

12- 14 lat						
POD-OKRES	MEZOCYKL	MIKROCYKLE	proporcje % W-U-S-Z	ILOŚĆ GODZIN W TYGODNIU <i>Kort/poza kortem</i> MECZE <i>single/deble</i>	TREŚĆ SZKOLENIA	ZAWODY, OBOZY, KONSULTACJE
I OKRES PRZYGOTOWAWCZY (1- 15)						
PODOKR. PRZYG. WSZECH- STRONNEGO (1-6)	mezocykl wprowadzający (1-2)	2 mikrocykle o charakterze ogólnoprototypowym	W 50% U 20% S 30% Z 0%	10 (5/5) godzin 0	W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej U) ćw. rozwijające koordynację S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń (automatyzacja) Z) nie ma zawodów ani sparringów	Konsultacja nr 1 - 2 dni (regiony) Testy sprawnościowe, (zestaw 2), analiza techniki, Profilowanie ogólne., Powołanie „A”/”B” ustalenie celów i planów szkolenia dla „A” i „B”
	mezocykl podstawowy (3-6)	2 mikrocykle ogólnoprototypowe podczas obozu 2 w klubach	W 60-70 U 20-30 S 0-20% Z 0%	ok. 13 (8/5) godzin, do 32 (24-26/6-8) na obozie 0	W) doskonalenie wszechstronnej sprawności, w tym wytrzymałości (met. ciągła, zabawa biegowa), siły i podstaw szybkości U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń (np. return, serwis, mijanki) Z) nie ma zawodów	obóz Centralnego („A”) lub Regionalnego Szkolenia („B”)
PODOKRES PRZYG. I SPECJALN.	mezocykl rozwijający (7-9)	4 mikrocykle specjalno- prototypowe	W 20-30%	12-14 (6/8)	W) i U) doskonalenie wytrzymałości tlenowej,	konsultacje nr. 2 4 dni -CSz („A”) lub w

7-15		(12-14 godzin/ tydzień.)	U 20-30 % S 40-50 % Z %	0 ale są gry szkolne i uproszczone	podstaw siły i szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) ćw. doskonalące technikę i precyzję (automatyzacja) uderzeń w wybranych sytuacjach (np. cel nr 1 gra agresywna nr. 2 gra ofensywna i defensywna, doskonalenie returnu Z) gry uproszczone "wpierające" cele 1 i 2.	regionach („B”); analiza techniczno- tacticzna (precyzja uderzeń), testy sprawnościowe (zestaw 2)
	mezocykl przygotowawczo- kontrolny (szlifujący) (razem 3 mikrocykle)	2 mikrocykle specjalno- przygotowawcze 1 mikrocykl startowy (ok. 18 godzin/tydzień)	W 10-20% U 20-30% S 40% Z 20% w specjalnoprzyg. W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w startowym	ok. 12 godzin w prz. specjalnego startowy (ok. 18)	W) i U) dalsze doskonalenie siły dynamiczne, szybkości oraz zwinności i pracy nóg (gł. Na korcie S) doskonalenie automatyzacji uderzeń cel 1 i 2 tatyka (podejmowanie decyzji w grze ofensywnej/agresywnej (np. decyzje w sytuacjach returnowania i serwisu Z) gry uproszczone, sparingi i starty w turniejach (połączone z treningiem) jako kontrola postępów	Konsultacje nr 3 (gra ofensywna i agresywna, debel) 1 turniej krajowy (w grupach (5/4)
	Mezocykl regenerująco- przygotowawczy (3 mikro- cykle)	1 mikrocykl regenerujący 2 przygotowania wszechstronnego	W 40% U 30% S 30%	10 (4/6) w regener. Przyg. Wszechstr. j.w.	W) wszechstronne doskonalenie sprawności fizycznej (gry sportowe, ćw. koordynacyjne i kształtujące/rozcigające U) ćw. rozwijające koordynację specjalną (na korcie S) ćw.	Praca w klubach ew. Regionach

			Z 0 w regenerującym Szlifujący j.w.	0 ale są gry uproszczone	doskonalące i korygujące technikę wybranych uderzeń, korygowanie ew. <u>niedostatków</u> , doskonalenie wszechstronnej taktyki gry Z) gry uproszczone w regionie	
I OKRES STARTOWY 16-						
	1 mezocykl startowy (razem 2 mikrocykle) 16-18	2- mikrocykle startowe	W i U 20% S 15-30% Z 50-60%	do ok. 25 godzin 6/4 (14/8)	W) i U) dalsze doskonalenie specyficznej koordynacji, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) i Z) gra na szybkich nawierzchniach podczas zawodów i treningów. Nie ma budowania formy - mecze i treningi są powiązane i mają służyć podniesieniu umiejętności	2 turnieje do 2 przegranych Analiza postępów w dziedzinie taktyczno-technicznej
	mezocykl odbudowująco-podtrzymujący	1- mikrocykl odbudowujący 1 mikrocykl specjalno-przygotowawczy (18 - 20 godziny/tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% odbudowującym W 30-40%	12-14 godzin w odbudowującym	W mikrocyklu odbudowującym W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości i siły S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone w mikrocyklu specjalno-przygotowawczym W) i U) doskonalenie koordynacji	konsultacje CSz („A”) lub region („B”) 3 dni - doskonalenie gry na szybkich nawierzchniach oraz taktyki gry podwójnej

	(2 mikrocykle)		U 20-30% S 40 % Z 0-10% specjalno- przygotow.		specyficznej, siły zrywnej, dynamicznej i szybkości S) i Z) dalsze doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych zwłaszcza gry na szybkich nawierzchniach (wykorzystanie serwisu, woleja, returnu, passing shota w sytuacjach meczowych)	
	2 mezocykl startowy	3. mikrocykle startowe - 1 regenerujący (2-1 reg. - 1 start)	W i U 20% S 15-30% Z 50-60%	do ok.25 godzin	Jak startowy 1 lecz cele i zadania szkoleniowe mogą być (ale nie muszą) inne	2 turnieje do 2 przegranych 1 turniej w grupach („A” PZT „B” regiony)
I OKRES PRZEJŚCIOWY						
		3 mikrocykle; 2 regenerujący	W 70-80% U 20 S 0-10% Z 0	8-10 godzin	W)I U) aktywny wypoczynek ew. kompensacja braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości i siły, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających S) ew. korygowanie błędów technicznych	
II OKRES PRZYGOTAWCZY						

PODOKRES PRZYG. WSZECH- STRONNEGO	mezocykl wprowadzający <i>pełni funkcję okresu przejściowego</i>	2 wprowadzające	W 70% U 20-30% S 0-10% Z 0%	12 godzin w wprowadzającym	wprowadzający: W) odtworzenie optymalnego poziomu wytrzymałości tlenowej (met. ciągła) i siły ogólnej (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	
	mezocykl podstawowy (rozwijający)	2 mikrocykle ogólnopriготовawcze (ok. 32 godzin tygodniowo na obozie CSz)	W 60-70% U 20-30% S 0-20% Z 0%		W) doskonalenie wytrzymałości (met. ciągła, zabawa biegowa), siły (met. metoda średnich obciążeń) i podstaw szybkości (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	obóz CSz (w tym badania sprawnościowe)
PODOKRES PRZYG. UKIERUNKOWANEGO	mezocykl podstawowy (stabilizujący)	2 mikrocykle specjalnie przygotowawcze (18 - 21 godzin/tydzień)	W 30-40% U 30-40% S 30-40% Z 0%		duże obciążenia; W) i U) doskonalenie specyficznej wytrzymałości, siły dynamicznej i szybkości S) doskonalenie techniki pod kątem indywidualnego stylu gry (bronie)- treningi techniczne Z) gry kontrolne i szkolne w klubie (ew. 1 turniej	

					kontrolny w regionie) wyjście na korty ziemne	
PODOKRES PRZYG. SPECJAL- NEGO	mezocykl kontrolno-przygotowawczy (szlifują-cy)	1-2 mikrocykle specjalnoprzygotowawcze 2-3 startowe (ok. 18 godzin/tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikrocyklu specjalnoprzygotow. W i U 30% S 30% Z 40% w startowym		duże obciążenia i starty kontrolne; W) dalsze doskonalenie specyficznej wytrzymałości, siły dynamicznej i szybkości U) kształtowanie szybkości i zwinności na korcie S) doskonalenie indywidualnego stylu gry - gł treningi taktyczne i gry szkolne Z) starty w turniejach jako graczy kontrolne wykorzystanie nowych umiejętności w zawodach i turniejach regionalnych, drużynowych połączonych z treningami	konsultacje CSZ (profilowanie - min. /badania sprawnościowe, psychologiczne/, wstępna selekcja do drużyny na DME i IME) 2-3 turnieje w kraju lub/ zagranicą starty zagraniczne (turnieje ETA dla najlepszych)
	mezocykl przedstartowy	1 regenerujący - ok. 8 - 10 godzin.	W 40 %		mikr. regenerujący W) aktywny wypoczynek ew. kompensacja	

jw.		1 mikrocykl specjalno przygotowawczy (18 - 21 godzin/tydzień.)	U 30 % S 30 % Z 0 % w regener. W 20% U 30% S 40-50 % Z 0-10% w specjalno- przygotowaw- czym		braków w przygotowaniu technicznym i fizycznym, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających U) szybkość i zwinność na korcie S) kompensacja ew. braków w technice Z) brak mikrocykl specjalnoprzygotowawczy duże obciążenia i starty kontrolne; zbudowanie szczytu formy na DME W) i U) kształtowanie szybkości i zwinności na korcie S) i Z) doskonalenie indywidualnego stylu gry - gł. treningi taktyczne, gry szkolne i kontrolne	możliwy start w turnieju połączony z treningiem
II OKRES STARTOWY						
	1 mezocykl startowy	2 mikrocykle startowe	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% W startowym W 20-30% U 20-30 %		1 SZCZYT FORMY DLA CZŁONKÓW DRUŻYNY NA DME W) i U) S) utrzymanie poziomu przygotowania motorycznego, psychicznego oraz techniczno-taktycznego Z) wykorzystanie zdobytych umiejętności w walce sportowej	start w DME dla członków drużyny + start przygotowawczy

		1 podtrzymujący (10-12 godzin)	S 40-50 % Z 10% w podtrzymującym			
	2 mezocykl startowy	4-5 mikrocykli startowych 1-2 mikrocykle odbudowujące	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w startowym W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w odbudowującym		W) i U) dalsze kompleksowe doskonalenie zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry na kortach ziemnych podczas zawodów i treningów. w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości, szybkości i siły S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone	turnieje Young Stars Circuit (jako przygotowawcze do IME) oraz INDYWIDUALNE ME 4-5 turniejów krajowych JEDYNY SZCZYT FORMY W SEZONIE!! DLA WSZYSTKICH 14 LATKÓW (DRUGI /LUB UTRZYMANIE/ DLA UCZESTNIKÓW DME
	odbudowująco-przygotowawczy	1 mikrocykl odbudowujący, (12-14 godzin/ tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 %		w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. siły dynamicznej i szybkości specjalnej S) doskonalenie	

		1 mikrocykl specjalnoprzygotowawczy (12- 16) godzin/tydzień.)	Z 0-10% w odbudowującym W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w specjalnoprzygotow.		wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone W) i U) kompleksowe doskonalenie specyficznych zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry treningi techniczno-taktyczne	
	3 mezocykl startowy	3 mikrocykle startowe 1 odbudowujący (12-14 godzin/ tydzień)	W i U 30% S 15- 30% Z 40-50% w mikr. startowym		W) i U) dalsze kompleksowe doskonalenie zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry na różnych nawierzchniach podczas zawodów i treningów. Możliwe starty w wyższych kategoriach wiekowych Nie ma budowania formy - mecze i treningi są powiązane i mają służyć podniesieniu umiejętności	2-3 turnieje ETA 3-4 turnieje w kraju, ew. finale DMŚ + Indywidualne MP, DMP
OKRES PRZEJŚCIOWY						

	mezocykl regenerujący	2 mikrocykle regenerujące (12 godzin/tydzień)	W 70% U 0% S 30% Z 0%		W) U) aktywny wypoczynek, sporty uzupełniające, ćw. rozwijające koordynację S) nauczanie lub doskonalenie techniki 1-2 wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparringów	badania: lekarskie, sprawnościowe, psychologiczne, analiza techniki <u>profilowanie!!!</u> - opracowanie nowego planu rocznego
I OKRES PRZYGOTOWAWCZY						
PODOKR. PRZYG. WSZECHSTRONNEGO	mezocykl wprowadzający	2 mikrocykle o charakterze ogólnopriparotowawczym (12 godzin/tydzień)	W 70% U 20% S 10% Z 0%		W) stworzenie podstaw rozwoju wytrzymałości tlenowej (met. ciągła) i siły ogólnej (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację S)ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparringów	
jw.	Mezocykl podstawowy	2 mikrocykle ogólnopriparotowawcze podczas obozu (ok. 32 godz. tygodniowo)	W 60-70% U 20-30% S 0-20% Z 0%		W) doskonalenie wytrzymałości (met. ciągła, zabawa biegowa), siły (met. metoda średnich obciążeń) i podstaw szybkości (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	obóz Centralnego Szkolenia

PODOKRES PRZYG. UKIERUNKO- WANEGO I SPECJALN.	mezocykl rozwijający	5 mikrocykle specjalno- przygotowawcze (18 - 21 godzin/tydzień.)	W 20-30% U 20-30 % S 40-50 % Z 10%		duże obciążenia; W) i U) doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, siły dynamicznej i szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) kształtowanie lub doskonalenie indywidualnego stylu gry - treningi techniczno-taktyczne oraz taktyczne Z) gry kontrolne - bez wyjazdów	konsultacje CSz; analiza taktyczno- techniczna), badania sprawnościowe
jw.	mezocykl przygotowawczo- kontrolny (szlifuj- jący) (razem 5 mikro- cykli)	2-3 mikrocykle specjalnoprzygotowawcze 2-3 mikrocykle startowe (ok. 18 godzin/tydzień)	W 10-20% U 20-30% S 40% Z 20%		duże obciążenia i starty kontrolne W) i U) dalsze doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg (gł. na korcie) S) doskonalenie indywidualnego stylu gry - gł. treningi taktyczne i gry szkolne Z) sparingi i starty w turniejach (połączone z treningiem) jako kontrola postępów	konsultacje CSz dla 13- latków

14 – 16 lat					
POD-OKRES	MEZOCYKL	MIKROCYKLE	proporcje % W-U-S-Z	TREŚĆ SZKOLENIA	ZAWODY, OBOZY, KONSULTACJE
I OKRES PRZYGOTAWCZY					
PODOKR. PRZYG. WSZECH- STRONNEGO	mezocykl wprowadzają cy	2 mikrocykle o charakterze ogólnoprygotowawczym (12 godzin/tydzień)	W 70% U 20% S 10% Z 0%	W) stworzenie podstaw rozwoju wytrzymałości tlenowej (met. ciągła) i siły ogólnej (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparringów	
jw.	mezocykl podstawowy	2 mikrocykle ogólnoprygotowawcze podczas obozu (ok. 32 godz. tygodniowo)	W 60-70% U 20-30% S 0-20% Z 0%	W) doskonalenie wytrzymałości (met. ciągła, zabawa biegowa), siły (met. metoda średnich obciążeń) i podstaw szybkości (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	obóz Centralnego Szkolenia

PODOKRES PRZYG. UKIERUNKO- WANEGO I SPECJALN.	mezocykl rozwijający	5 mikrocykle specjalnoprzy- gotowawcze (18-21 godzin/ tydzień.)	W 20-30% U 20-30 % S 40-50 % Z 10%	duże obciążenia; W) i U) doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) kształtowanie lub doskonalenie indywidualnego stylu gry - treningi techniczno-taktyczne oraz taktyczne Z) gry kontrolne - bez wyjazdów	konsultacje CSz; analiza taktyczno- techniczna), badania sprawnościowe
jw.	mezocykl przygotowawc zo-kontrolny (szlifujący) (razem 5 mikrocykli)	2-3 mikrocykle specjalnoprzy- gotowawcze 2-3 mikrocykle startowe (ok. 18 godzin/tydzień)	W 10-20% U 20-30% S 40% Z 20% w specjalno- przygotow W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w mikr. startowym	duże obciążenia i starty kontrolne W) i U) dalsze doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg (gł. na korcie) S) doskonalenie indywidualnego stylu gry - gł. treningi taktyczne i gry szkolne Z) sparringi i starty w turniejach (połączone z treningiem) jako kontrola postępów	2-3 turnieje krajowe (ew. 1 TE) konsultacje CSz dla 15- latków (dosc. indywidualnego stylu gry, weryfikacja talentów, powołanie zawodników do gł. startów halowych)
I OKRES STARTOWY					
		4-5 mikrocykli startowych (do ok. 25 godzin)	W i U 20% S 15-30%	W) i U) dalsze doskonalenie koordynacji specyficznej, wytrzymałości beztlenowej	turnieje TE Telford (GB), Tabres (F),

	I mezocykl startowy (razem 6 mikrocykli)	w tygodniu) 1-2 mikrocykle odbudowujące 12-14 godzin/tydzień	Z 50-60% w mikr. startowym W 30% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikr. odbudowującym	niekwasomlekowej, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry na szybkich nawierzchniach podczas zawodów i treningów. Nie ma budowania formy - mecze i treningi są powiązane i mają służyć podniesieniu umiejętności	HMP 2-8.02 +3-4 turnieje krajowe Drużynowe Halowe ME-eliminacje
	mezocykl odbudowujący - podtrzymujący	1- mikrocykl odbudowujący (12-14 godzin/ tydzień) 1 mikrocykl specjalnoprzygotowawczy	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikr. odbudowującym	w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości i siły S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone	start kontrolny lub/i konsultacje CSz doskonalenie gry na szybkich nawierzchniach oraz taktyki gry podwójnej

	(2 mikrocykle)	(18 - 20 godziny/tydzień)	W 3040% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikr. specjalno- przygotow.	w mikr. specjalnoprzygotowawczym W) i U) doskonalenie koordynacji specyficznej, siły zrywnej, dynamicznej i szybkości S) i Z) dalsze doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych zwłaszcza gry na szybkich nawierzchniach (wykorzystanie serwisu, woleja, returnu, passingshota w sytuacjach meczowych)	
	2 mezocykl startowy	startowe - do ok.25 godzin	W i U 20% S 15-30% Z 50-60%	jak startowy 1 lecz cele i zadania szkoleniowe mogą być (ale nie muszą) inne	2 turnieje krajowe
II OKRES PRZYGOTOWAWCZY					
PODOKRES PRZYG. WSZECH- STRONNEGO	mezocykl wprowadzają- cy <i>pełni funkcję okresu przejściowego</i>	2 mikrocykle; 1 regenerujący (8-12 godzin/tydzień) 1 wprowadzający (12 godzin/tydzień)	W 70% U 20-30% S 0-10% Z 0%	w mikr. regenerującym aktywny wypoczynek ew. kompensacja braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości i siły, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających mikr. wprowadzający: W) odtworzenie optymalnego poziomu wytrzymałości tlenowej (met.	

				ciągła) i siły ogólnej (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń <i>niekonieczne</i> Z) nie ma zawodów	
jw.	mezocykl podstawowy (rozwijający)	1-2 mikrocykle ogólnoprzgotowawcze (ok. 32 godzin tygodniowo na obozie CSz)	W 60-70% U 20-30% S 0-20% Z 0%	W) doskonalenie wytrzymałości (met. ciągła, zabawa biegowa), siły (met. metoda średnich obciążeń) i podstaw szybkości (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	obóz CSz (w tym badania sprawnościowe)
PODOKRES PRZYG. UKIERUNKOWANEGO	mezocykl podstawowy (stabilizujący)	2 mikrocykle specjalnoprzgotowa-wcze (18 - 21 godzin/tydzień)	W 30-40% U 30-40% S 30-40% Z 0%	duże obciążenia; W) i U) doskonalenie specyficznej wytrzymałości, siły dynamicznej i szybkości S) doskonalenie techniki pod kątem indywidualnego stylu gry (bronie)- treningi techniczne Z) gry kontrolne i szkolne w klubie (ew. 1 turniej kontrolny w regionie) wyjście na korty ziemne	
PODOKRES PRZYG. SPECJAL-	mezocykl kontrolno-	1-2 mikrocykle specjalnoprzgotowawcze	W 30-40% U 20-30%	duże obciążenia i starty kontrolne; W) dalsze doskonalenie specyficznej wytrzymałości, siły	konsultacje CSZ (profilowanie - min. /badania

NEGO	przygotowawczy (szlifujący)	2-3 startowe (ok. 18 godzin/tydzień)	S 40 % Z 0-10% w mikrocyklu specjalnoprzygotow. W i U 30% S 30% Z 40% w startowym	dynamicznej i szybkości U) kształtowanie szybkości i zwinności na korcie S) doskonalenie indywidualnego stylu gry - g! treningi taktyczne i gry szkolne Z) starty w turniejach jako grach kontrolne wykorzystanie nowych umiejętności w zawodach i turniejach regionalnych, drużynowych połączonych z treningami	sprawnościowe, psychologiczne/, wstępna selekcja do drużyny na DME i IME) 2-3 turnieje w kraju lub/ zagranicą starty zagraniczne (turnieje TE dla najlepszych)
jw.	mezcykl przedstartowy	I regenerujący - ok. 8 - 10 godzin. I mikrocykl specjalnoprzygotowawczy (18 - 21 godzin/tydzień.)	W 40 % U 30 % S 30 % Z 0 % w regener. W 20% U 30% S 40-50 %	mikr. regenerujący W) aktywny wypoczynek ew. kompensacja braków w przygotowaniu technicznym i fizycznym, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających U) szybkość i zwinność na korcie S) kompensacja ew. braków w technice Z) brak mikr. specjalnoprzygotowawczym: duże obciążenia i starty kontrolne; zbudowanie szczytu formy na	możliwy start w turnieju połączony z treningiem

			Z 0-10% w specjalno- przygotowaw- - czym	DME W) i U) kształtowanie szybkości i zwinności na korcie S) i Z) doskonalenie indywidualnego stylu gry - gł. treningi taktyczne, gry szkolne i kontrolne	
II OKRES STARTOWY					
	1. mezocykl startowy	2 mikrocykle startowe 1 podtrzymujący (10-12 godzin)	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w. startowym W 20-30% U 20-30 % S 40-50 % Z 10% w podtrzy- mującym	1 SZCZYT FORMY DLA CZŁONKÓW DRUŻYNY NA DME W) i U) S) utrzymanie poziomu przygotowania motorycznego , psychicznego oraz techniczno-taktycznego Z) wykorzystanie zdobytych umiejętności w walce sportowej	start w DME dla członków drużyny + start przygotowawczy
	2 mezocykl startowy	4-5 mikrocykli startowych	W i U 20% S 15-30% Z 50-60%	W) i U) dalsze kompleksowe doskonalenie zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu	turnieje Young Stars Circuit (jako przygotowawcze do

		1-2 mikrocykle odbudowujące	w startowym W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w odbudowującym	oraz gry na kortach ziemnych podczas zawodów i treningów. w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości, szybkości i siły S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone	IME) oraz INDYWIDUALNE ME 4-5 turniejów krajowych JEDYNY SZCZYT FORMY W SEZONIE!! DLA WSZYSTKICH 15 i 16 LATKÓW (DRUGI /LUB UTRZYMANIE/ DLA UCZESTNIKÓW DME
	odbudowująco - przygotowawczy	1 mikrocykl odbudowujący, (12-14 godzin/ tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w odbudowującym	w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. siły dynamicznej i szybkości specjalnej S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone	
		1 mikrocykl specjalnoprzygotowawczy (12- 16) godzin/tydzień.)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10%	W) i U) kompleksowe doskonalenie specyficznych zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry	

			w specjalno- przygotow.	treningi techniczno-taktyczne - taktyczne	
	3 mezocykl startowy	3 mikrocykle startowe 1 odbudowujący (12-14 godzin/ tydzień)	W i U 30% S 15- 30% Z 40-50% w mikr. startowym	W) i U) dalsze kompleksowe doskonalenie zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry na różnych nawierzchniach podczas zawodów i treningów. Możliwe starty w wyższych kategoriach wiekowych Nie ma budowania formy - mecze i treningi są powiązane i mają służyć podniesieniu umiejętności	2-3 turnieje TE, 3-4 turnieje w kraju, Indywidualne MP, DMP
OKRES PRZEJŚCIOWY					
	mezocykl regenerujący	2 mikrocykle regenerujące (12 godzin/tydzień)	W 70% U 0% S 30% Z 0%	W) U) aktywny wypoczynek, sporty uzupełniające, ćw. rozwijające koordynację S) nauczanie lub doskonalenie techniki 1-2 wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparringów	badania: lekarskie, sprawnościowe, psychologiczne, analiza techniki profilowanie!!!, - opracowanie nowego planu rocznego
I OKRES PRZYGOTOWAWCZY					
PODOKR. PRZYG. WSZECH- STRONNEGO	mezocykl wprowadzają cy	2 mikrocykle o charakterze ogólnoprygotowawczym	W 70% U 20% S 10%	W) stworzenie podstaw rozwoju wytrzymałości tlenowej (met. ciągła) i siły ogólnej (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację S)ćw.	

		(12 godzin/tydzień)	Z 0 %	doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparringów	
jw.	Mezocykl podstawowy	2 mikrocykle ogólnopriготовawcze podczas obozu (ok. 32 godz. tygodniowo)	W 60-70% U 20-30% S 0-20% Z 0%	W) doskonalenie wytrzymałości (met. ciągła, zabawa biegowa), siły (met. metoda średnich obciążeń) i podstaw szybkości (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	obóz Centralnego Szkolenia
PODOKRES PRZYG. UKIERUNKOWANEGO I SPECJALN.	mezocykl rozwijający	5 mikrocykle specjalnopriготовawcze (18 - 21 godzin/tydzień.)	W 20-30% U 20-30 % S 40-50 % Z 10%	duże obciążenia; W) i U) doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, siły dynamicznej i szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) kształtowanie lub doskonalenie indywidualnego stylu gry - treningi techniczno-taktyczne oraz taktyczne Z) gry kontrolne - bez wyjazdów	konsultacje CSz; analiza taktyczno-techniczna), badania sprawnościowe
jw.	mezocykl przygotowawczo-kontrolny (szlifujący) (razem 5 mikrocykli)	2-3 mikrocykle specjalnopriготовawcze 2-3 mikrocykle startowe (ok. 18 godzin/tydzień)	W 10-20% U 20-30% S 40% Z 20%	duże obciążenia i starty kontrolne W) i U) dalsze doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg (gł. na korcie) S) doskonalenie	konsultacje CSz dla 15-16 latków

				indywidualnego stylu gry - gł. treningi taktyczne i gry szkolne Z) sparingi i starty w turniejach (połączone z treningiem) jako kontrola postępów	
--	--	--	--	---	--

17 – 19 lat					
POD-OKRES	MEZOCYKL	MIKROCYKLE	proporcje % W-U-S-Z	TREŚĆ SZKOLENIA	ZAWODY, OBOZY, KONSULTACJE
I OKRES PRZYGOTAWAWCZY					
PODOKR. PRZYG. WSZECH-STRONNEGO	mezocykl wprowadzający	2 mikrocykle o charakterze ogólnoprygotawawczym (14 godzin/tydzień)	W 70% U 20% S 10% Z 0%	W) stworzenie podstaw rozwoju wytrzymałości tlenowej (met. ciągła i przerywana) i siły wytrzymałościowej (met. obwodowa) U) trening wprowadzający z elementami szybkości S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparingów	Testy wydolności tlenowej i beztlenowej metodą pośrednią i bezpośrednią
jw.	mezocykl podstawowy	2 mikrocykle ogólnoprygotawawcze podczas obozu (ok. 32 godz. tygodniowo)	W 60-70% U 20-30% S 0-20% Z 0%	W) doskonalenie wytrzymałości ogólnej o charakterze tlenowym (met. ciągła o jednostajnej intensywności – mała i umiarkowana intensywność, metoda ciągła o zmiennej	obóz Centralnego Szkolenia

				intensywności), siły (met. metoda średnich obciążeń) i podstaw szybkości (met. powtórzeniowa) U) kształtowanie wytrzymałości tlenowej i beztlenowej S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	
PODOKRES PRZYGOTOWANIA UKIERUNKOWANEGO I SPECJALNEGO	mezocykl rozwijający	5 mikrocykli specjalnoprzygotowawczych (21-24 godzin/tydzień.)	W 20-30% U 20-30 % S 40-50 % Z 10%	duże obciążenia; W) i U) doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, akcenty plyometria, podstawy szybkości, kształtowanie siły maksymalnej S) kształtowanie lub doskonalenie indywidualnego stylu gry - treningi techniczno-taktyczne oraz taktyczne, zwinności i pracy nóg (footwork) Z) gry kontrolne - bez wyjazdów	konsultacje CSz; analiza taktyczno-techniczna), badania sprawnościowe
jw.	mezocykl przygotowawczy-kontrolny (szlifujący) (razem 5 mikrocykli)	2-3 mikrocykle specjalnoprzygotowawcze 2-3 mikrocykle startowe (ok. 21 godzin/tydzień)	W 10-20% U 20-30% S 40% Z 20% w specjalnoprzygotow W i U 20% S 15-30%	Wzrost intensywności obciążeń z jednoczesnym obniżeniem objętości treningowej W) i U) dalsze kształtowanie wytrzymałości mieszanej i beztlenowej, siły dynamiczne, szybkości, plyometrii oraz zwinności i pracy nóg (gł. na korcie) S) doskonalenie indywidualnego stylu gry - gł. treningi taktyczne i gry szkolne Z) sparingi i starty w turniejach	2-3 turnieje krajowe (ew. ITF Juniors) konsultacje CSz dla 17-18-latków (dosc. indywidualnego stylu gry, weryfikacja talentów, powołanie zawodników do gł. startów halowych)

			Z 50-60% w mikr. startowym	(połączone z treningiem) jako kontrola postępów	
I OKRES STARTOWY					
	1 mezocykl startowy (razem 6 mikrocykli)	4-5 mikrocykli startowych (do ok. 25-28 godzin w tygodniu) 1-2 mikrocykle odbudowujące 12-14 godzin/tydzień	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w mikr. startowym W 30% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikr.odbudowującym	W) i U) dalsze doskonalenie koordynacji specjalistyczna, wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, siły dynamicznej, szybkości oraz zwinności i pracy nóg S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry na szybkich nawierzchniach podczas zawodów i treningów. Nie ma budowania formy - mecze i treningi są powiązane i mają służyć podniesieniu umiejętności	turnieje ITF HMP 2-8.02 +3-4 turnieje krajowe Drużynowe Halowe ME-eliminacje

	mezocykl odbudowująco - podtrzymujący (2 mikrocykle)	1- mikrocykl odbudowujący (12-14 godzin/ tydzień) 1 mikrocykl specjalnoprzygotowawczy (20 - 22 godziny/tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikr. odbudowującym W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikr. specjalnoprzygotow.	w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości i siły S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone w mikr. specjalnoprzygotowawczym W) i U) doskonalenie koordynacji specjalistycznej, siły zrywowej, dynamicznej i szybkości S) i Z) dalsze doskonalenie umiejętności taktyczno-technicznych zwłaszcza gry na szybkich nawierzchniach (wykorzystanie serwisu, woleja, returnu, passingshota w sytuacjach meczowych)	start kontrolny lub/i konsultacje CSz doskonalenie gry na szybkich nawierzchniach oraz taktyki gry podwójnej
	2 mezocykl startowy	startowe - do ok.25 godzin	W i U 20% S 15-30% Z 50-60%	jak startowy 1 lecz cele i zadania szkoleniowe mogą być (ale nie muszą) inne	turnieje ITF
II OKRES PRZYGOTOWAWCZY					

PODOKRES PRZYG. WSZECH- STRONNEGO	mezocykl wprowadzają y <i>pełni funkcję okresu przejsściowego</i>	2 mikrocykle; 1 regenerujący (8-12 godzin/tydzień) 1 wprowadzający (13-16 godzin/tydzień)	W 70% U 20-30% S 0-10% Z 0%	w mikr. regenerującym aktywny wypoczynek ew. kompensacja braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości i siły, małe obciążenia, dużo sportów uzupełniających mikr. wprowadzający: W) odtworzenie optymalnego poziomu wytrzymałości tlenowej (met. ciągła) i wytrzymałości siłowej (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń <i>niekoniecznie</i> Z) nie ma zawodów	
jw.	mezocykl podstawowy (rozwijający)	1-2 mikrocykle ogólnopriegotowawcze (ok. 32 godzin tygodniowo na obozie CSz)	W 60-70% U 20-30% S 0-20% Z 0%	W) doskonalenie wytrzymałości beztlenowej niekwasomlekowej, kształtowanie siły (met. metoda średnich obciążeń) i akcenty plyometria, podstaw szybkości (met. powtórzeniowa) U) ćw. rozwijające koordynację i zwinność S) ćw. doskonalące technikę wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów	obóz CSz (w tym badania sprawnościowe)
PODOKRES PRZYGOTOWANIA	mezocykl podstawowy	2 mikrocykle specjalnopriegotowawcze	W 30-40% U 30-40%	Zwiększona objętość i zmniejszona intensywność pracy; W) i U) doskonalenie specyficznej	gry kontrolne i szkolne w klubie (ew. 1 turniej

UKIERUNKOWANEGO	(stabilizujący)	(20 - 24 godzin/tydzień)	S 30-40% Z 0%	wytrzymałości, siły dynamicznej i szybkości S) doskonalenie techniki pod kątem indywidualnego stylu gry (mocne strony)- treningi techniczne Z) ew. gry kontrolne	kontrolny w regionie) wyjście na korty ziemne
PODOKRES PRZYGOTOWANIA SPECJALNEGO	mezocykl kontrolno-przygotowawczy (szlifujący)	1-2 mikrocykle specjalnoprzygotowawcze 2-3 startowe (ok. 20-22 godzin/tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w mikrocyklu specjalnoprzygotow. W i U 30% S 30% Z 40% w startowym	Duża intensywność i mała objętość treningowa; W) dalsze doskonalenie wytrzymałości specyficznej dla tenisa, siły dynamicznej i szybkości U) kształtowanie szybkości i zwinności na korcie S) doskonalenie indywidualnego stylu gry - głównie treningi taktyczne Z) starty w turniejach jako gry kontrolne, wykorzystanie nowych umiejętności w zawodach i turniejach ogólnopolskich lub międzynarodowych (niższa ranga),	konsultacje CSZ (profilowanie - min. /badania sprawnościowe, psychologiczne/, wstępna selekcja do drużyny na DME i IME) 2-3 turnieje w kraju lub/ zagranicą starty zagraniczne (turnieje ITF)
	mezocykl przedstartowy	1 regenerujący - ok. 10 - 12 godzin.	W 40 % U 30 % S 30 %	mikr. regenerujący W) aktywny wypoczynek ew. kompensacja braków w przygotowaniu technicznym i fizycznym, małe obciążenia, ćwiczenia kompensacyjno-prewencyjne	

jw.		I mikrocykl specjalnoprzygotowawczy (20 - 22 godzin/tydzień.)	Z 0 % w regener. W 20% U 30% S 40-50 % Z 0-10% w specjalno- przygotowaw- - czym	U) szybkość i zwinność na korcie S) kompensacja ew. braków w technice Z) brak mikr. specjalnoprzygotowawczym: duże obciążenia i starty kontrolne; zbudowanie szczytu formy na DME W) i U) kształtowanie szybkości i zwinności na korcie S) i Z) doskonalenie indywidualnego stylu gry - gł. treningi taktyczne, gry szkolne i kontrolne	możliwy start w turnieju połączony z treningiem
II OKRES STARTOWY					
	Pierwszy mezcykl startowy	2 mikrocykle startowe (ok. 20-22 godzin/tydzień) 1 podtrzymujący (10-12 godzin)	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w. startowym W 20-30% U 20-30 % S 40-50 %	1 SZCZYT FORMY DLA CZŁONKÓW DRUŻYNY NA DME W) i U) S) utrzymanie poziomu przygotowania motorycznego , psychicznego oraz techniczno-taktycznego Z) wykorzystanie zdobytych umiejętności w walce sportowej	start w DME dla członków drużyny + start przygotowawczy

			Z 10% w podtrzymującym		
	Drugi mezczykl startowy	4-5 mikrocykli startowych (ok. 22-24 godzin/tydzień) 1-2 mikrocykle odbudowujące	W i U 20% S 15-30% Z 50-60% w startowym W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w odbudowującym	W) i U) dalsze kompleksowe doskonalenie zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry na kortach ziemnych podczas zawodów i treningów. w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. ogólnej wytrzymałości, szybkości i siły S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone	TURNIEJE ITF oraz INDYWIDUALNE ME 4-5 turniejów międzynarodowych
	odbudowująco - przygotowawczy	1 mikrocykl odbudowujący, (12-14 godzin/ tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w odbudowującym	w mikr. odbudowujących W) i U) kompensacja ew. braków w przygotowaniu fizycznym, np. siły dynamicznej i szybkości specjalnej S) doskonalenie wybranych umiejętności technicznych Z) tylko gry szkolne i uproszczone	

		1 mikrocykl specjalno-przygotowawczy (14- 18 godzin/tydzień)	W 30-40% U 20-30% S 40 % Z 0-10% w specjalno-przygotow.	W) i U) kompleksowe doskonalenie specyficznych zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry treningi techniczno-taktyczne	
	3 mezocykl startowy	3 mikrocykle startowe (ok. 20-22 godzin/tydzień) 1 odbudowujący (12-14 godzin/ tydzień)	W i U 30% S 15- 30% Z 40-50% w mikr. startowym	W) i U) dalsze kompleksowe doskonalenie zdolności motorycznych S) i Z) dalsze doskonalenie indywidualnego stylu oraz gry na różnych nawierzchniach podczas zawodów i treningów. Możliwe starty w wyższych kategoriach wiekowych	2-3 turnieje ITF, 1-2 turnieje w kraju, Indywidualne MP, DMP
OKRES PRZEJŚCIOWY					
	mezocykl regenerujący	2 mikrocykle regenerujące (12 godzin/tydzień)	W 70% U 0% S 30% Z 0 %	W) U) aktywny wypoczynek, sporty uzupełniające, ćw. rozwijające koordynację S) nauczanie lub doskonalenie techniki 1-2 wybranych uderzeń Z) nie ma zawodów ani sparringów	badania: lekarskie, sprawnościowe, psychologiczne, analiza techniki profilowanie!!! , - opracowanie nowego planu rocznego

Załącznik do rozporządzenia Ministra Edukacji
Narodowej z dnia 27 marca 2017 r.

Program szkolenia w sporcie: **TENIS ZIEMNY**

1. Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego¹⁾

		Typ szkoły, klasa, wiek ucznia, etapy szkolenia sportowego i czas trwania szkolenia sportowego			
		Oddział mistrzostwa sportowego, szkoła mistrzostwa sportowego		Oddział sportowy, szkoła sportowa	
Etap szkolenia sportowego		Ukierunkowany	Specjalistyczny	Ukierunkowany	Specjalistyczny
Typ szkoły, klasa, wiek ucznia					
szkoła podstawowa	I – 6–7 lat				
	II – 7–8 lat				
	III – 8–9 lat				
	IV – 9–10 lat				
	V – 10–11 lat	X			
	VI – 11–12 lat	X			
	VII – 12–13 lat	X			

	VIII – 13–14 lat	X			
szkoła ponadpodstawowa	I – 14–15 lat	X			
	II – 15–16 lat	X			
	III – 16–17 lat	X	X		
	IV – 17–18 lat	X	X		
	V ²⁾ – 18–19 lat	X	X		

¹⁾ W tabeli symbolem X należy zaznaczyć typ szkoły, wiek ucznia i klasę, w której rozpoczyna się szkolenie sportowe, oraz kolejne lata jego trwania dla poszczególnych etapów szkolenia sportowego, biorąc pod uwagę, że w klasach I szkół podstawowych mogą rozpoczynać naukę dzieci 6-letnie.

²⁾ Wypełnia się w przypadku technikum sportowego, technikum mistrzostwa sportowego, technikum z oddziałami sportowymi lub technikum z oddziałami mistrzostwa sportowego.