

FIZIČKA PRIPREMA TENISERA

AUTOR: MARINA MAKIVIĆ

PANEVROPSKI UNIVERZITET „APEIRON”

2023. BANJA LUKA

TENIS SE SASTOJI IZ ČETIRI DIJELA:

TEHNIKA

TAKTIKA

MENTALNA PRIPREMA

FIZIČKA PRIPREMA

- CILJ POSTIZANJE VRHUNSKE FORME KOD TENISERA
- PRIPREMA TIJELA ZA NAPORE KOJI DOLAZE
- PRIPREMA TIJELA ZA VRHUNSKO IZVODJENJE NA MEČU
- ODGADJANJE ZAMORA
- PREVENCIJA POVREDA

KRITIČNE GRUPE ZA TENISERE

- Stabilnost i jakost trupa
- Mobilnost kukova



SPECIFIČNO KRETANJE

BOČNO KRETANJE

- Svakih 1,1 sekundu dolazi do promijene pravca u tenisu
- Posvetiti pažnju na jačanje adductor-a i abductor-a

RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

SNAGA

- Eksplozivna snaga

BRZINA

- Startna brzina (maksimalno ubrzanje do 3 m)
- Brzina motorne reakcije

AGILNOST

KOORDINACIJA




ZAGRIJAVANJE

OPŠTE TENISKO ZAGRIJAVANJE

- Osnovni oblici kretanja
- Aktiviranje velikih mišićnih grupa
- Različite varijacije trčanja, aktiviranjem vježbi gipkosti i skočnosti
- Upotreba kratkih sprinteva i raznih skokova

SPECIFIČNO TENISKO ZAGRIJAVANJE

- Specifične teniske vježbe kretanja i istezanja
 - Upotreba raznih prostornih igara
 - Brzina izlaska na mrežu
 - Trčanje preko prostornih dijagonala
 - Bočno trčanje uz osnovnu liniju
- 

PROGRAM ISTEZANJA IGRAČA

STATIČKO ISTEZANJE

- Ovaj vid istezanja koristi se u završnom dijelu treninga
- Spori jednako usmjereni pokreti u mjestu
- Razvoj fleksibilnosti
- Istezanje mora biti bez osjećaja bola

DINAMIČKO ISTEZANJE

- Upotrebljava se uz vježbe specifičnog zagrijavanja
- Razvoj fleksibilnosti simulirajući teniske pokrete bez opterećenja
- Iprovizovati sa reketom, pokrete udaraca

POVREDE U TENISU I PREVENCIJA

Tenis je sport koji se igra tokom cijele godine, stalni pritisak treninga i mečeva, napornog rada i zamora, predstavljaju stalnu opasnost od povreda.

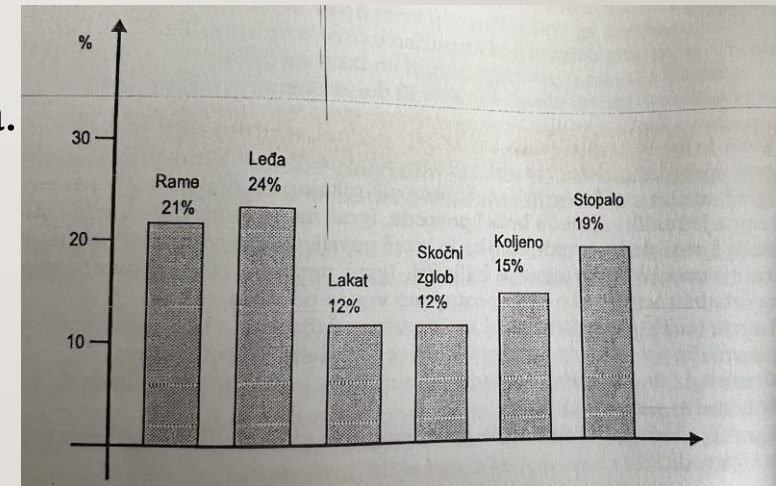
Povrede kod tenisera uglavnom nastaju od prenaprezanja.

Povrede se manifestuju kao akutne i hronične.

KAKO PROTIV POVREDA?

Pravilnom i dobrom fizičkom pripremom sportiste.

Igrač mora ovladati vještinama kretanja, izdržljivosti, brzine, snage, koordinacije, fleksibilnosti, agilnosti, pravilne izvedbe udaraca i pravilnog odmora.



SPECIFIČNI TENISKI TRENING –KRUŽNO TRENIRANJE

	Vježba	Razraduje i razvija
1	Kratko sjedanje i ustajanje	Stomak i trup
2	Skokovi iz strane u stranu	Donji dio leđa i ravnoteža
3	Skokovi nazad	Leđa trup
4	Simulacija forhend / bekhend	Noge i tehnika
5	Kretanje naprijed i nazad	Srce i pluća
6	Istezanje	Oblast određena aktivnim odmorom i prilagodljivošću
7	Simulacija partnera	Specifične pokrete
8	Preskakanja raširenih nogu	Unutrašnji i spoljani dio butina
9	Zgibovi uz oslanjanje o zid	Gornji dio tijela i trup
10	Visoko podizanje koljena	Noge, glava i pluća
11	Završno istezanje i igra	Opuštanje svih dijelova tijela

- Ova metoda treninga je odlična i veoma pristupačna za razvoj svih komponenti fizičke pripreme kod sportiste.
- Krugove osmisliti tako da se smjenjuju vježbe mišićne snage, mišićne izdržljivosti, fleksibilnosti, okretnosti, brzine, kardiovaskularne izdržljivosti.
- Kružno treniranje treba planirati postupnim uvodjenjem treniranja:
opšti kružni trening,
teniski specifični anaerobni kružni trening,
kružni trening snage i brzine na terenu.

ZAKLJUČAK

- Fizički trening tenisera podrazumijeva razvoj fizičkih kvaliteta koji se manifestuju u motoričkim sposobnostima neophodnih za tenis.
- Ozbiljan rad na jednom od četiri osnovna dijela teniske igre , fizičkoj pripremi doprinosi boljoj pripremljenosti sportiste za predstojeći trening ili meč, koje će mu obezbijediti izvedbu na dosta većem nivou kao i bolje i lakše snalaženje na terenu u specifičnim teniskim situacijama.
- Veoma važno je pomenuti značaj fizičke pripreme u prevenciji povreda.