

# MOČ IN JAKOST

# V tem predavanju bomo...

- Predstavili vrste mišičnih aktivnosti
- Pojasnili pozitivne učinke treninga moči na tenis
- Predstavili vrste moči in določanje obremenitev
- Poudarili pomen stabilnosti trupa.

# Mišična piramida

**EKSPLOZIVNOST**

Hiter razvoj sile

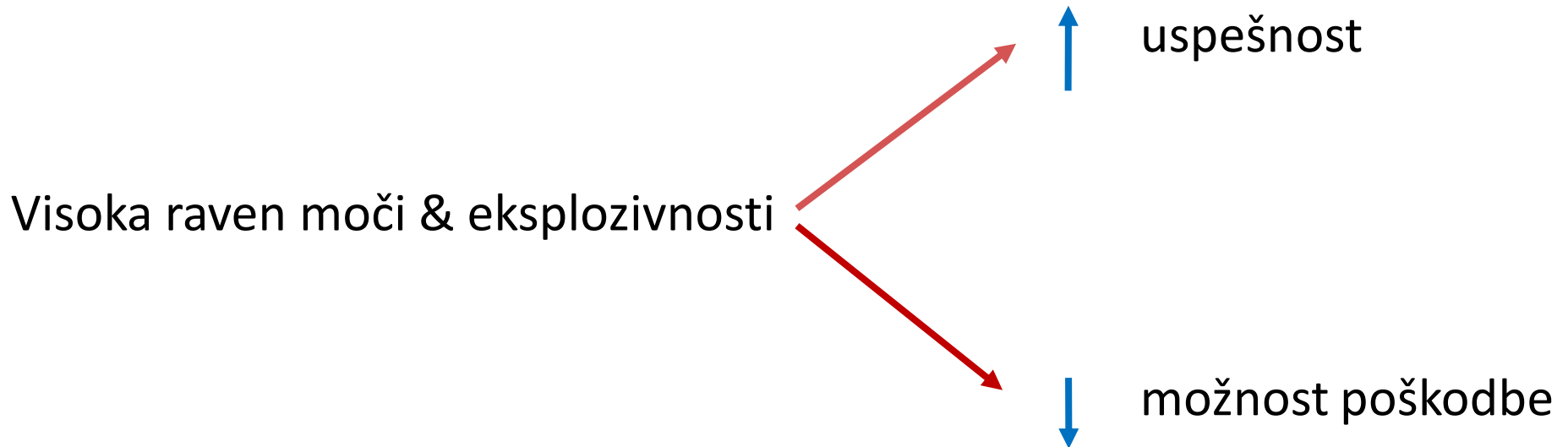
**MOČ**

Ustvarjanje maksimalne sile

**VZDRŽLJIVOST**

Ponavljanje izvrševanja sile

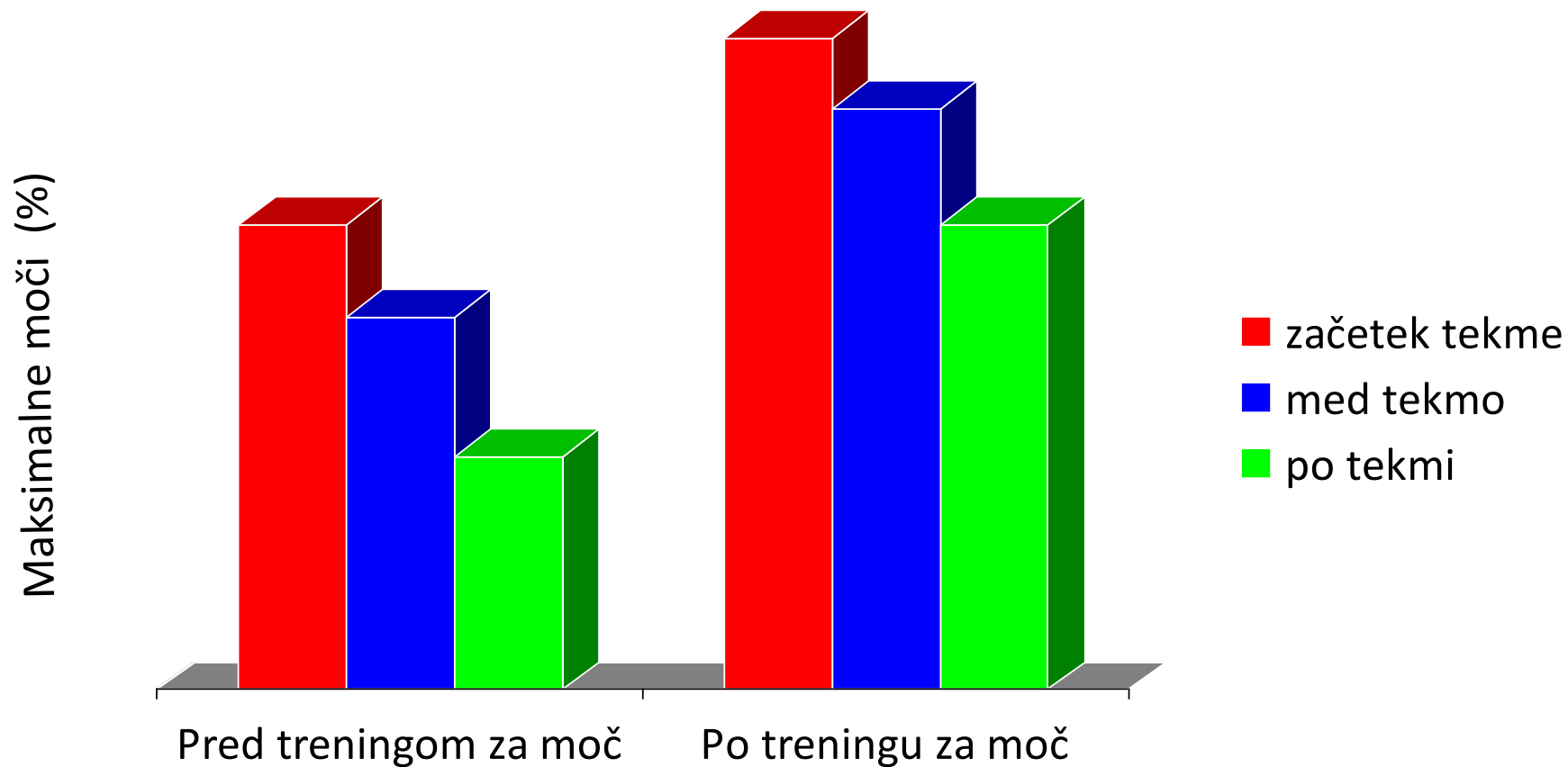
# Vloga treninga moči



Dejavniki, ki jih je potrebno upoštevati:

- Biološka starost, igralni staž...
- Raven potencialnih sposobnosti
- Poškodbe
- Stil igre
- Podlaga, pogoji treniranja...

# Koristi treninga moči pri tenisu



# Pogostost

Pogostost določa število treningov na teden. Pogostost treningov se spreminja glede na:

- starost igralca
- raven kondicijske pripravljenosti
- šport.

# Intenzivnost

- Intenzivnost treningov se nanaša na njihovo težavnost
- Lahko se določa tudi z vrstami vaj
- Ponavadi je določena z meritvijo maksimalnega bremena ali deležem maksimalnega bremena.

# Določanje obremenitve glede na cilje treninga

Vrsta	Ponovitve	Serije	Intenzivnost	Odmor
Maksimalna Eksplozivnost	1-6	3-4	65-90%	3-5 min.
Maksimalna moč	1-6	3-4	85-100%	3-5 min.
Hipertrofija	8-12	3-6	65-80%	30-60 sek.
Vzdržljivost v moči	15-50	2-4	40-70%	15-45 sek.



# Načrtovanje treninga moči

- Cilj programa
- Število ponovitev (odvisno od cilja)
- Število serij (odvisno od cilja)
- Počitek med serijami
- Število in izbira vaj
- Zaporedje vaj.

# Zaporedje vaj

Določeno z cilji treninga. Obstajajo številne metode organiziranja treninga:

1. Velike mišične skupine pred manjšimi
2. Menjava vaj za zgornji in spodnji del telesa
3. Več sklepne vaje pred eno sklepnimi vajami
4. Vaje s celotnim telesom pred vajami za trebušne mišice
5. Vaje eksplozivnosti pred vajami za jakost.

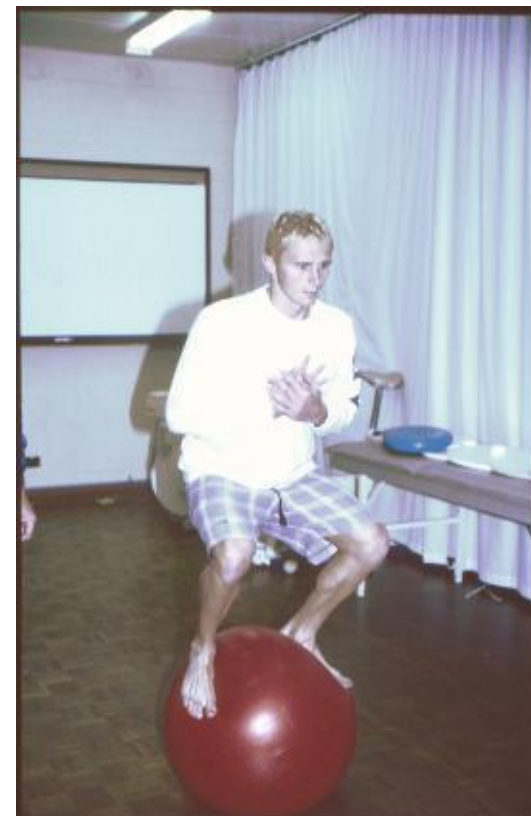
# Zakaj potrebujemo stabilnost trupa?

- Omogoča funkcionalna gibanja
- Izboljša dinamično stabilizacijo trupa
- Izboljša dinamično ravnotežje, koordinacijo & orientacijo v prostoru
- Aktivira hrbtne mišice
- Omogoča pravilno držo.



# Stabilnosti trupa - koristi

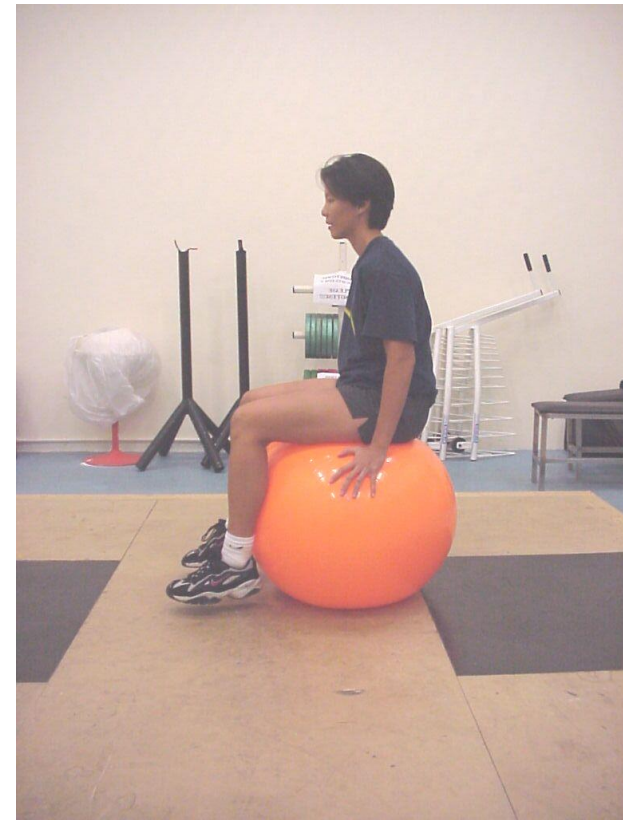
- Večja možnost ustvarjanja hitrosti
- Boljše sposobnosti spremembe smeri gibanja
- Manj možnosti za poškodbe
- Boljše ravnotežje in koordinacija
- Boljša telesna drža.



# Stabilnost trupa

Uporaba globokih ledvenih mišic in trebušnih mišic za kontrolo in stabilnost telesa.

- Vaje za trup
- Švicarske žoge
- Olimpijski dvigi



# Vprašanja?