



# 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



