

## Kategoria wiekowa U-16, U-18

Zawodników wkraczających w stanowiący wyzwanie wiek nastolatka (kategorie wiekowe U-16, U-18) otaczamy w **WSG Academy** indywidualną opieką trenerską, w procesie szkolenia tenisowego stawiając zarówno na treningi indywidualne, jak i grupowe.

W naszej pracy w grupach wiekowych U16 i U18 stawiamy już na indywidualne podejście do treningów motorycznych oraz wyjazdy turniejowe pod okiem wykwalifikowanej kadry szkoleniowej. Zawodnikom proponujemy obiektywizację, jak również szerokie konsultacje. Nie zapominamy o niezbędnych składowych procesu szkolenia – psychologii w sporcie, a także regeneracji i odnowie.

Nasi trenerzy stanowią wyselekcjonowaną kadrę składającą się z byłych mistrzów oraz reprezentantów kraju. Doświadczenie zdobyte na kortach pozwala im w pełni uczestniczyć w procesie kształtowania młodego zawodnika.

### CO OFERUJEMY:

- indywidualne prowadzenie
- treningi grupowe
- treningi indywidualne
- przygotowanie motoryczne (treningi indywidualne)
- obiektywizacja, konsultacje
- psychologia w sporcie
- regeneracja i odnowa
- wyjazdy turniejowe
- licencjonowana kadra trenerska (ITF/PZT)

### PRZYKŁADOWE PAKIETY DLA ZAWODNIKÓW U-16 i U-18

Również w kategoriach U-16 i U-18 prezentujemy przykładowe pakiety treningowe dla zawodników, stanowiące zbilansowany program szkoleniowy **WSG Academy**. Szczegółowe zakresy pakietów dla zawodników są opracowywane po indywidualnym wywiadzie i analizie gry młodego tenisisty przez head coacha **WSG Academy**.

### KATEGORIA U-16

Kat U 16 Premium	<ul style="list-style-type: none"><li>- trening indywidualny 3 razy w tygodniu (1,5 h)</li><li>- trening grupowy 3 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupy 2-osobowe oraz 3-4 osobowe) uzależniony od natężenia treningów i turniejów</li><li>- grupowe wyjazdy turniejowe uzależnione od planów grupy PRO</li><li>- wsparcie w planowaniu turniejów, sparingów</li><li>- 1 raz w miesiącu zajęcia z psychologii sportu na korcie lub w formie warsztatu</li></ul>
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>- 2 treningi indywidualne oraz 2 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka poruszania</li> <li>• nauka hamowania</li> <li>• trening siły mięśniowej</li> <li>• trening mocy</li> <li>• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów</li> <li>• wzmacnianie mięśni CORE</li> <li>• praca nad mobilnością stawów</li> <li>• nauka autoregeneracji - rolowania i rozciągania</li> <li>• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo + badanie siły mięśniowej w warunkach funkcjonalnych)</li> </ul> <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p>
Kat U 16 PRO	<p>- trening indywidualny 4 razy w tygodniu (1,5 h)</p> <p>- trening grupowy 3 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupy 2-osobowe oraz 3-4 osobowe) uzależniony od natężenia treningów i turniejów</p> <p>- bezpośredni kontakt z team WSG przez spersonalizowaną grupę WhatsApp</p> <p>- planowanie turniejów i sparingów</p> <p>- grupowe i/lub indywidualne wyjazdy turniejowe</p> <p>- 1 zajęcia indywidualne z psychologii sportu raz na 2 tyg</p> <p>- 1 zajęcia z psychologii na korcie raz na 2 tyg</p> <p>- wsparcie podczas turniejów</p> <p>- konsultacja psychologiczna z rodzicem raz w miesiącu</p> <p>- 2 treningi indywidualne oraz 2 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka poruszania</li> <li>• nauka hamowania</li> <li>• trening siły mięśniowej</li> <li>• trening mocy</li> <li>• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów</li> <li>• wzmacnianie mięśni CORE</li> <li>• praca nad mobilnością stawów</li> <li>• nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania</li> <li>• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo + badanie siły mięśniowej w warunkach funkcjonalnych)</li> </ul> <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p>

## KATEGORIA U-18

Kat U 18 Premium	<p>- trening indywidualny 4 razy w tygodniu (1,5 h)</p> <p>- trening grupowy 3 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupy 2-osobowe oraz 3-4 osobowe) uzależniony od natężenia treningów i turniejów</p> <p>- grupowe wyjazdy turniejowe uzależnione od planów grupy PRO</p> <p>- wsparcie w planowaniu turniejów, sparingów</p> <p>- 1 raz na 2 tyg zajęcia z psychologii sportu na korcie lub indywidualnie</p> <p>- 2 treningi indywidualne oraz 3 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka poruszania</li> <li>• nauka hamowania</li> <li>• trening siły mięśniowej</li> <li>• trening mocy</li> </ul>
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów</li> <li>• wzmacnianie mięśni CORE</li> <li>• praca nad mobilnością stawów</li> <li>• nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania</li> <li>• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo + badanie siły mięśniowej w warunkach funkcjonalnych)</li> </ul> <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coach'em, team'em WSG</p> <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p>
<p>Kat U 18 PRO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trening indywidualny 5 razy w tyg - 1,5h</li> <li>- trening grupowy 4-5 razy w tygodniu (grupy 2-osobowe oraz 3-4 osobowe) uzależniony od natężenia treningów i turniejów - 1,5h</li> <li>- bezpośredni kontakt z team WSG przez spersonalizowaną grupę WhatsApp</li> <li>- planowanie turniejów i sparingów</li> <li>- grupowe i/lub indywidualne wyjazdy turniejowe</li> <li>- 1 zajęcia indywidualne z psychologii sportu raz na 2 tyg</li> <li>- 1 zajęcia z psychologii na korcie raz na 2 tyg</li> <li>- wsparcie podczas turniejów</li> <li>- konsultacja psychologiczna z rodzicem raz w miesiącu</li> <li>- 2 treningi indywidualne oraz 3 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nauka poruszania</li> <li>• nauka hamowania</li> <li>• trening siły mięśniowej</li> <li>• trening mocy</li> <li>• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów</li> <li>• wzmacnianie mięśni CORE</li> <li>• praca nad mobilnością stawów</li> <li>• nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania</li> <li>• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo + badanie siły mięśniowej w warunkach funkcjonalnych)</li> </ul> <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p>