

RAZVOJ KOORDINACIJE, REAKCIJE I BRZINE KOD MLADIH TENISAČA I TENISAČICA

Luka Mofčan

dipl. viši teniski trener

USA National team, Smrikva ball 2009.



Koordinacija (motorička inteligencija)

- bez sumnje, najvažnija sposobnost koja sudjeluje u realizaciji svake kretne strukture (jednostavne ili složene)
- senzibilna faza razvoja koordinacije je između 6. i 12. godine (do početka puberteta) ; Bompaa 1999., Drabnik 1996., Hirtz 2002.

Elementi koji čine koordinaciju

- ravnoteža
- osjećaj za ritam
- orijentacija u prostoru
- reaktibilnost na vizualne i akustične podražaje
- kinestetički osjećaj (sposobnost razlikovanja oblika, prostornih i vremenskih udaljenosti te količina snage potrebne za izvođenje nekog pokreta)

9 primarnih faktora koordinacije

- koordinacija ruku
- koordinacija nogu
- koordinacija tijela
- brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka
- reorganizacija stereotipa gibanja (ispravljanje krivo naučenih pokreta)
- agilnost (brza promjena pravca kretanja)
- koordinacija u ritmu (gimnastika, umjetničko klizanje)
- brzina učenja novih motoričkih zadataka (nadogradnja)
- timing

Trening koordinacije uz pomoć užeta za preskakanje

- preskakanje sa njihanjem užeta naprijed-nazad
- preskakanje sa međuskokom
- preskakanje bez međuskoka
- preskakanje unazad sa i bez međuskoka
- preskakanje sa noge na nogu
- preskakanje sunožno-raznožno
- preskakanje sa škaricama naprijed-nazad
- preskakanje sa promjenom ritma (brže, sporije)
- preskakanje uz promjenjivim broj međuskokova (1,2,3)
- preskakanje - zvijezda
- preskakanje na poligonu (slalom)

Trening koordinacije osnovnih udaraca na slalom poligonu (naglasak na koordinaciju nogu)

(Prvo sa košarkaškom loptom, a zatim i sa reketom)

- suhi forhend i bekend u kretanju prema naprijed
- suhi forhend i bekend u kretanju prema nazad
- suhi forhend i bekend u slalomu
- suhi kontraforhend i kontrabekend u slalomu
- kombinacija gore navedenih vježbi

Trening koordinacije osnovnih udaraca 3-5 lopti (brzinska koordinacija oko-ruka)

- brz. koordinacija 3 lopte
- brz. koordinacija 1+3 lopte (osnovna pa servis crta)
- brz. koordinacija 3+1 lopta (osnovna pa servis crta)
- brz. koordinacija 1+3+1 lopta (osnovna, servis, mreža)
- brz. koordinacija 3 forhenda + 1 bekend i obratno

Velik izbor kombinacija

- vrsta udarca
- rotacija
- smjer kretanja po terenu
- usmjeravanje loptice
- visina kontakta sa lopticom

Trening reakcije

- zuja (varijanta sa rukama, nogama ili oboje)
- igra plavo-crveno
- ledena baba
- lovetica oko kruga
- 3 lopte u boji
- ragbi lopta
- trening reakcije s lopticom i reketom (iza ili ispred igrača)

Trening brzine

- trening brzine jedne lopte
- trening brzine dvije lopte
- trening brzine sa obručima
- trening brzine sa košarkaškom loptom u servis polju