

Uvod

1. Specifičnost treninga za razvoj funkcionalnih sposobnosti tenisera

Iz perspektive funkcionalnih sposobnosti potrebnih za uspešnost, tenis je specifičan zbog načina na koji se organizam tokom igre snabdeva energijom. Postoje dva načina snabdevanja, a to su:

aerobni i

anaerobni

Posebnost tenisa je da zahteva visoku količinu pripremljenosti u oba načina. Anaerobni kapacitet nam omogućava kratke relije unutar poena, a aerobni kapacitet visoku količinu kvaliteta u igri tokom celog meča. Aerobni trening idealan je da se sporovodi u pripremnom periodu i postakmičarskom periodu 4-5 puta nedeljno, u predtakmičarskom 2-3 puta nedeljno, a u takmičarskom periodu 2 puta nedeljno.

Anaerobni trening svoj maksimum treba dosegnuti u predtakmičarskom periodu, u pripremnom treba zauzimati 50 – 60 % treninga, u takmičarskom 30 – 40 %, a u regeneracijskom treba izbegavati takve sadržaje zbog visokog intenziteta kojim se izvode.

2. Specifičnost treninga za razvoj motoričkih sposobnosti u tenisu

Agilnost i brzinska izdržljivost su svakako dominantne motoričke sposobnosti koje treba razvijati, a usko su povezane sa psihofizičkim sposobnostima; anticipacijom i fokusacijom lopte. S obzirom na mehaniku udaraca i samu koncepciju tenisa kao igre od snage treba izdvojiti

repetitivnu

i eksplozivnu snagu.

Dok nam repetitivna snaga omogućava izvođenje velikog broja udaraca u toku meča, eksplozivnost daje snagu udarca i mogućnost brzog starta u bilo kojem pravcu. Fleksibilnost ima presudnu ulogu u prevenciji i oporavku od povreda ili umora. Kao poslednju, ali ne i najmanje bitnu, izdvojiti ćemo propriocepciju koja nam omogućava savršeni balans prilikom kretanja ili izvođenja udaraca.

Vratimo se trenutak na koncepciju igre: tenis je sport u kojem ne zavisimo isključivo od vlastitih sposobnosti, jer s druge strane mreže je još jedna glava koja diktira našu igru. Otuda proizlazi posebnost tenisa – naše kretanje i smer loptice zavisi odakle i kuda dolazi loptica s druge strane. Zbog tog elementa iznenađenja zahtevi za pripremu udarca vrtoglavo rastu: treba na vreme krenuti, proceniti odskok, rotaciju i brzinu lopte, namestiti se u savršenu poziciju kako bismo loptu usmerili kuda i kako želimo. Poskočno kretanje sitnim koracima na prednjem delu stopala omogućava bolju startnost i kvalitetniju pripremu za izvođenje samog udarca i zato je važno posvetiti veliki deo fizičke pripreme upravo takvom kretanju. Nije dovoljno samo doći do lopte, treba se kretanjem dovesti u idealnu poziciju za udarac i tada preciznost prestaje biti neprijatelj broj jedan.

3. Osnovne uloge fizičke pripreme

pripremanje organizma na predstojeće napore

pripremanje organizma za vrhunsko izvođenje u samom treningu ili meču

regeneracija organizma nakon napora

rehabilitacija nakon povrede – kineziterapija

Telo u stanju mirovanja ima znatno snižene sve telesne funkcije, koje konstantno snabdevaju organizam potrebnim hranjivim stvarima i kiseonikom ukoliko ispred njega stavimo zadatke koji uključuju fizički i psihički napor. Kako ne bi došlo do naglog i često prejakog opterećenja kardio – respiratornog i lokomotornog sistema, trening treba započeti vežbama jednostavnih poretnih struktura i niskog intenziteta, i postepeno podizati nivo jednog i drugog. Reket koliko god deluje bezazleno što se tiče same težine, tj. iz aspekta spoljnog opterećenja, zbog svojeg oblika deluje kao poluga. Zakoni mehanike definisani su davno i koliko poluga povećava silu na određenu tačku i u tome je tajna «zašto nije dobro zagrejavati se kroz igranje tenisa» ma koliko nizak bio intenzitet kretanja i snage udarca. Nadalje samim time zagrejavamo telo neproporcionalno, jer tenis je sport koji jače opterećuje jednu stranu tela, pa time povećavamo

mogućnost povreda tokom samog zagrijavanja, a kroz duži period može doći do formiranja mikro trauma koje prelaze u hronično, odnosno trajno stanje i povratak u normalu je nemoguć.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com