

fizička priprema tenisača

Utjecaj fizičke pripreme na rezultate tenisača različit je između osme i osamnaeste godine. Do 13. godine na rezultate najviše utječe tehničko znanje igrača. Igrač koji je dosta vremena proveo vježbajući udarce, činit će manje pogrešaka od protivnika i na taj način pobjeđivati. Fizička priprema neće bitnije utjecati na rezultat, ali je to razdoblje intenzivnog razvoja fizičkih svojstava igrača. U tom važnom razdoblju stvara se temelj za uspjeh u budućnosti. Od 13. do 16. godine fizička priprema, osim psihičke stabilnosti, najviše djeluje na uspjeh. Fizička priprema uvjet je za uspješni trening i natjecanje. Na samom teniskom treningu ne može se steći potrebna fizička priprema. Da bi se mogao provesti trening koji najviše sliči uvjetima natjecanja, igrač treba vježbati fizičku pripremu na posebnom treningu.

Da bi trening fizičke pripreme uspio, trener treba znati kako, što i zašto trenirati. Uspjeh treninga također ovisi o poznavanju i promjeni osnovnih pravila vođenja fizičke pripreme.

Utjecaj fizičke pripreme na psihu

- Treningom fizičke pripreme igrač istovremeno provodi i dio treninga psihološke pripreme. Kroz napore i disciplinu s kojima se sučeljava u treninzima, igrač upoznaje sebe. Na taj način trening fizičke pripreme, neovisno o teniskom razvoju, najvažniji je u razvoju osobe.
- Trening fizičke pripreme je osnova za razvoj psihe igrača. Fizički pripremljen igrač ima snažan osjećaj psihičke stabilnosti. Za takvog igrača postaje pravilo dati sve od sebe na treningu i meču.

Korist od treninga fizičke pripreme

- sprečava umor i potiče brz oporavak nakon treninga i natjecanja
- djeluje na samopouzdanje igrača
- poboljšava tehniku
- smanjuje mogućnost povrede
- utječe na zdravlje tenisača



pravila vođenja fizičke pripreme

- **svaki tenisač je drukčiji**
- **provjera sposobnosti**
- **opterećenje i prilagodba tijela**
- **opterećenje i odmor**
- **pretreniranost**
- **raznovrsnost**

svaki tenisač je drukčiji

Trening fizičke pripreme treba biti prilagođen građi, dobi, spolu, fizičkim i psihičkim svojstvima igrača. Netko je prirodno gibak, netko, naprotiv, mora jako trenirati gipkost. Isto vrijedi za koordinaciju, izdržljivost, snagu i brzinu.

provjera sposobnosti

Na početku treninga fizičke pripreme obavezno treba testirati fizičke sposobnosti igrača u instituciji koja je opremljena za tu djelatnost. Tek na temelju obavljenih testiranja i analiza, stručnjaci mogu preporučiti način treninga koji zatim provodi trener fizičke pripreme.

opterećenje i prilagodba tijela

Da bi došlo do napretka u fizičkim sposobnostima igrača, tijelo se postupno opterećuje iznad razine trenutačnih sposobnosti. Tijelu treba vremena da se prilagodi novom naporu, zato povećanje napora treba provoditi oprezno i postupno.

opterećenje i odmor

Da bi tijelo moglo podnijeti nove napore, treba se potpuno oporaviti od prethodnih. Bez potpunog oporavka nije moguće provesti uspješan trening. Uz to se povećava i rizik od ozljede.

pretreniranost

Previše treninga uz premalo vremena za oporavak, umara tijelo, smanjuje volju za trening i povećava mogućnost ozljede. Što se tiče količine i učestalosti treninga, treba se držati pravila da će manja šteta biti učinjena ako se trenira manje nego previše.

raznovrstnost

Raznovrsni, maštovit i zanimljiv način treninga najbolja je preventiva protiv pretreniranosti i ozljeda.

fizička priprema tenisača

- zagrijavanje i opuštanje
- gipkost
- pokretljivost
- izdržljivost
- snaga
- brzina
- koordinacija

zagrijavanje i opuštanje

Zagrijavanje tijela prije treninga i meča, i opuštanje tijela nakon treninga ili meča, temeljna je kultura koju trener treba naučiti igrača.

zagrijavanje

Zagrijavanje se provodi u dva dijela: uvodno zagrijavanje tijela i teniskog zagrijavanje.

Uvodno zagrijavanje

Glavni cilj uvodnog zagrijavanja je osim zagrijavanja tijela i zagrijavanje psihe. Stvoriti pozitivno raspoloženje preduvjet je kvalitetnog treninga.

Tenisko zagrijavanje

Cilj teniskog zagrijavanja je postupno steći ritam udaraca.

Uvodno zagrijavanje

- ritmičko trčanje 5 do 10 minuta
- kratka istezanja od 10 sekundi
- razgibavanja zglobova 2 do 3 minute
- duža istezanja tvrdih mišića 20 do 30 sekundi

Tenisko zagrijavanje

- mini tenis
- opušteno i ritmičko odigravanje udaraca s osnovne crte

opuštanje

Smisao opuštanja tijela i psihe je potpuni, a ne negli prekid intenzivnog treninga. Završnih 5-10 minuta teniskog treninga tenisači odigravaju udarce kroz sredinu igrališta, opuštenu i s manjom brzinom. Oni su svjesni koliko je važno završiti trening s osjećajem ritma i sigurnosti udaraca. Nakon što završi teniski trening, većiha igrača ima običaj lagano i rimično trčati. Zatim se provodi temeljito istezanje. Kada su mišići još topli, njihova sposobnost istezanja je povećana, čime se osim oporavka postiže i povećanje gipkosti.

gipkost

Gipkost je sposobnost koja se odnosi na rastezljivost, savijanje i opseg pokreta tijela.

Zbog složene teniske tehnike, za tenisača je gipkost vrlo bitna jer poboljšava izvođenje udaraca, sprečava ozljede, smanjuje utrošak energije i omogućuje uspješnije kretanje.

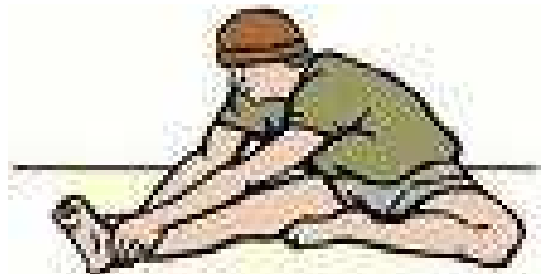
Gipkost se provodi kroz vježbe istezanja. Vježbe istezanja su nezaobilazni dio zagrijavanja i opuštanja tijela nakon treninga ili meča. Uz to, vježbe istezanja su zasebni način treninga za igrače kojima je gipkost slabija strana.

tehnika istezanja mišića

Istezanje se izvodi tako da se pojedini mišić ili skupina mišića polako i svjesno produžuju iznad uobičajene dužine u mirovanju. Istegnuti mišić zadržava se u položaju produženja 10-30 sekundi. Svaka se vježba ponavlja 3 puta.

Upute za trening istezanja

- tijelo mora biti zagrijano
- istezanje treba biti ugodan doživljaj
- prilikom izvođenja, osim osjećaja istegnutosti mišića, ne smiju se pojavljivati bolovi
- istezanje se radi polako i koncentrirano
- za vrijeme istezanja, disanje je ujednačeno te usklađeno s pokretima tijela
- istezati se treba prije i nakon treninga i meča



izdržljivost

Izdržljivost je osnovni preduvjet za uspješan treniski trening. Omogućava trening teniske izdržljivosti, brzine, snage, trening-mečeve i natjecanja.

Nedostatak izdržljivosti ne može se ničim nadoknaditi.

Kako razviti izdržljivost

- trčanje uz stepenice
- skakanje preko užeta
- trčanje uzbrdo
- igranje nogometa, košarke, vožnja biciklom

Intervalni trening

Intervalni trening je način treninga izdržljivosti kod čega se izmjenjuju različita kretanja s razdobljima odmora.

Intervalni trening u prirodi

Jogging 10 minuta – brzo trčanje 2x100 m – jogging 2 minute – klokan skokovi 3x10 – tenisko trčanje 5 minuta (split-step, sprint, side-step) – sprint 3x15 metara – jogging 2 minute – brzo trčanje 2 minute – jogging 5 minuta – brzo trčanje 200 m – jogging 5 minuta

Intervalni trening na teniskom igralištu

Trener se nalazi s košarom lopti ispred mreže. Igrač starta iz sredine osnovne crte i nakon svakog udarca u kutu igrališta, brzo se vraća u starni položaj. Trener odigrava lopte naizmjenično u forhend i bekhend kut. Vježba traje 2 minute kod čega igrač bez prestanka udara lopte, trčeci sa 85% najveće brzine. Odmor traje 2 minute. Isto se ponavlja 5 do 10 puta. Na isti način može se odigravati jedna duga, jedna kratka lopta. Jedan volej, jedan smeš i druge slične vježbe.

Kontinuirani trening

Kontinuirani trening je ujednačeno izvođenje vježbi 20 do 30 minuta u određenoj zoni otkucaja srca (70% od maksimalnog broja otkucaja). Idealna za ovaj način treninga je osmica, kod koje jedan igrač igra paralele a drugi dijagonale.

brzina

Brzina je sposobnost bez koje se u većini sportova ne mogu postizati vrhunski rezultati.

Metode razvoja brzine su: trčanje na mjestu, startna brzina, ubrzanja, trčanja s i bez otpora, vježbe brzinske izdržljivosti i vježbe pokretljivosti na teniskom igralištu.

Trening brzine treba provoditi tijekom cijele godine, najmanje dva puta tjedno, uvijek prije treninga izdržljivosti i snage.

- Brzina se najviše razvija u dobi od sedme do dvanaeste godine.
- Trening brzine može započeti samo igrač koji je naučio pravilnu tehniku trčanja
- Kvaliteta je važnija od količine. Brzina se uvijek izvodi 100% predanošću
- Brzina se trenira samo kada je igrač odmoren
- Prije svakog sprinta, treba se potpuno oporaviti od prethodnog

pokretljivost

Pokretljivost je sposobnost brze promjene smjera kretanja. S obzirom na to da je tenis sport kojeg obilježavaju kretanje, zaustavljanje i promjene smjera kretanja, pokretljivost je jedna od najvažnijih fizičkih sposobnosti u tenisu.

Korisan i zabavan način treninga pokretljivosti provodi se kroz vježbu koja se naziva skupljanje lopti. Na pet točaka igrališta postavlja se lopta, a na sredinu osnovne crte polegne se reket. Igrač starta iza reketa prema bilo kojoj lopti, uzima je i najbrže što može, trči do reketa na kojem je ostavlja. Vježba je gotova kada skupi sve lopte i položi ih na reket. Trener štopericom mjeri vrijeme.

snaga

Na uspješnost udaraca, osim brzine, koordinacije i izdržljivosti, znatno utječe snaga tijela. Upotreba vlastitog tijela kao otpora, bez pomoći raznih sprava, smatra se najprirodnijim načinom povećanja snage, posebno kod mladih igrača. Trening s medicinkom manje težine (1-2 kg), smatra se najboljim načinom povećanja snage mišićnih skupina koje sudjeluju u izvođenju udaraca. Što se tiče treninga gdje se upotrebljavaju razne mehaničke sprave, igrači ga ne smiju provoditi prije puberteta. Starije kategorije igrača mogu ga koristiti samo uz nadzor stručnjaka. Kako je tenis vrlo dinamičan sport, u prvom redu je potrebno razviti eksplozivnu snagu. Trening snage treba održavati tijekom cijele godine, jer se ona, ako se redovno ne održava, brzo gubi.

koordinacija

Koordinacija u tenisu je sposobnost izvođenja složene tehnike. Naziva se i motorička inteligencija. Što je složenost tehnike veća, veća je i važnost koordinacije.

Razvoj koordinacije je neizostani dio fizičke pripreme tenisača u dobi između šeste i trinaeste godine. Ako u tom razdoblju izostane trening koordinacije, sposobnosti koje ona razvija ne mogu se ničim nadomjestiti. S obzirom na to da je koordinacija reakcija mišića na naredbe iz mozga, o njoj ovise dvije najvažnije fizičke sposobnosti tenisača – brzina reakcije i brzina povezivanja dijelova tijela.