



KONDITIONI TRENING ZA TAKMIČARE

Level II Coaches Course



Ciljevi:

- Definicija i razlozi za primjenu kondicionog treninga
- Najznačajnije sposobnosti kod teniskih igrača
- Energijski sistemi proizvodnje energije



Definicija i razlozi

- Kondicioni trening je svestrana priprema sportaša za postizanje što višeg nivoja sposobnosti koje su važne za postizanje sportskog rezultata.
- Razlozi:
 - kompleksnost tenisa – rad na jednoj sposobnosti
 - postupnost i nadzor
 - preventiva od ozljeda(38% ATP igrača ne igra 1 turnir godišnje zbog ozljede leđa).



Učinci kondicionog treninga

- Kasniji umor
- Brža regeneracija
- Omogućava kvalitetniji teniski trening
- Omogućava svakodnevni trening (i više treninga dnevno)
- Povećava nivo zdravlja i kvalitete života.



Koje su sposobnosti koje utječu na uspješnost tenisera

- Brzina
- Koordinacija
- Ravnoteža
- Fleksibilnost
- Snaga
- Izdržljivost.



Brzina

- Sposobnost reakcije, brzog kretanja, izvođenja jednog ili više pokreta
- Pozitivna korelacija sa snagom (posebno eksplozivnom)
- Brzinska izdržljivost (često izvođenje brzih i intenzivnih kretanja – odmor)
- Vrste:
 - reakcije
 - kretanja
 - jednog ili više pokreta (frekvencija)
 - eksplozivna snaga (power)
 - agilnost
 - izdržljivost.



Koordinacija

- Sposobnost izvođenja kompleksnih pokreta sa određenom brzinom i intenzivnošću
- Pozitivni utjecaj na kvalitetu i brzinu učenja tehnike.
- Vrste:
 - Orientacija u prostoru
 - Diferencijacija
 - Ritam
 - Timing
 - Agilnost
 - Ambidekstrija
(Ruka – oko, Noga – oko...)



Ravnoteža

- Sposobnost održavanja ili postizanja ravnotežnog položaja
- Vrste:
 - Dinamičko
 - Statičko.



Fleksibilnost

- Sposobnost izvođenja pokreta u zglobu ili različitim zglobovima
- Vrste:
 - dinamička
 - statička
 - gornjih ili donjih ekstremiteta.



Snaga (strength, power)

- Strength: maksimalna snaga koju može mišić (grupa) da proizvede prema vanjskom odporu
- Power: maksimalna sila, koju može da proizvede mišić (grupa) u najkraćem mogućem vremenu (strength x brzina).
- Vrste snage:
 - maksimalna
 - izdržljivost u snagi
 - eksplozivna
 - gornjih ili donjih ekstremiteta.

Izdržljivost

- Sposobnost izvođenja kontinuiranih i dugotrajnih aktivnosti
- Odpornost prema umoru
- Vrste:
 - Tjelesna:
 - Aerobna
 - Anaerobna
 - Laktatna
 - Alaktatna
 - Mišična.



Energijski sistemi



