

SADRŽAJ

Sažetak	3
Abstract.....	4
1 UVOD.....	5
1.1 Osnovne karakteristike i pravila igre tenisa	6
1.1.1 Teren i dimenzije terena	7
1.1.2 Pravila igre	7
1.1.3 Vrste terena	7
1.1.4 Principi igre	8
1.1.5 Bodovanje	9
1.1.6 Istorijski korjeni bodovanja.....	10
1.1.7 Sudije, delegati i pomoćno osoblje.....	10
1.2 Strukturalna analiza tenisa sa aspekta fizičke pripreme.....	11
1.3 Važnost nekih antropoloških dimenzije za uspjeh u tenisu.....	13
1.3.1 Morfološke karakteristike.....	13
1.3.2 Motoričke sposobnosti	13
1.4 Razvojne karakteristike djece uzrasta 6 – 8 godina.....	16
1.5 Razvojne karakteristike djece - predtakmičara uzrasta 9 – 10 godina	17
1.6 Razvojne karakteristike djece - takmičara uzrasta 11 – 14 godina	17
2 PREDMET I PROBLEM RADA	19
2.1 Predmet rada	19
2.2 Problem rada	19
3 DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	20
4 CILJ I ZADACI RADA	23
5 METODOLOGIJA RADA	24
5.1 Metodika razvoja fizičkih sposobnosti po uzrasnim kategorijama	24
5.1.1 Metodika razvoja fizičkih sposobnosti početnika uzrasta 6 – 8 godina.....	24
5.1.2 Metodika razvoja fizičkih sposobnosti predtakmičara uzrasta 9 – 10 godina	29
5.1.3 Metodika razvoja fizičkih sposobnosti takmičara uzrasta 11 – 14 godina	31
5.1.4 Osetljivi periodi u razvoju različitih motoričkih sposobnosti.....	32
5.1.5 Orjentacioni plan i program fizičke pripreme takmičara 11 – 14 godina.....	33
5.2 Preporuke za trening fizičke pripreme sa djecom u tenisu	34
5.3 Planiranje i programiranje fizičke pripreme.....	35
5.3.1 Bazična fizička priprema.....	37
5.3.2 Specifična fizička priprema	40
5.3.3 Situaciona fizička priprema.....	44
5.4 Organizacija trenažnog rada u mikrociklusu	53
6 ZAKLJUČAK	55
7 LITERATURA.....	57