00-13:00	Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane biegowe 10:00-13:00	Trening Ćw. sprawności wszechstronnej 10:00-13:00	Trening Ćw. sprawności wszechstronnej Praca na płotkach, ćw. rzutowe, praca nóg, skoki 10:00-13:00	Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane rzuty 10:00-13:00	Trening Ćw. sprawności wszechstronnej 10:00-13:00	Trening Ćw. sprawności wszechstronnej Praca na płotkach, ćw. rzutowe, praca nóg, skoki 10:00-13:00	Trening Praca nóg Ćw. ukierunkowane rzuty 10:00-13:00									
			Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00		Trening Tenis 10:00-13:00	
	OBIAD																			
	Trening Wprowadzający Ćw. sprawności wszechstronnej 16:00-18:00	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	WYJAZD po obiedzie
		Odnowa biologiczna	Trening Siła ogólna Program A 16:00-18:00	Trening Siła ogólna Program B 16:00-18:00	Odnowa biologiczna	Trening Siła ogólna Program A 16:00-18:00	Trening Siła ogólna Program B 16:00-18:00	Odnowa biologiczna	Trening Siła ogólna Program A 16:00-18:00	Trening Siła ogólna Program B 16:00-18:00										
	KOLACJA																			
	Odprawa omówienie celów zgrupowania	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 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								