



SPREMLJANJE IN TESTIRANJE TENISAČEV IN TENISAČIC

ZLATI STANDARD ŠPORTNE PRIPRAVE IN MERITEV!

ZAKAJ TESTIRANJE

Testiranje in **spremljanje športnikov** omogoča lažje načrtovanje in boljšo izvedbo teniških treningov na individualnem, kot tudi skupinskem nivoju.

SuperTrening ponuja možnost vrhunškega testiranja fizične pripravljenosti tenisačev in tenisačic od 12. leta starosti. Pridobili bomo nivo **trenutne fizične zmogljivosti** športnika, ga primerjali z referenčnimi vrednostmi in ob ponovnem testiranju ocenili **napredek**.

Testiranje obsega gibalne teste, na podlagi katerih pripravimo **temeljito analizo** igralčevih trenutnih sposobnosti in **priporočila** za nadaljnje delo. Priporočamo izvedbo testiranja in spremljanja vsaj **dvakrat letno**, saj tako dobimo celostno sliko o igralčevem stanju in njegovem napredku.

Uporablja se **najnovejša merilna oprema in testi**, ki imajo svojo težo v znanstveni literaturi in katere uporabljajo relevantne ustanove in najboljši igralci na svetu. Za vsakega testiranega športnika izdelamo **prilagojeno in jasno interpretacijo ter razlago rezultatov**. Podamo tudi **priporočila** za nadaljnji trening za izboljšanje sposobnosti.

Naslednje meritve bomo izvedli v **Ljubljani** (ŠRC Šentvid), v **soboto 4. in nedeljo 5. junija 2022**. Celotno testiranje se opravi v enem dopoldnevu, prijavi pa se le na enega od ponujenih dni.



SUPERTRENING.SI

info@supertrening.si | 040 688 736 | 041 976 119

SPREMLJANJE IN TESTIRANJE TENISAČEV IN TENISAČIC

ZLATI STANDARD ŠPORTNE PRIPRAVE IN MERITEV!

POTEK MERITEV

SESTAVA

Telesna masa,
delež maščobe, delež mišične
mase, delež vode



EKSPLOZIVNOST

Vertikalni skoki: SJ, CMJ,
CMJ-free, SL-CMJ, DJ
(Cronin & Hansen, 2005)



Horizontalni skoki: SLJ
(García-Pinillos idr., 2017)

MOČ

Izometrika
(Maksimalna sila, RFD-
hitrost razvoja sile)



HITROST

Sprint: 0-20m
(Gerodimos idr., 2006;
Heishman idr., 2019)



VZDRŽLJIVOST

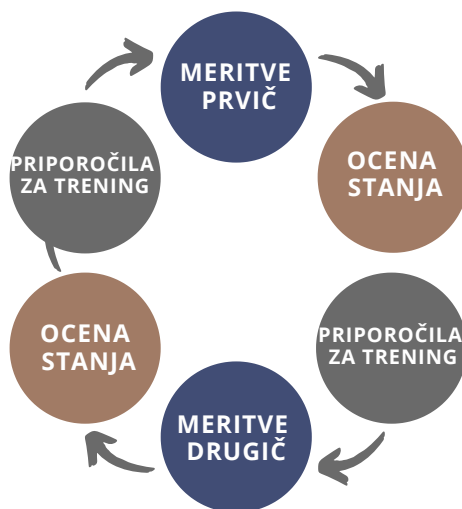
Teniška vzdržljivosti s
spremembami smeri (28m):
IFT30-15
(Buchheit, 2012; Bellenger
idr., 2015)



*Med testiranjem diagnosticiramo in ocenjujemo
zmožljivost na različnih področjih, zgoraj je navedenih
le nekaj primerov.

*Reference v oklepajih potrjujejo uporabnost testov za
spremljanje napredka in za primerjavo. So indikatorji
uspešnosti športnikov.

*Meritve trajajo približno 75 minut na športnika.



SOBOTA, 4. junij 2022

NEDELJA, 5. junij 2022

Športnik prejme poročilo z **interpretacijo
rezultatov** meritev in **smernicami** za trening.

TESTIRANJE, INTERPRETACIJA, PRIPOROČILA

50€/osebo za en termin

TESTIRANJE, INTERPRETACIJA, PRIPOROČILA

85€/osebo za dva termina

Prijaviš se lahko preko obrazca na
[https://supertrening.si/testiranje-
sportnikov](https://supertrening.si/testiranje-sportnikov) ali nam pišeš direktno na
info@supertrening.si.

Tudi, če se nisi udeležil prejšnjih meritev, se
lahko prijaviš na naslednje!