

KOORDINACIJA

TRENER TENISA A



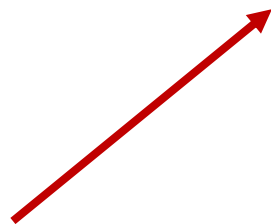
V tem predavanju bomo...

- Predstavili pomen koordinacije pri tenisu
- Našteli pojavne oblike koordinacije
- Poudarili pomen kognitivnih procesov na razvoj koordinacije, učenja in uspešnost.

Koordinacija

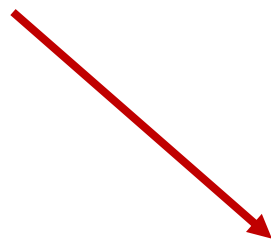
Kombinacija mišičnih kontrakcij potrebnih za izvršitev specifičnih in različnih gibov istočasno ali zaporedno.

1. ZNOTRAJ MIŠIČNA



Aktivacija večjega števila motoričnih enot s ciljem povečanja moči kontrakcije

2. MED MIŠIČNA



Izboljša usklajenost delovanja več mišic ali mišičnih skupin

Vsestranskost, raznolikost...

IZPOSTAVLJENOST RAZLIČNIM
GIBALNIM DRAŽLJAJEM

BOLJŠA KOORDINIRANOST GIBANJA

GIBALNA INTELIGENTNOST?

RAZVOJ NOVIH GIBANJ

ZMANJŠA MIŠIČNO NERAVNOVESJE

RAZVIJE AMBIDEKSTRIJO

5 pojavnih oblik koordinacije pri tenisu

Potrebno jih je razviti v zgodnjem otroštvu.

1. Orientacija v prostoru
2. Diferenciacija
3. Ravnotežje
4. Reakcijske sposobnosti
5. Ritem.

Definicije

Orientacija v prostoru je določitev in prilagoditev gibanja ali gibov delov telesa z vidika prostora in časa.

Diferenciacija je sposobnost obvladovanja in prilagajanja notranjih in zunanjih informacij glede na spreminjajoče se okoliščine.

Ravnotežje je sposobnost upravljanja položaja telesa v statičnih ali dinamičnih pogojih.

Reakcijske sposobnosti pomenijo hitro zaznavanje enostavnih ali kompleksnih situacij ter iskanje ustreznih gibalnih rešitev.

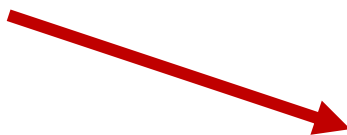
Ritem pomeni izvajanje gibanj na osnovi notranjega ali zunanjega ritma.

Delavnica

Vsaki skupini je dodeljena ena izmed koordinacijskih veščin. Vsaka skupina mora naštetiti tri primere pojavljanja posamezne pojavne oblike v teniški igri ter tri načine kako to razvijati.

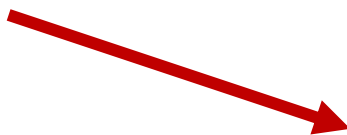
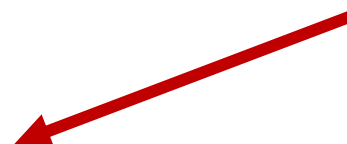
Kognitivne sposobnosti in koordinacija

Kognitivne
sposobnosti



PERCEPCIJA
ANTICIPACIJA
ODLOČITEV
UDAREC
POVRATNA INFORMACIJA

Gibalne aktivnosti



Nujno vključene v
koordinacijski trening

Kako je potrebno razviti koordinacijo?

Starostno obdobje	Značilnosti	Vaje
4 – 6 let		
7 – 10 let		
dekleta (11-12let) dečki (10-13let)		
Puberteta		
Adolescenca in kasneje		

Boljše, kot so
koordinacijske
sposobnosti
igralca, večja je
možnost uspeha.



Vprašanja?