



Zgrupowanie motoryczno- tenisowe

Kozerki U-12 6.04-12.04.2024

trenerzy prowadzący: Agnieszka Babicka, Bolesław Szmyd,
Michał Leśniewicz, Krzysztof Garecki

CEL: Przygotowanie motoryczne i podtrzymanie poziomu technicznego zawodników kadr U/12 w sezonie 2024 poprzez:

- 1. Stworzenie i poprawę** adaptacji morfologicznej do obciążeń zewnętrznych (metabolicznych), ogólnych i ukierunkowanych.
- 2. Nauka i poprawa** koordynacji ruchowej ogólnej i specjalnej (przestrzenno - zbornościowej).
- 3. Nauka i doskonalenie** wzorców ruchowych techniki biegu i ćwiczeń przemieszczania na korcie.
- 4. Nauka i 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.
- 6. Zwiększenie** siły ogólnej i wytrzymałościowej (trening obwodowy).
- 7. Wykonanie testów motorycznych (podstawowych i ukierunkowanych) i screen body (ocena ciała):**
 - **siła** - (dynamometr ręczny (kg), zwis na drążku (s), uginanie ramion w podporze (x), m. brzucha (x))
 - **szybkość** - (przyśpieszenie – 10m (s), sprint – 20 m (s), pomiar fotokomórką do 0,01s)
 - **wytrzymałość ukierunkowana** - (bieg Spaldinga na korcie (s), zbieranie 5 piłek (s))
 - **moc** – (rzuty piłką 1kg (m) FH, BH, za głowy, rzut piłką tenisową (ręka dominująca, ręka nie dominująca))
 - **moc (cd.)** - Skok w dal z miejsca (m), skakanka obroty/min., serwis (max.km/h) - pomiar radarem
 - **SCREEN BODY** – wizualna ocena ciała przez dyplomowanego fizjo. – arkusz oceny (wyłapanie deficytów i ewentualnych asymetrii w rozwijającym organizmie)
- 8. Naukę** ćwiczeń prewencyjnych - związanych z prewencją urazów i budowanie nawyków tzw., rutyny”.
- 9. Nauka i doskonalenie** pojętności ruchowych na etapie budowania nawyków czuciowo ruchowych (**techniki tenisa**), poprzez kierowanie ruchami i dostosowania ruchowe.

Proponujemy:

Czas trwania zgrupowania 7 dni, 2 mikrocykle po 3 dni (patrz tabela) + 1 trening odnowy tj. 9.04 po południu po zakończeniu mikrocyklu (5 treningów) tj. przyjmowanie procedur odnowy biologicznej, jeśli nie ma takiej możliwości w Kozerkach, wyjazd do Aqa- Parku (odnowa poprzez ćwiczenia antygravitacyjne- wodne procedury).

Suma treningów motorycznych

11 + 1 treningi odnowy biologicznej

6.04 do południa przyjazd, po południu mobilizacja i aktywacja, trening wprowadzający,

7.04 początek pierwszego mikrocyklu (1)

12.04 po pełnym wykonaniu treningów 2 mikrocykli po obiedzie rozwiązanie obozu, wyjazd.

Tab. ORGANIZACJA CZASOWO-METODYCZNA ZGRUPOWANIA KOZERKI PZT U12 6 – 12.04.2024

PODOKRES	MEZOCYKL	MIKROCYKL	PROPORCJE % W-U-S-Z	TREŚĆ SZKOLENIA
PRZYGOTOWANIA WSZECHESTRONNEGO	Wprowadzający 6-12.04.2024	1. Wprowadzający 7 - 9.10.2023 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) Wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe), ćw. rozwijające koordynację przestrzenną i zborność kształtujące elastyczność i reaktywność ruchów oraz technikę biegu. Sprawdziany motoryczne (I część). U – ćw. rozwijające koordynację tenisową i sposoby poruszania na korcie, S – ćw. Doskonalące technikę wybranych uderzeń, Z – nie ma zawodów ani sparingów,
		2. Przygotowania Wszechstronnego 10 - 12.04.2024 3 dni	W - 50 % U - 30 % S – 20% Z – 0%	W - wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. Koordynacyjne i kształtujące zabawy biegowe) itp. U – ćw. Rozwijające koordynację specjalną i zwinność na korcie, S – ćw. Doskonalące technikę wybranych uderzeń (linia końcowa, half kort, itp.) Z – nie ma zawodów ani sparringów,

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



Plan zgrupowania PZT Kozarki
Zgrupowanie motoryczno-tenisowe U-12 6.04-12.04.2024
trenerzy prowadzący: Agnieszka Babicka, Bolesław Szmyd,
 Michał Leśniewicz, Krzysztof Garecki

Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt
6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7
Przyjazd Na obiad Do godz 13:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Widzimy się na śniadaniu	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00	Mobilizacja rolowanie aktywizacja 7: 30-8:00
	ŚNIADANIE 8:00					
	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (B) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (B) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (A) 9:00 – 9:45	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (B) 9:00 – 9:45
	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (B) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (B) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (A) 10:00 – 11.30	TENIS GRUPA (B) 10:00 – 11.30
	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:30 – 11: 15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa(A) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (A) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, ćw. biegowe, technika biegu Grupa (B) 10:30 – 11:15	Ćw. ukierunkowane koordynacja, rzuty, ćw. lekkoatletyczne Grupa (A) 10:30 – 11:15
	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (A) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (A) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (B) 11:30 – 13:00	TENIS GRUPA (A) 11:30 – 13:00
OBIAD 13:00						Wyjazd po obiedzie do godz 14:00
Trening wprowadzający Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Testy motoryczne Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Siła ogólna Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	Odnowa biologiczna wyjazd na basen 15:00-18:00	Gry sportowe Grupa (A+B) 16:00- 18:00	Siła ogólna Grupa (A+B) 16:00 – 18:00	
KOLACJA 18:30						
Salka konferencyjna 20:00-20:30	Salka konferencyjna 19:30-20:30 Psycholog	Salka konferencyjna 19:30-20:30 Szkolenie POLADA	Wolny wieczór	Salka konferencyjna 20:00-20:30	Salka konferencyjna 20:00-20:30	