

KROŽNI TRENING V TENISU

TRENER TENISA A

V tem poglavju bomo...

- Predstavili osnove, vsebine in prednosti krožnega treninga v tenisu.

Definicija in uporaba

Definicija: aktivnostmi, ki so drugačne od tistih, v specifični tekmovalni situaciji in jih izvajamo z namenom dviga zmogljivosti, okrevanja ali sproščanja.

Če se tovrstne aktivnosti izvajajo z visoko intenzivnostjo imajo pozitiven učinek na dvig zmogljivosti.

Zakaj krožni trening?

Krožni trening je koristen zaradi:

- Raznovrstnosti treninga
- Pozitivnih učinkov treninga
-
- Okrevanja
- Skupinskega duha
-
- Možnosti individualizacije obremenitve.

Različne aktivnosti

- Od izbora aktivnosti (vaj) je odvisno, ali hočemo dati večji dvigu oziroma zadrževanju zmogljivosti ali okrevanju insproščanju
- Izbira aktivnosti (vaj) je odvisna od opreme, pogojev, števila igralcev, situacije (na tekmovanju...)
- Aktivnosti (vaje) so lahko bolj ali manj specifične, odvisno od obdobja treniranja, stanja pripravljenosti in utrujenosti igralcev...

Delavnica

Kandidati pripravijo krožni trening za skupino igralcev v času pripravljalnega, tekmovalnega (na turneji) in prehodnega obdobja.

Vaja	Cilj vaje	Obremenitev	Oprema...

Vprašanja?