



OBÓZ

ZAWODNICZY

ŻYWIEC

30 lipca - 6 sierpnia 2022

www.parktenisowy.pl



Celem szkolenia tenisowego jest przygotowanie młodych zawodników do dalszego sezonu startowego poprzez grę z rówieśnikami prezentującymi podobny, co oznacza wysoki, poziom tenisowy.

Uczestnicy zgrupowania będą brać udział w ciągu dnia w dwóch blokach treningowych (łącznie 3 h). Zajęcia odbywać się będą na 6 kortach. Na każdym korcie zadania realizować będzie czworo zawodników.

Treningi prowadzone podczas obozu nastawione będą na:

- Poprawę elementów taktycznych gry zarówno w singlu jak i w deblu - zawodnicy będą wykonywać zadania z zakresu 5 podstawowych sytuacji meczowych,
- sparingi i grę turniejową - w prawidłowym rozwoju młodego sportowca nieocenione znaczenie ma rywalizacja z rówieśnikami prezentującymi różnorodne sposoby rozgrywania pojedynków,
- wydobyć potencjału ruchowego zawodnika w ramach treningu ogólnorozwojowego,
- wzmocnienie mentalne zawodnika podczas w ramach warsztatów z psychologiem.

Naszym celem nie jest poprawa techniki gry – jesteśmy świadomi, że każdy z zawodników realizuje indywidualny program szkoleniowy ze swoim trenerem, który odpowiada za wyszkolenie techniczne. Po zakończeniu zgrupowania, chętnie podzielimy się z trenerami naszymi spostrzeżeniami dotyczącymi danego zawodnika.



Celem szkolenia motorycznego jest zbudowanie bazy tlenowej w okresie przygotowawczym, przygotowanie dzieci i młodzieży do letniego okresu startowego oraz integracja środowiska zawodniczego.

Treningi podczas obozu motorycznego obejmować będą:

- **FUNDAMENT** - treningi o charakterze ogólnym, poprawiające mobilność, stabilność i jakość ruchu. Uwzględniają pracę nad najsłabszym ogniwem i utrwalają prawidłowe wzorce ruchowe, by przywrócić właściwą postawę i czucie głębokie ciała.
- **ROZWÓJ** - treningi o zróżnicowanej intensywności poprawiające, podstawowe zdolności motoryczne: koordynacja, szybkość, siła i wytrzymałość.
- **REGENERACJĘ** - zajęcia obejmujące aktywną regenerację i odnowę biologiczną dzieci i młodzieży (automasaż, stretching, biegi regeneracyjne, ćwiczenia oddechowe).
- **FOOTWORK** - treningi, których celem jest poprawa poruszania się na korcie oraz lepsze ustawienie do piłki.

Treningi są dopasowane do wieku i poziomu zaawansowania dziecka. Dokonujemy podziału na grupy, do których dostosowujemy wybór środków treningowych oraz intensywność ćwiczeń. Wiemy jak zwiększyć zaangażowanie dziecka w trening poprzez odpowiedni coaching i dobór form treningowych.

Ramowy plan dnia

8:00 - 8:30 | ŚNIADANIE

8:30 - 9:00 | ODPRAWA

9:00 - 9:30 | ROZGRZEWKA

I BLOK

09:30 - 13:30 | TENIS, PSYCHOLOGIA KOORDYNACJA, MOTORYKA

13:30 - 14:30 | REGENERACJA, ROLOWANIE, AUTOMASAŻ, STRETCHING

14:00 - 16:00 | OBIAD I ODPOCZYNEK

II BLOK

16:00 - 19:00 | TENIS ZE WSPARCIEM MENTALNYM, TENIS - TAKTYKA

19:00 - 19:30 | KOLACJA

19:30 - 20:00 | ODPRAWA

20:00 - 21:00 | INTEGRACJA

21:00 | CISZA NOCNA

Zakwaterowanie

- **Pokoje**
Uczestnicy obozu zakwaterowani są w komfortowych pokojach -2, 3, 4 osobowych.
- **Wyposażenie**
W każdym z nich znajduje się przestrzeń bagażowa dla każdego obozowicza, łazienka, TV z łączem internetowym oraz nowym meblowaniem. Dzieci dobierane są w pokojach względem płci, w 2 kategoriach wiekowych: 9-12 lat i 13-16 lat.
- **Komfort**
Naszym priorytetem jest, aby uczestnicy w swoim towarzystwie czuli się możliwie jak najlepiej.



Miejsce:	Żywiec
Ośrodek:	Tenis Park Żywiec 1918
Dojazd:	Zorganizowany
Termin:	30 lipca - 06 sierpnia
Dla kogo:	Dla dzieci i młodzieży w wieku 12 - 16 lat

Cena zawiera:

- zakwaterowanie
- wyżywienie (3 posiłki dziennie)
- szkolenie tenisowe
- szkolenie motoryczny
- opiekę psychologiczną
- opiekę pedagogiczną
- analizę techniczno-taktyczną zawodnika
- analizę psychologiczną zawodnika
- ubezpieczenie NNW

cena dla zawodnika PTO
2190 zł

cena dla zawodnika spoza PTO
2590 zł

Co należy zabrać na obóz

Sprzęt sportowy

- torbę tenisową lub plecak tenisowy,
- rakietę tenisową,
- 2 pary obuwia sportowego - tenisowe i na halę,
- strój kąpielowy,
- klapki
- matę do stretchingu - np. [KLIK](#)
- roller - np. [KLIK](#)

Środki higieny osobistej

- ręcznik
- płyn do kąpieli
- szampon
- pasta do zębów
- szczotka do zębów
- szczotka do włosów
- krem z filtrem

Inne

- bidon
- dres
- kurtkę przeciwdeszczową
- czapkę z daszkiem
- dostateczną liczbę koszulek, bielizny
- zegarek
- kieszonkowe na drobne wydatki

Sugerujemy, aby dzieci nie zabierały ze sobą gadżetów elektronicznych jak np. PSP, tablety, laptopy. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy materialne, które uczestnicy obozu zabiorą ze sobą na wyjazd.

Kontakt telefoniczny z dziećmi powinien odbywać się podczas ciszy poobiedniej oraz wieczorem, po kolacji lub przed ciszą nocną. Jeżeli dzieci nie posiadają telefonu, można kontaktować się z kierownikiem obozu, który przekaże telefon dziecku.

WAŻNE INFORMACJE

informujemy, iż na noc telefony komórkowe są dzieciom zabierane i przechowywane przez kadrę. Dzieci otrzymują telefony następnego dnia rano.

Sugerujemy, aby dzieci nie zabierały na obozy dużych sum pieniędzy. Podczas obozu dzieci mają zagwarantowane pełne wyżywienie, w związku z czym jeśli wydają pieniądze to zwykle na słodycze. Istnieje także możliwość przekazania pieniędzy wychowawcom, którzy mogą „wyplacać” dzieciom dzienną kwotę ustaloną przez rodziców.