

„TRENING PRIJE TRENINGA“

BIG 5 kao selekcijski i dijagnostički sistem treninga i specifična fizička priprema tenisača

01 UVOD

Cilj je otvoriti puno pitanja o tome koliko ova filozofija doprinosi podizanju vrhunske izvedbe

02 BIG 5 – koordinacija, osjećaj, reakcija, balans, orijentacija

Igra, dijagnostika, dodatni treninzi za povećanje volumena treninga, kondicijski trening, Posebno sa mlađim kategorijama

03 IMITACIJE

Povećanje dnevnog broja „udaraca“, Preventiva, Trening tehničko – taktičke pripreme, Trening fizičke pripreme, Ritmično i aritmično

04 FOOTWORK

Najmanje zastupljen oblik specifičnog treninga
Tehničko – taktički aspekt, Fizički aspekt, Obavezno sa reketom, Integracija sa imitacijama

05 TRENINZI S MEDICINKAMA: 1,2,3,4,5 KG

Integracija sa footworkom

06 PERIODIZACIJA: specifična fizička priprema kao

Trening prirasta sposobnosti, Trening rasterećenja, Usklađivanje sa teniskim treningom, Trening cjelovite fizičke pripreme – SVAKODNEVNO

TEORETSKA I PSIHOLOŠKA PRIPREMA

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | KAKO IGRATI - a) kontrola b) nadjačati
c) raznovrsnost | 16 | DNEVNIK RADA |
| 02 | AUTOMATIZAM - Tehnički, taktički
mentalni | 17 | PAMETNI TEREN I DRUGE ZONE |
| 03 | UNUTARNJA IGRA – STANJE SVIJESTI | 18 | MOMENTUM |
| 04 | FILOZOFIJE – ne bojati se greške, ti
igraj ne on | 19 | 100% DNEVNI PLAN |
| 05 | STRPLJIVOST u obrani i napadu | 20 | STRATEŠKI PLAN – UVJETI |
| 06 | KLJUČEVI USPJEŠNOSTI – traženje | 21 | TAKTIČKA REALIZACIJA |
| 07 | PROFESIONALIZAM – PRISTUP | 22 | DNEVNA FORMA - povezana
parcijalnost sa taktičkom realizacijom |
| 08 | TAKTIČKI ODABIR | 23 | INTELEKTUALNA I MENTALNA
STANJA TENISA |
| 09 | RAZNOVRSNOST – MIX | 24 | TENISKE DOGME (6) |
| 10 | FOKUS | 25 | RITMOVI PREUZIMANJA,
NADJAČAVANJA, NEUTRALIZACIJE |
| 11 | REFRESHING LETTER | 26 | SVETA TROJSTVA |
| 12 | SELF COACHING | 27 | WINNER SET |
| 13 | TEHNIČKA DISCIPLINA | 28 | ZRELOST |
| 14 | GREŠKA – što je greška | 29 | PREHRANA I FARMAKOLOGIJA |
| 15 | DOMAĆE ZADAĆE – BIG5, IMITACIJE | 30 | RIZICI 1,2,3,4 |