

HOLISTIČEN PRISTOP V TENIŠKEM TRENIRANJU

TRENER TENISA A

V sklopu tega predavanja bomo...

- Razložili definicijo holističnega pristopa in integralnega (kompleksnega) treninga
- Predstavili principe in razloge zakaj deluje
- Predstavili nekaj ugotovitev raziskav, ki se nanašajo na integralni trening
- Podali primere integralnih vaj v sklopu teniškega treninga.

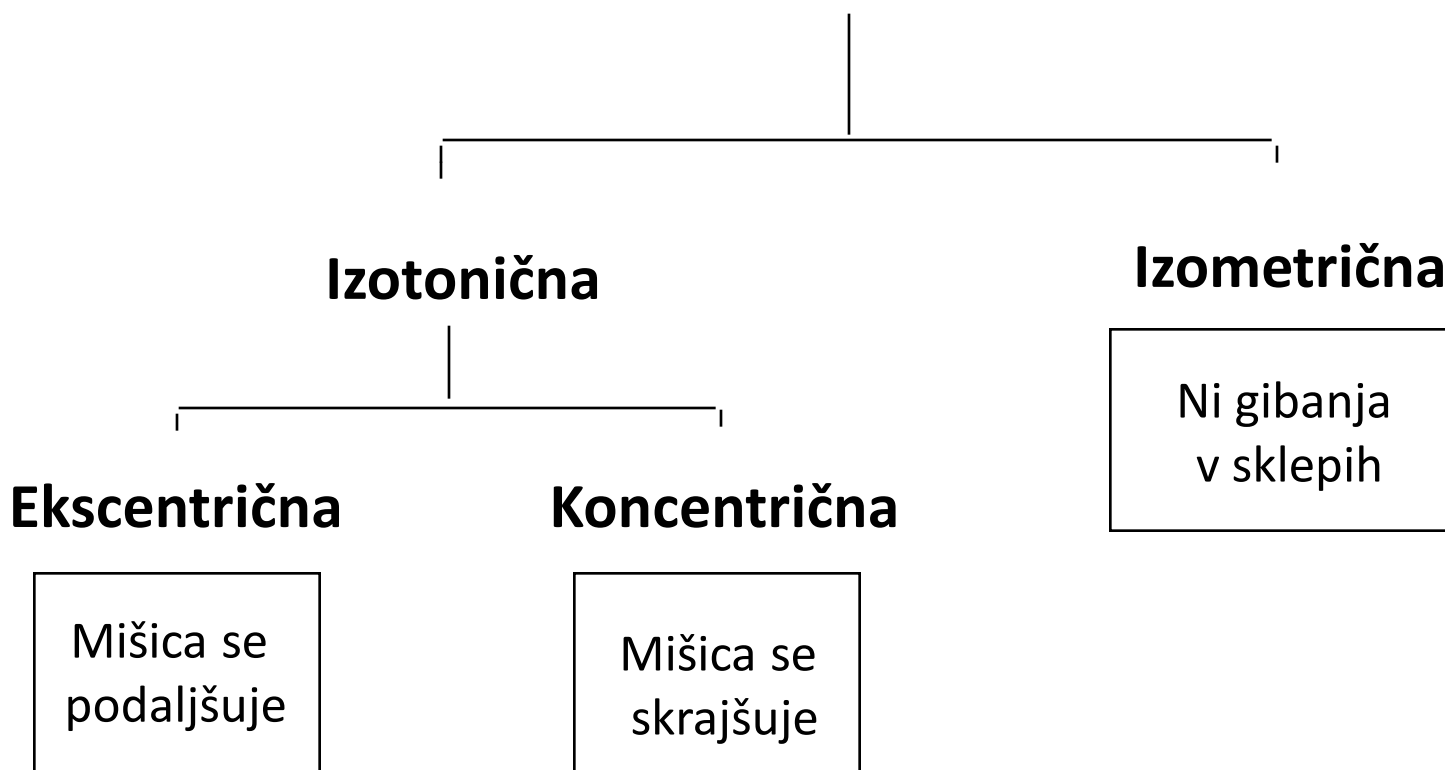
Integralni trening: definicija

- Izvedba gibanj z večjo obremenitvijo (težo), ki jim sledi podobno, eksplozivno pliometrično gibanje ali izvedba pliometričnega gibanja, ki mu sledi podobno gibanje z večjo obremenitvijo (težo)
- Učinek na razvoj moči ali jakosti bo večji, kot pa če teh dveh gibanj ne bi izvedli zaporedno
- Izmenjavanja pliometričnih vaj in gibano (biomehansko) podobnih gibanj z večjo obremenitvijo v istem sklopu vadbe.

Integralni trening: definicija

- Združuje pare vaj iz dveh različnih virov: vzdržljivostni trening in pliometrični trening
- Vzdržljivostni trening tudi sam po sebi prinese rezultate, toda ne v taki meri, kot če hkrati izvajamo zraven še podoben, eksploziven pliometrični trening.

Vrste mišičnih kontrakcij



Jakost (strength)

Maksimalna sila, ki jo lahko proizvede mišica ali mišična skupina proti določenemu zunanjemu odporu.

Vrste

- maksimalna
- Vzdržljivost v moči
- eksplozivna
- zgornje ekstremitete
- spodnje ekstremitete.

Moč (power)

- Maksimalna sila, ki jo lahko ustvari mišica ali mišična skupina v najkrajšem močnem času
 - moč x hitrost
- Vrste:
- reakcijska
 - hitrost

Integralni trening: zakaj deluje?

- Vaje za jakost so se izkazale za koristne pri izboljšanju športnih rezultatov predvsem pri šprinterjih, skakalcih in metalcih, vendar imajo to slabost, da ne vplivajo na izboljšanje hitrost, s katero dosežemo višjo silo (moč) pri gibanju
- Za razvoj hitrosti in frekvence gibanja je potrebno vzpodbuditi mišična vlakna tipa IIb; to so mišična vlakna, ki lahko ustvarijo bolj eksplozivna gibanja in posledično tudi višjo maksimalno moč.

Integralni trening: zakaj deluje?

- Primeri vaj, s katerimi razvijemo IIb mišična vlakna:
 - Vaje za hitrostno moč, npr. poskoki z utežmi iz počepa
 - Pliometrične vaje, npr. serije poskokov s kratkim kontakom s tlemi
- Veliko športnikov vključuje pliometrične vaje v svoje programe treninga in se dobro zavedajo njihovih koristi.
- Manj znano dejstvo je, da kombinacija tradicionalnih vaj za moč in pliometričnih vaj rezultira v večji rasti mišic IIb in posledično večjemu napredku v moči in razvoju hitrosti in frekvence.

Integralni trening: zakaj deluje?

- Logika delovanja omenjenega para vaj je v tem, da vzdržljivostni trening aktivira centralni živčni sistem (CŽS), tako da je več 11b mišičnih vlaken na razpolago za eksplozivni del vadbe ter posledično boljše rezultate.

Integralni trening: zakaj deluje?

- Trening z utežmi in pod veliko obremenitvijo poveča občutljivost nevronov in izboljša refleksni potencial, kar pripelje do optimalnih pogojev za poznejši pliometrični trening
- Poleg tega lahko trenutna utrujenost, ki je posledica začetnih vaj z utežmi, sporoči CŽS, da mora poslati nove signale in ustvariti več energije, kar se pozitivno odrazi v pliometričnem delu treninga.

Integralni trening: izsledki raziskave

- Veliko število raziskav je na podlagi kontrolnih skupin ugotovilo učinkovitost pliometrične vadbe v primerjavi s skupinami, ki niso bile podvržene tovrstni vadbi (Blakey and Southard, 1987; Diallo et al. 2001; Gehri et al. 1998)
- Druge analize so potrdile povečanje moči kot posledico kombinacije pliometričnega treninga in treninga z utežmi, nekatere raziskave pa so celo ugotovile veliko prednost pliometričnega treninga v primerjavi z drugimi metodami treniranja (Potteiger et al. 1999; and Vossen et al, 2000).

Integralni trening: elementi

- Izbor vaj
- Obremenitev
- Počitek med ponovitvami: tri do štiri minute odmora med vajami z utežmi in pliometričnimi vajami.

Integralni trening: kako deluje?

- Igralec mora biti svež in motiviran
- Pomembno je biti osredotočen na izvedbo vaj in jih izvajati kar se da hitro (eksplozivno)
- Izogibajte se težjim aerobnim ali anaerobnim vajam vsaj 48 ur pred začetkom integralnega treninga
- V času izvajanja integralnega treninga ne izvajajte statičnih stretching vaj (to bo sprostil mišice in zmanjšalo učinke)
- Pomembna je kvaliteta (ne kvantiteta) izvedbe posamezne vaje
- Za zagotavljanje kvalitetne vadbe je potrebno dovolj časa za počitek.

Integralni trening: izboljšanje hitrosti loparja

- Za izboljšanje hitrosti loparja skozi točko zadetka morajo biti igralci sproščeni
- Priporočljive vaje za sproščanje igralcev:
 - Izdih med zadetkom žoge bo pripomogel k hitrejšemu loparju
 - Udarec s tremi prsti; igralec drži lopar s tremi prsti in udarja normalno
 - Težka glava loparja; igralec udarja s težjim loparjem kot ponavadi
- Trening začnite z vajami pospeševanja: vaje žično-mišične koordinacije z obremenjevanjem in razbremenjevanjem mišic.

Integralni trening: izboljšanje hitrosti loparja pri servisu

- Višjo hitrost zamaha dosežemo z izmenjavanjem med zamahi s težjimi in lažjimi predmeti
- Hitra medicinka (0,5 to 1 kg) met nad glavo (6-8 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek), sledi izvajanje hitrih servisov (8-10 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek)
- Hitra medicinka (0,2 kg) met nad glavo (10-12 pon., 3-5 serije, 1-3 min. počitek) sledi izvajanje hitrih servisov (8-10 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek).

Integralni trening: izboljšanje hitrosti loparja pri servisu

- Vaje z utežmi za zapestje (1 - 3 kg) v ležečem položaju, sledi izvajanje servisov (8 pon. in 8 servisov)
- Pliometrični skoki (30-40 cm, 6-8 pon., 3-4 serije, 2-3 min. počitek), sledijo multi-skoki (ena ali obe nogi, 6-10 pon., 3-4 serije, 2-3 min. počitek), sledijo kenguru skoki (6-10 pon., 3-4 serije, 2-3 min. počitek), sledijo hitri servisi (8-10 pon., 3-4 serije, 2-3 min. počitek)
- Trener hitro podaja žogice (Ivanišević), igralce hitro servira (8-10 pon., 1-2 serije, 1 min. počitek), sledi trening servisa ali igra.

•

Integralni trening: izboljšanje hitrosti loparja pri returnu

- Imitacija F/B reterna z medicinko (1-1,5 kg), (6-8 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek), sledi trening reterna
- Imitacija F/B reterna s težjim loparjem (0,4 kg) in sicer (6-8 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek), sledi trening reterna
- Vadba returna ob naraščajoči hitrosti servisa (8-10 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek) sledi trening reterna
- Isto kot zgoraj, le da trener servis izvaja 2 metra znotraj osnovne črte (10-15 pon., 3-5 serije, 1-2 min. počitek) sledi trening reterna.

Integralni trening: izboljšanje hitrosti loparja pri F/B

- Izvedba 10 F/B s težjim loparjem od običajnega, nato sledi 8 „drive volej“ F in B
- Met medicinke (1 – 3 kg) in simulacije F/B gibanja (6-10 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek) sledi trening F in B...
- „Drive volej“ F/B s trenerjem, ki hitro meče žogice (8-10 pon., 3-4 serije, 1-2 min. počitek) nato trening
- Simulacija brez žoge (veter) in z žogo
- „Drive volej“ in približevanje
- „Drive volej“ in zaključni udarec.

Integralni trening: izboljšanje hitrosti gibanja

- Poskakovanje na mestu ali počasi naprej (5-8 sek., 3-5 serije, 1-2 min. počitek)
- Skakanje s kolebnico (5 sek., 3-5 serije, 1-2 min. počitek)
- Dvigovanje stopala z max. hitrostjo in togimi gležnji (5 sek., 3-5 serije, 1-2 min. počitek)
- Kombinacija poskokov, dvigovanja in kratkih šprintov (4-6 sek., 3-5 serije, 2-3 min. počitek)
- Kombinacija zgornjih vaj z obtežitvenim jopičem in utežmi za gležnje (2-3 sek. z utežmi, 2-3 sek. brez uteži, 3-5 serije, 2-4 min. počitek)
- Šprint z uporom elastične vrvi (4-5 sek., 3-5 pon., 3-5 serije, 1-3 min. počitek)
- Isto kot zgoraj, samo kombinirano s pospeškom elastične vrvi – igralec se obrne in šprinta s pomočjo pospeška elastike (4-5 pon., 3-5 serij, 1-3 min. počitek)
- Po eni izmed zadnjih vaj trener vrže hitro žogico v en kot in igralec, ki štarta v drugem kotu, jo mora ujeti in odbiti v igrišče (10 pon., 3-5 serije, 1-2 min. počitek), sledi ...
- Ista vaja, le da igralec štarta iz sredine, trener pa mu meče žogice na F ali B.

Integralni trening: izboljšanje hitrosti gibanja pri mreži

- Multi skoki (ena noga, 8-10 pon., 3-4 serije, 2-3 min. počitek), sledi trening gibanja pri voleju
- Poskoki (obe nogi, 8-10 pon., 3-4 serije, 2-3 min. počitek), sledi trening gibanja pri voleju
- „Becker vaja“ brez loparja; lovljenje žoge z roko (blazina, 10 pon., 3-5 serije, 2-3 min. počitek), sledi trening gibanja pri voleju
- „Becker vaja“ z loparjem (blazina, 10 pon., 3-5 serije, 2-3 min. počitek), sledi trening gibanja pri volej.

Integralni trening: Izboljšanje gibanja - splošno

- Imitacija F/B polvoleja z medicinko (1-1,5 kg) (5-8 pon., 2-3 serije, 2-3 min. počitek) pozornost na nizko težišče telesa, sledi trening gibanja pri F in B
- F/B polvolej (8-10 pon., 3-4 serije, 1-2 min. počitek), sledi trening gibanja pri F in B.

Integralni trening: izboljšanje hitrosti loparja pri smešu

- Uporabi enake vaje kot pri servisu
- Izmenjavanje smešev z badminton loparjem (10-12 pon., 3-5 serije, 1-3 min. počitek), sledijo hitri smeši s teniškim loparjem (8-10 pon., 3-4 serije, 1-3 min. počitek).
- Trener meče žogice igralcu na smeš (krajše in daljše žoge), igralec izvaja smeš v skoku (5-10 pon., 3 serije, 1-2 min. počitek), sledi igra ali trening igre pri mreži.

Integralni trening: izboljšanje hitrosti pasing udarca

- Imitacija F/B pasinga z medicinko (1-1,5 kg), (6-8 pon., 3-4 serije, 1-3 min počitek), sledi igra
- Poskoki na mestu, kolebnica, steping, kratki šprinti z ali brez obtežitvenega jopiča ali uteži za gležnje, šprint z elastiko (2-3 sek. z utežmi , 2-3 sek. brez uteži, 3-5 serije, 2-4 min. počitek), sledi trening pasinga
- F/B pasinga v zelo težkih pogojih, metanje z roko (10-15 pon., 3-4 serije, 1-3 min počitek), sledi igra...

Integralni trening: zaključki

- Integralni trening je lahko učinkovit način za organizacijo kombinacije treninga z utežmi in pliometričnega treninga, ker je mogoče oba načina treninga izvesti med samim teniškim treningom in na isti lokaciji
- Integralni trening ne more nadomestiti kondicijskega ali treninga koordinacije, agilnosti, hitrosti...
- Če ima igralec težave pri izvajanju skokov, metov ali vaj za moč, jih je potrebno razviti na kondicijskem treningu.

Integralni trening: zaključki

- Dodatno, raziskave ugotavljajo, da je integralen trening vsaj enako učinkovit in v nekaterih primerih boljši od drugih oblik kombiniranega treninga z utežmi in pliometričnega treninga, kar dokazujejo tudi :
 - Večja moč pri metih medicinke
 - Boljši dosežki pri skokih
 - Izboljšan vertikalni skok
- Če zaključimo, raziskave so pokazale, da je integralni trening najbolj primeren za naprednejše in dobro trenirane športnike, ki že izvajajo maksimalne obremenitve (1 MR) pri treningu z utežmi.

Vprašanja