

MOČ

TRENER TENISA A

V tem predavanju bomo...

- Predstavili temelje za hitro gibannje
- Predstavili nekaj informacij o pliometričnem treningu
- Predstavili nekaj parametrov določanja obremenitve pri pliometričnem treningu.

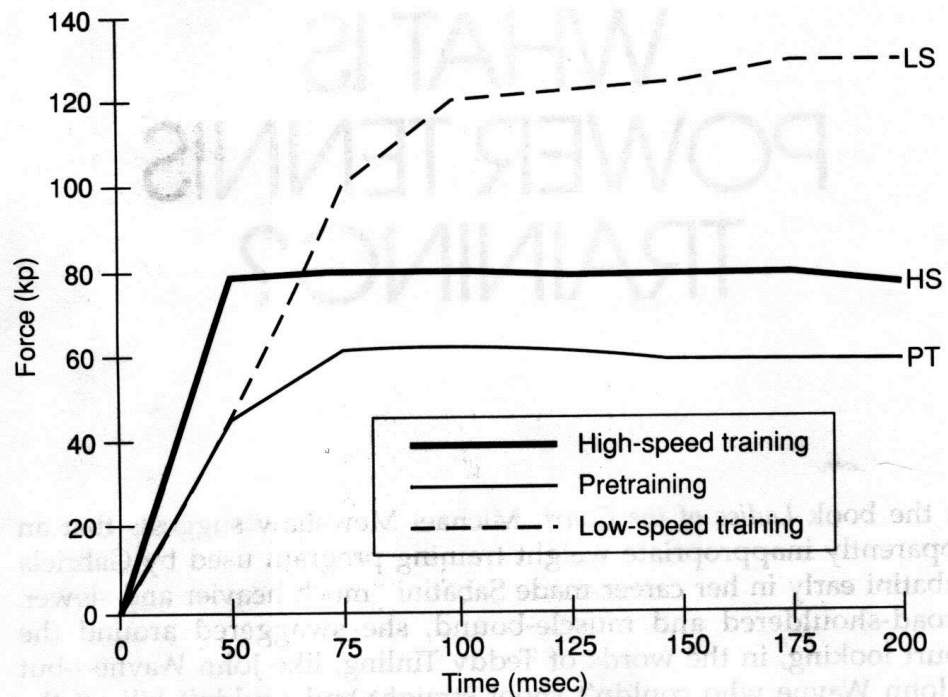
Temelj hitrosti gibanja

Hitro in eksplozivno gibanje

- ↑ • Prvi korak
- ↑ • Sprememba smeri
- ↑ • Stopnja proizvedene sile

Dražljaj:

- Hitro ustvarjena sila



Raztegovanje/krčenje mišic

Ko se mišice raztegnejo hitro in z ustrežno magnitudo, je odziv krčenje mišic



Večja hitrost krčenja ($\approx 20\%$)

PLIOMETRIJA

- V pripravljanim obdobju je usmeritev k povečanju jakosti
- Obseg treninga je odvisen od starosti in stopnje treniranosti
- Spodnji del telesa – vaje z lastno telesno težo
- Zgornji del telesa – vaje z medicinko.

Pliometrija

Intenzivnost: določena s težo telesa ali višino (35 – 40 cm); Razmerje med aktivnostjo in počitkom (1:5 - 1:10); aktivnost = 1 - 5 sek.

Obseg:

Starost / leta	Število vaj	Število serij	Število ponovitve
8-10	3	1	5-10
10-12	3-4	2	8-12
12-14	4-5	3	12-15
14-16	5-6	3	12-15
16-18	6-8	4	10-15
18+	8-10	4-5	10-20

Pliometrija - spodnji del telesa

Zmanjša čas kontakta
s tlemi



Hiter odziv (specifične vaje za stopala)

Razvije več moči



Vaje z daljšim odzivnim časom, daljše amplitude (npr. poskoki, skoki)

Pliometrija - zgornji del telesa

Vaje z medicinko

- Specifična gibanja (simulacija udarcev)
- Obojestranska izvedba
- Različna teža glede na specifičnost gibanja.

Starost / leta	Teža (kg)
8-10	1.5-2.0
10-12	2.0-2.5
12-14	2.5-3.0
14-16	3.0-3.5
16-18	3.5-4.5
18+	4.5-5.5

Uporaba in omejitve: vaje z utežmi za ramenski obroč, elastični trakovi, uteži, ...

Vprašanja?

