



HRVATSKI TENISKI SAVEZ  
CROATIAN TENNIS ASSOCIATION





HRVATSKI TENISKI SAVEZ  
CROATIAN TENNIS ASSOCIATION

ZBOR TENISKIH TRENERA HRVATSKE  
6. MEĐUNARODNI KONGRES TENISKIH TRENERA  
UMAG, HRVATSKA (9.-10. OŽUJKA 2013)

Petar Barbaros Tudor, Asim Bradić, Martina Mavrin Jeličić

„Razvoj, praćenje i savjetovanje u tenisu, MBS sustav (movement, balance, system)





[www.bodybalance.hr](http://www.bodybalance.hr)

- Što je to MBS (“Movement Balance System”)?
- MBS dijagnostika
- Oblikovanje korektivne strategije treninga
- Primjeri (Polona Hercog, HNS..)
- Integriranje vježbi u trenažni proces



# MBS<sup>®</sup> Dijagnostika



- Procjena funkcionalnosti i bazične snage temeljnog pokreta
- „Filter” obrazca kretanja prije treniranja
- Otkrivanje ključnih lokomotornih deficita
- Individualan pristup oblikovanju korektivnih programa
- Bolja baza za razvijanje bazičnih i specifičnih sposobnosti tenisača/ca

MBS postupak procjene funkcionalnosti pokreta i bazične snage sačinjava 20 standardiziranih testova + posturalni pregled



Posturalni pregled



Kontralateralni  
čučanj

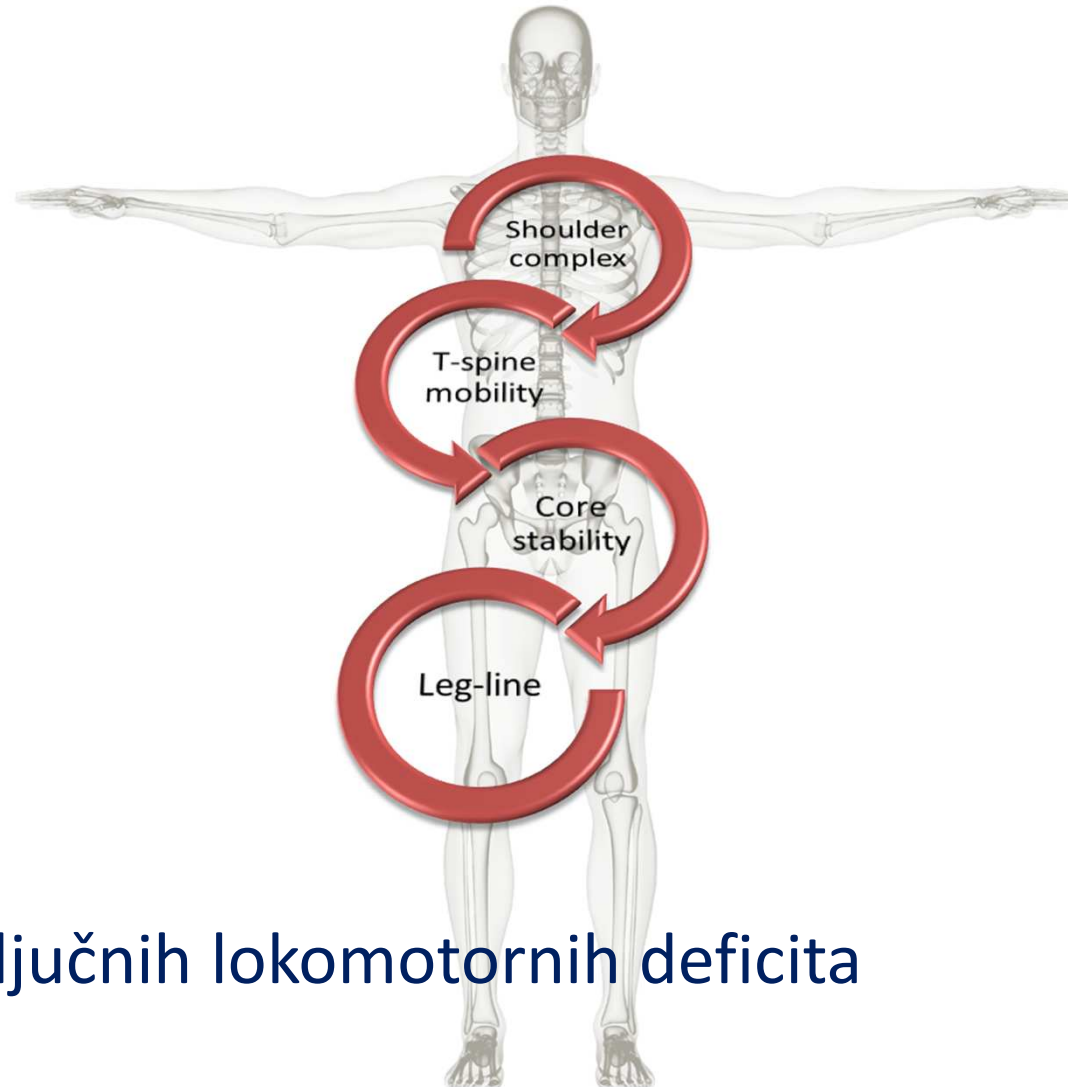


Pokretljivost  
ramena



Y- test ravnoteže i  
stabilnosti trupa





Otkrivanje ključnih lokomotornih deficita



# MBS<sup>®</sup> Dijagnostika /primjer: "Test čučanj"



**A B**

5 HUMORALNO-TORAKLANI  
SPAZAM

Zategnutost: pectoralis major  
Slabost: deltoideus, elavator scapule, romboideus.

4 LUMBALNA LORDOZA

Zategnutost: Erector spine & psoas  
Slabost: Transverse abdominis, internal obliques

3 PRIMICANJE U ZGLOBU  
KUKA

Zategnutost: Hip adductor  
Slabost: Gluteus medius

2 VALGUS KOLIENA  
& INTERNA ROTACIJA

Zategnutost: Soleus, gastrocnemius, adductors, IT band  
Slabost: Gluteus medius

1 PRONACIJA STOPALA  
& EKSTERNA ROTACIJA

Zategnutost: Soleus, Lateral gastrocnemius, biceps femoris, peronalas i piriformis

Shema 3: TEST čučanj; A) Najčešće kompensacije; B) Uzrok slabe karike

## MBS – strategija korektivnih protokola (“Basic program”)



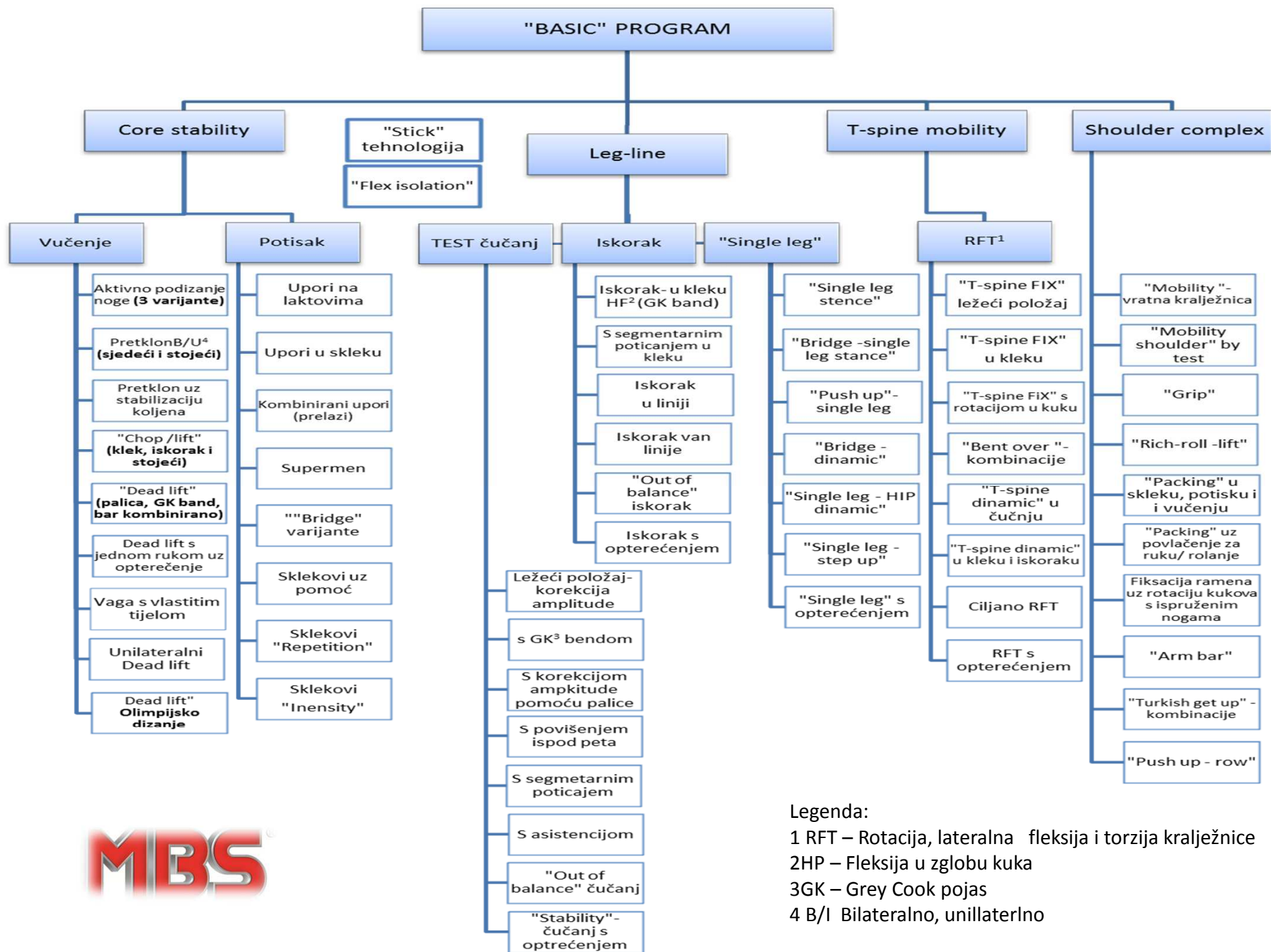




HRVATSKI TENISKI SAVEZ  
CROATIAN TENNIS ASSOCIATION

## MBS – strategija korektivnih protokola (“Funkcionalni niz”)





**Legenda:**

- 1 RFT – Rotacija, lateralna fleksija i torzija kralježnice
- 2HP – Fleksija u zglobu kuka
- 3GK – Grey Cook pojas
- 4 B/I Bilateralno, unillateralno





## PRIMJER 1 – Polona Hercog

**Generalna evaluacija rezultata MBS dijagnostike i temeljne smjernice korektivnog programa:**

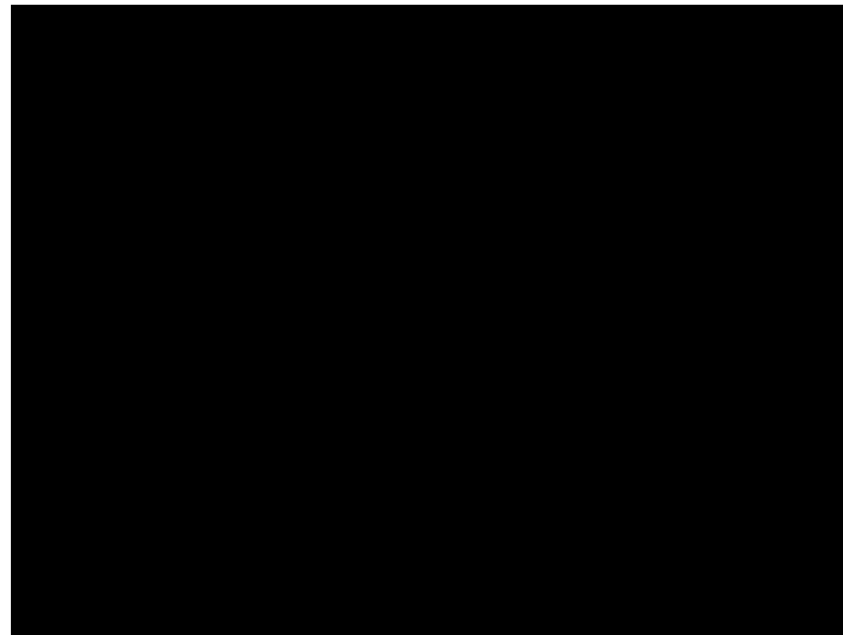
- 1) Ispravljanje "Knee Valgus" pozicije
- 2) Rješavanje Gleno-Humoralnog spazma i aktivacija leđne muskulature
- 3) Povećanje unilateralne ravnoteže
- 5) Mobilnost u zglobu kuka, posebice lijevog zgloba**
- 6) aktivacija i jačanje "core" muskulature
- 7) Sinkronizacija i ispravljanje asimetrije kod aktiviranja mišića lijeve strane tijela

*Poslije dodatne medicinske dijagnostike (MRI i fizio-pregled) karličnog pojasa precizno je ustanovljen uzrok pojave boli i smanjene mobilnosti u lijevom zglobu kuka*



# PRIMJER 1 – Polona Hercog

Korektivni program



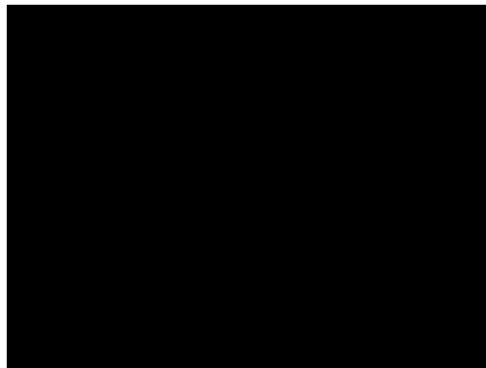
*1. Situacijski “screening” bekend udarca*



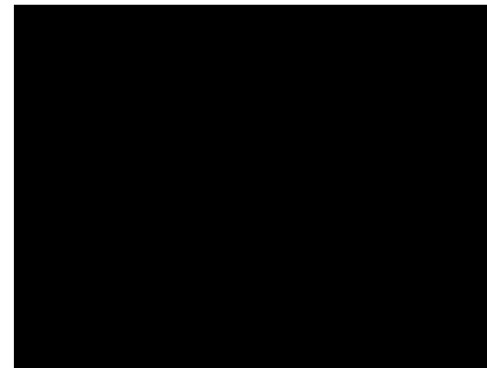


# PRIMJER 1 – Polona Hercog

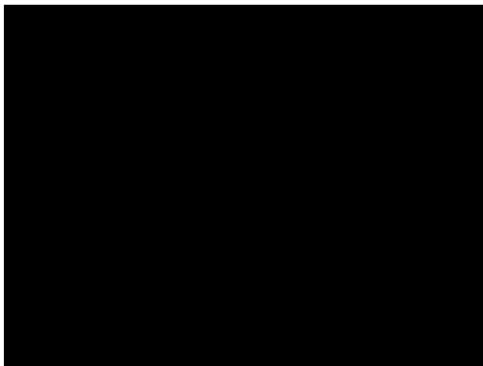
Korektivni program /obavezni set/



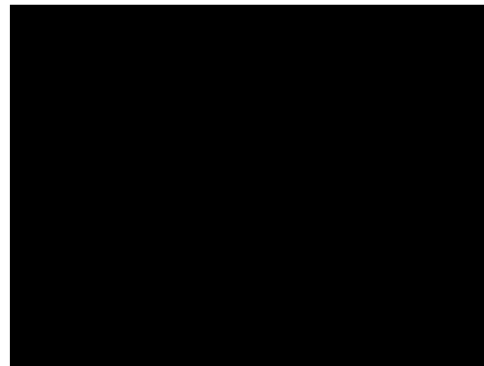
2. *Trakcija- istezanje IT benda*



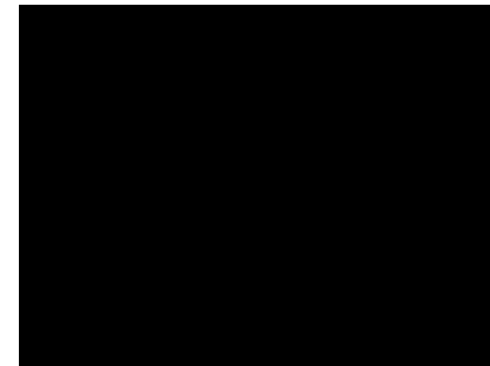
3. *Bočna stabilizacija*



4. *Torzija + stabilizacija*



4. *Brza ekscentrična kontrakcija  
+ brzo opružanje u zglobu kuka*



5. *Rotacija u lijevom zglobu kuka*





## PRIMJER HNS – Omladinske nacionalne selekcije





## PRIMJER 2: HNS – Omladinske nacionalne selekcije

**Generalna evaluacija rezultata MBS dijagnostike i temeljne smjernice korektivnog programa:**

- 1) Ispravljanje "Knee Valgus" pozicije
- 2) Rješavanje Gleno-Humoralnog spazma i aktivacija leđne muskulature
- 3) Pokretljivost/fleksibilnost stražnje lože u pokretu pregiba u zglobu kuka
- 4) Povećanje unilateralne ravnoteže
- 5) Mobilnost u zglobu kuka
- 6) Aktivacija i jačanje "core" muskulature
- 7) Aktivacija peronalne muskulature



## ZAKLJUČAK

MBS DIJAGNOSTIKA JE TEMELJ OBLIKOVANJA KONDISIJSKOG PROGRAMA

PRECIZAN INDIVIDUALIZIRAN PRISTUP OTKLANJANJA SLABIH KARIKA

BOLJA ISKORISTIVOST GENETSKOG POTENCIJALA, RASTA I RAZVOJA

SPRJEČAVANJE OZLJEDA I TEŽINE OZLJEDE

INTEGRIRANJE MBS VJEŽBI U UVODNO-PRIPREMNI DIO TRENINGA

STVARANJE ODLIČNIH UVIJETA ZA RAZVOJNE KONDICIJSKE PROGRAME

