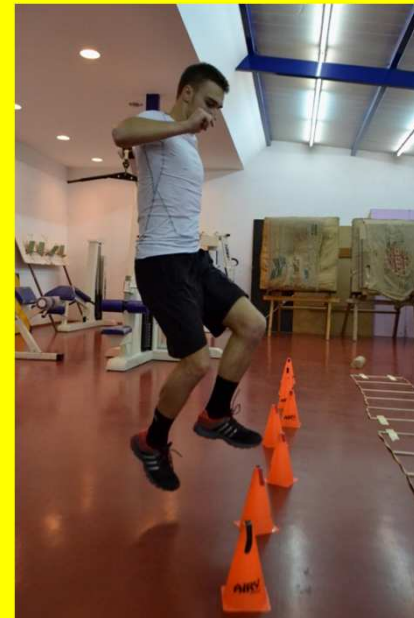




Primjena specifičnog sadržaja treninga za razvoj koordinacije u tenisu



Koordinacija

- **Motorička inteligencija**
- **Sudjeluje u realizaciji svake kretne strukture**
- **Utjecaj koordinacije raste sa složenošću motoričke aktivnosti**



Doprinos koordinacije na rezultat u tenisu

Pilić: Ulaganja u igrače odredio bih po koordinaciji



Strukture kretanja koje se izvode na temelju visoko usavršenog motoričkog programa uvijek su pravovremene, racionalne i svrhovite

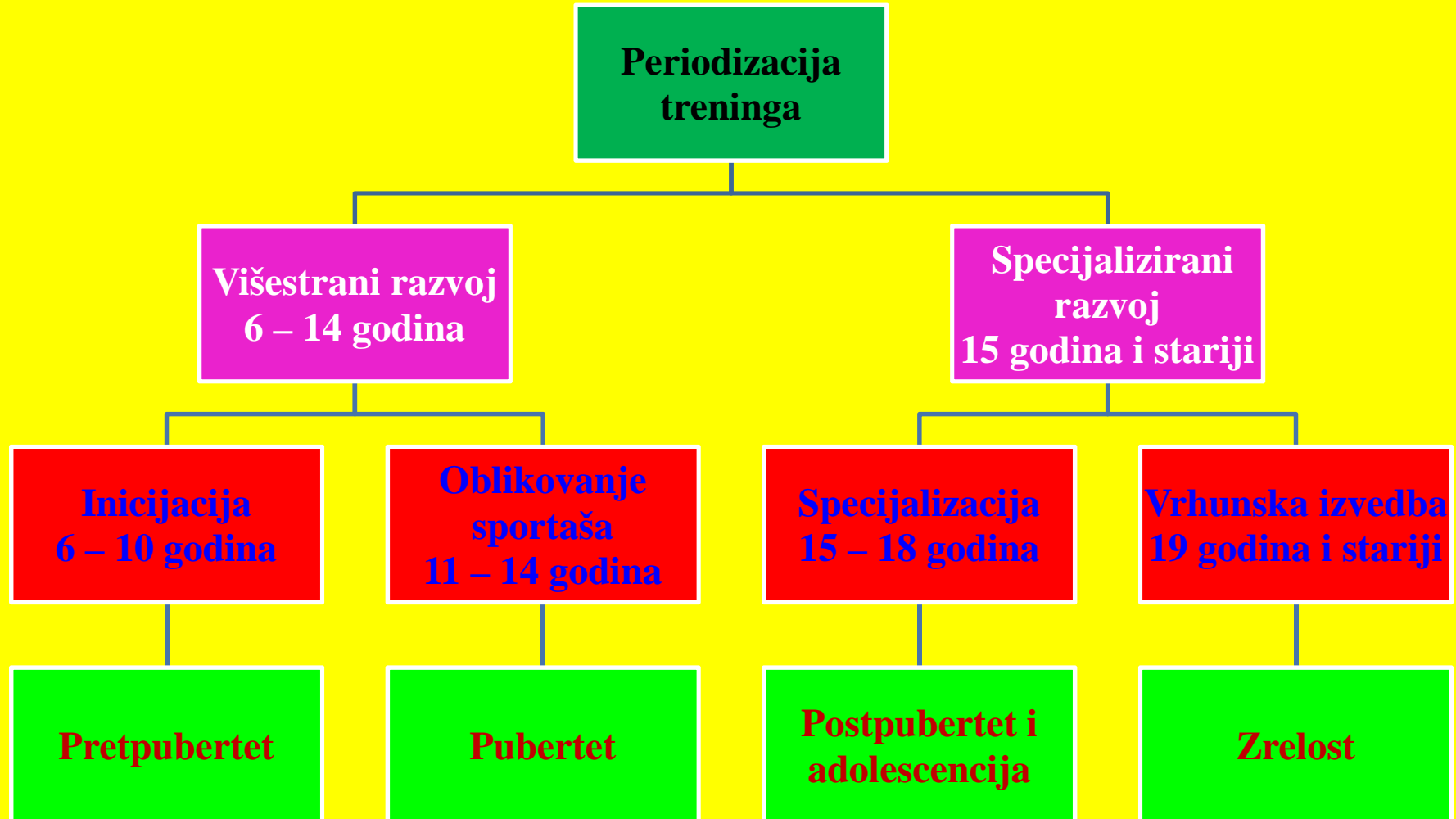


► **Stvarni razvoj koordinacijskih sposobnosti, a prije svega generalnog faktora koordinacije, odnosno uređaja ili mehanizma za strukturiranje kretanja, započinje tijekom prvih nekoliko godina života (1. - 3. godina) kada se u stalnim procesima učenja i usavršavanja formira veliki broj motoričkih programa iz grupe tzv. prirodnih oblika kretanja.**



- Formiranja velikog broja primarnih faktora koordinacije
 - Faza brzog stjecanja velikog broja vještina
- Veći broj usvojenih motoričkih programa kao i njihovo interaktivno djelovanje, omogućit će da kasnije učenje specifične i situacijske koordinacije bude puno brže i efikasnije
- Vježbe moraju biti izazov djetetu s obzirom na njegovu razinu biološkog razvoja, motoričkih sposobnosti i intelektualnih kapaciteta.

Periodizacija dugoročnog treninga



prva faza ubrzanog rasta – od rođenja do 6. godine života
prva faza usporenog rasta – od 6. do 11. godine
(djevojčice od 6. do 10. godine)

vijača 1



vijača 2

ljestve 1

ljestve 2



► Koordinacijska pripremljenost koju djeca dosegnu do pete godine života iznosi oko 30 % ukupne koordinacijske pripremljenosti odrasla čovjeka.

► U dobi do 12. godine ona je na razini od približno 90 %.

► Naravno uvijek ima izuzetaka !

► Kroz uporan i sustavan trening, moguće je do visokog stupnja razviti faktore specifične i situacijske koordinacije što će uz razvoj ostalih važnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti stvoriti uvjete za visoke sportske rezultate.

VIŠESTRANI RAZVOJ

Primjena visoko intenzivnih specifičnih sadržaja treninga?

Pogreške u metodici razvoja koordinacijskih sposobnosti tijekom sportskog usavršavanja, ostaviti će trajne negativne posljedice na motoričku efikasnost sportaša

Zbog toga !

lopta + reket

ljestve 1

- Primjena adekvatnih metoda i sadržaja treninga
- Poštivanje zakonitosti rasta i razvoja mladog sportaša i temeljnih principa sportskog treninga



Korištenje sadržaja treninga sa primjenom vanjskog opterećenja



Ljestve + vanjsko opterećenje

Mogućnost ulaska u disbalans između pojedinih regija lokomotornog aparata zbog beskonačnog broja ponavljanja iste kretne strukture kod izvođenja elemenata tehnike samog tenisa



Važnost rada na "suprotnoj" ruci i stabilizatorima trupa već od faze inicijacije te oblikovanja !!





Visoko intenzivan i specifičan trening, bez prethodno dobro razvijenih čvrstih višestраниh temelja dovodi do:

- ➔ jednostranog i uskog razvoja mišića i funkcija organa
- ➔ dugoročno takav pristup rezultira pretreniranošću
- ➔ podložnost ozljedama zbog prisilne prilagodbe

- ➔ sportaši koji su specijalizirali u ranoj dobi dosegli su svoje najbolje izvedbe na juniorskoj razini
- ➔ te izvedbe najčešće se nisu ponavljale u seniorskoj dobi

➤ **U dobi od 18 godina mnogi sportaši su "izgorjeli" i napustili sport!!!**