

Kategoria wiekowa U-12, U-14

Zawodnikom, którzy kończą treningi w kategorii wiekowej U-10, zgodnie z filozofią szkolenia **WSG Academy** proponujemy dalszy rozwój w kategoriach do lat 12, a następnie do lat 14. Adekwatnie do rozwoju umiejętności tenisowych i wieku rozszerzamy naszą ofertę o niezbędne komponenty, które w pełni pozwolą wydobyć potencjał z młodych adeptów naszej akademii.

Poza treningami indywidualnymi proponujemy treningi grupowe oraz grupowe wyjazdy turniejowe. Szkolenie w **Akademii Tenisowej** odbywa się pod okiem licencjonowanej kadry trenerskiej (ITF/ PZT).

Przeprowadzamy pełną obiektywizację zawodnika, na podstawie której przygotowujemy kompleksowy plan wyszkolenia. W kategorii U-12, U-14 oferujemy niezbędne na tym etapie przygotowanie motoryczne. Bardzo ważne są dla nas psychologia w sporcie, a także regeneracja i odnowa. Wszystkie powyższe elementy składają się na końcowy sukces i satysfakcję z gry młodego tenisisty.

CO OFERUJEMY:

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

PRZYKŁADOWE PAKIETY DLA ZAWODNIKÓW U-12 i U-14

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych klientów prezentujemy przykładowe pakiety treningowe stanowiące zbilansowany program szkoleniowy **WSG Academy** i dedykowane zawodnikom grającym w kategoriach wiekowych **do 12 i do 14 lat**. Szczegółowe zakresy pakietów dla zawodników są opracowywane po indywidualnym wywiadzie i analizie gry młodego tenisisty przez trenerów koordynatorów poszczególnych grup wiekowych i head coach'a **WSG Academy**.

KATEGORIA U-12

Kat U 12 Premium	<ul style="list-style-type: none">- trening indywidualny 2 razy w tygodniu (1 h)- trening grupowy 2 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupa 3-4 osobowa) uzależniony od natężenia treningów i turniejów- grupowe wyjazdy turniejowe uzależnione od planów grupy PRO- wsparcie w planowaniu turniejów, sparingów- 3 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo• praca korekcyjna gwarantująca symetryczny i zbilansowany rozwój sportowy• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów• wzmacnianie mięśni CORE• praca nad mobilnością stawów• nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo) <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p>
Kat U 12 PRO	<ul style="list-style-type: none">- trening indywidualny 2 razy w tygodniu (1 h)- trening grupowy 3 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupa 3-4 osobowa) uzależniony od natężenia treningów i turniejów- bezpośredni kontakt z team WSG przez spersonalizowaną grupę WhatsApp- planowanie turniejów i sparingów- grupowe i/lub indywidualne wyjazdy turniejowe- grupowe zajęcia z psychologii raz w tygodniu- konsultacja psychologiczna z rodzicem raz w miesiącu- 3 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo• praca korekcyjna gwarantująca symetryczny i zbilansowany rozwój sportowy• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów• wzmacnianie mięśni CORE• praca nad mobilnością stawów• nauka autoregeneracji - rolowania i rozciągania• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo) <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p>

KATEGORIA U-14

Kat U 14 Premium	<ul style="list-style-type: none">- trening indywidualny 2 razy w tygodniu (1,5 h)- trening grupowy 2 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupy 2-osobowe oraz 3-4 osobowe) uzależniony od natężenia treningów i turniejów- grupowe wyjazdy turniejowe uzależnione od planów grupy PRO- wsparcie w planowaniu turniejów, sparingów- 1 trening indywidualny oraz 2 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo• nauka poruszania• nauka hamowania• trening siły mięśniowej z ciężarem własnego ciała• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów• wzmacnianie mięśni CORE• praca nad mobilnością stawów• nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo) <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p>
Kat U 14 PRO	<ul style="list-style-type: none">- trening indywidualny 3 razy w tygodniu (1,5 h)- trening grupowy 3 razy w tygodniu (1,5 h każdy; grupy 2-osobowe oraz 3-4 osobowe) uzależniony od natężenia treningów i turniejów- bezpośredni kontakt z team WSG przez spersonalizowaną grupę WhatsApp- planowanie turniejów i sparingów- grupowe i/lub indywidualne wyjazdy turniejowe

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- zajęcia indywidualne z psychologii sportu raz na 2 tyg lub zajęcia grupowe raz na dwa tygodnie- konsultacja psychologiczna z rodzicem raz w miesiącu- 1 trening indywidualny oraz 2 treningi grupowe przygotowania motorycznego tygodniowo<ul style="list-style-type: none">• nauka poruszania• nauka hamowania• trening siły mięśniowej z ciężarem własnego ciała• praca nad stabilizacją poszczególnych stawów• wzmacnianie mięśni CORE• praca nad mobilnością stawów• nauka autoregeneracji – rolowania i rozciągania• obiektywizacja raz w roku (FMS + badanie fizjo) <p>*dokładny kształt pakietu zostanie ustalony po konsultacji z head coachem</p> |
|--|---|