



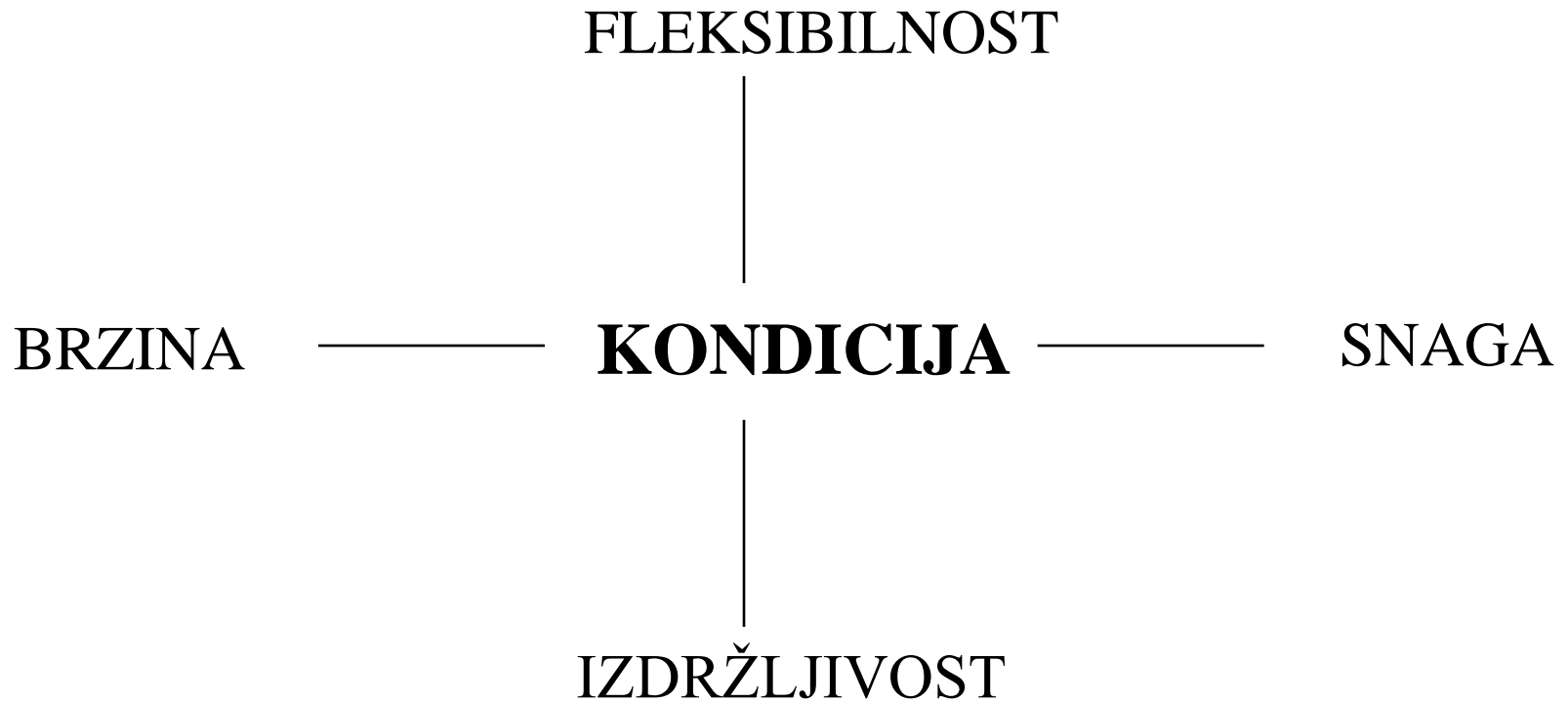
KONDITIONI TRENING ZA MLADE IGRAČE

ITF Development Department

Do kraja predavanja:

- Identificirati i objasniti komponente kondicionog treninga
- Objasniti kako tijelo reagira na trening
- Pripremiti optimalan program za mlade igrače

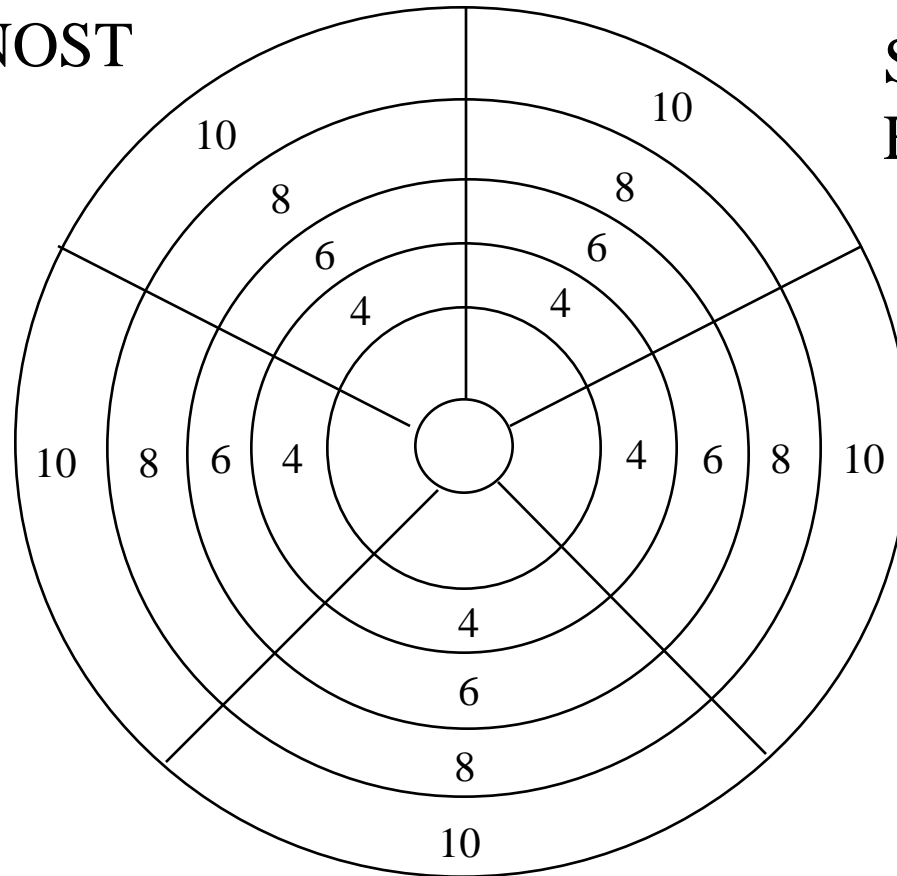
KOMPONENTE KONDICIONOG TRENINGA



TENIS

FLEKSIBILNOST

SNAGA i
EKSPL. SNAGA



BRZINA

IZDRŽLJIVOST

KOORDINACIJA

PRINCIPI TRENIRANJA

- Individualne razlike
- Adaptacija
- Opterećenje
- Progresija
- Specifičnost
- Variacija
- Dugoročno planiranje
- Reverzibilnost

MOTORIČKI RAZVOJ

- Treining treba biti cjelovit, uključuje različite sportove
- Djecu ne treba rano specializirati u samo jedan sport.

Godine, stanje razvoja	Osnovne aktivnosti
4 - 6	Treining bazičnih pokreta kako je: trčanje, skokovi i poskoki, puzanja, okreti, bacanja, hvatanja... Svi sportovi koji nisu komplicirani mogu se primjeniti (atletika, gimnastika)
7 - 9	Treining sportova kde se kombiniraju različita kretanja (trčanje i skokovi, trčanje i bacanje...).

MOTORIČKI RAZVOJ

Godine i stupanj razvoja	Osnovne aktivnosti
Prije puberteta	Sve vrste motoričkog treninga Skoro svi sportovi mogu se upotrebiti ili biti prilagođeni, tako da su mladi uspješni
Za vrijeme puberteta	Okrepiti i još više razviti što su naučili do sada
Posle puberteta	All-round trening i specializacija u jedan sport.