

A tennis player in a blue outfit is captured in mid-air, hitting a backhand shot on a blue tennis court. The player is wearing a blue tank top and shorts, and is holding a tennis racket. The background is a clear blue sky. The text is overlaid on the image in a bright green color.

**RAZVOJ KOORDINACIJE,
REAKCIJE I BRZINE KOD MLADIH
TENISAČA I TENISAČICA**

Autor: Davor Budimir



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)

Elementi koji čine koordinaciju

- ▶ ravnoteža
- ▶ osjećaj za ritam
- ▶ orijentacija u prostoru
- ▶ reaktivnost 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
- ▶ loptica 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
- ▶ razne zvijezde i skupljanje loptica

