

Kondicijski trening u tenisu

Kondicijski treninzi kao oblici dopunskih sadržaja u tenisu dobivaju na sve većem značenju. Danas ne postoji niti jedan profesionalni tenisač, kao niti jedan junior s ambicijama profesionalnog bavljenja tenisom koji uz teniski trening nema i nekoliko puta tjedno kondicijski trening. Sve škole tenisa pa i one za najmlađe u svom programu koriste dopunske treninge za razvoj motoričkih sposobnosti na koje se ciljano djeluje izvan teniskog terena. Djeca u određenim fazama razvoja posebno su osjetljiva na podražaje koji razvijaju kvalitativne motoričke sposobnosti. Koordinacija, ravnoteža, brzina, preciznost, i fleksibilnost kao kvalitativne motoričke sposobnosti prema svim istraživanjima razvijaju se u ranom djetinstvu. Zato bi upravo ti sadržaji trebali bi biti uvod u kondicijski trening najmlađih. Svaka od navedenih motoričkih sposobnosti ima svoju tzv. senzibilnu fazu. To je faza kada se podražajima (vježbama) koji su ciljano usmjereni na neku od navedenih motoričkih sposobnosti može najefikasnije utjecati.

Kada se za nekoga kaže da nema kondicije obično se misli da mora poboljšati i razvijati izdržljivost. Iz tog razloga se kondicijski trening najčešće poistovjećuje s razvojem izdržljivosti. Istina je da izdržljivost ima važnu ulogu u prostoru motoričkih sposobnosti sportaša, jer izdržljivost po definiciji je sposobnost koja ima zadaću omogućiti sportašu da trenažna ili natjecateljska opterećenja zadanog intenziteta izvodi što duže. Međutim kondicijski trening je puno više od razvoja izdržljivosti. Nemoguće je opisati smisao i logiku fizičke pripreme tenisača jednom ili dvije rečenice. O fizičkoj pripremi napisane su mnoge knjige i članci i napravljena su brojna istraživanja koja su postavila temeljne principe razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti. Fizička priprema sportaša u praktičnom radu na terenu je vrlo složen i odgovoran posao. Iz tog razloga kondicijski treneri koji rade s tenisačima trebali bi imati znanja o svim relevantnim faktorima bitnim za uspješnost u tenisu a koji se mogu sažeti kao sljedeće cjeline:

- poznavati sve elemente teniski igre (tehnikе udaraca, taktičke, tehnikе i načine kretanja po terenu u različitim situacijama i dr.).
- poznavati mehanizme razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti, kao i dob u kojoj je moguće utjecati pojedinu sposobnost s najvećim postotkom uspjeha (senzibilne faze razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti).
- poznavati metodiku razvoja motoričkih sposobnosti odnosno kojim podražajima i slijedom vježbi je moguće razviti određene sposobnosti ili znanja na najefikasniji način.
- poznavati osnove planiranja i programiranja treninga kako bi se sadržaji kondicijskih treninga mogli uklopiti u planirani kalendar natjecanja tenisača.
- poznavati metode i vrijeme oporavaka ovisno o ciljnoj usmjerenosti treninga kako bi sportaš bio sposoban na svom sljedećem treningu ponovo dati maksimum.
- poznavati mjerne instrumente i način njihove primjene pri utvrđivanju inicijalnog stanja sportaša. Mjerenjem, odnosno testovima za procjenu pojedinih sposobnosti dobiju se određeni rezultati koji se nakon analize uspoređuju s modelom. Na osnovu dobivenih rezultata izrađuju individualni kondicijski programi treninga.

O svakoj od navedenih cjelina napravljena su brojna istraživanja i napisane knjige i udžbenici. Čitatelje koji se žele više upoznati naučiti i pročitati o njima savjetujemo konzultiranje literature koja detaljnije obrađuje navedene faktore uspješnosti u tenisu.

Mi ćemo vam pokušati u sljedećih nekoliko nastavaka pokušati približiti logiku navedenih cjelina i njihovo mjesto u teniskom i kondicijskom treningu.

ELEMENTI TENISKE IGRE (tehnički, taktički, vrste i načini kretanja po teniskom)

Teniska tehnika je cjelina o kojoj su napisane brojne knjige domaćih i stranih autora. Analize tehnika udaraca su najomiljenije štivo čitatelja. Također vjerujemo da nema niti jednog profesionalnog ili rekreativnog tenisača koji u životu nije pročitao barem jednu knjigu koja obrađuje i analizira tehniku vrhunskih tenisača. Vjerojatno je tomu razlog što je tenis tehnički vrlo složen sport pa i autori koji su uglavnom bili ili jesu još uvijek aktivni tenisači najradije pišu o tehnici tenisa. Tehnika tenisa je ključni element u teniskoj igri. Svaki trener i igrač, već na prvi pogled može u «grubo» ocijeniti udarce i za nekoga reći da trebao dotjerati tehniku nekog udarca. Igrač koji je uspio svoju tehniku dovesti do savršenstva u prednosti je u odnosu na svog protivnika. Dovedi tehniku do savršenstva značilo bi povećati efikasnost udaraca. Efikasnost udaraca gledajući iz kuta tehničke izvedbe a ne ulazeći u strukturu gibanja igrača i reketa kroz prostor može se povećati tako:

- Da igrač poveća brzinu loptice
- Da igrač poveća rotaciju loptice
- Da igrač poveća postotak ubačenih loptica u polje

Navedene smjernica povećanja efikasnosti tehnike ne mogu se gledati kao cjeline za sebe. Vrhunska teniska tehnika je oružje svakog igrača. Igrač tehniku koristi kao sredstva u igri protiv protivnika. Ako igrač ima na raspolaganju bolja i raznovrsnija sredstva odnosno udarce koje će primjenjivati, ima veću vjerojatnost za pobjedom. Ono što se želi naglasiti u gore navedem mislim je da igrači vježbom i ponavljanjem pojedinih udaraca tehničku izvedbu mora dovesti do savršenstva, što to znači da mora pronaći i pogoditi omjer snage i brzine koju ulaže u udarce. Istovremeno mora moći što više snage i brzine iz gibanja tijela i reketa prenijeti na brzinu ili rotaciju loptice što će mu omogućiti zadržavanje ili dolazak u povoljnu situaciju na terenu.

Gledajući to iz kuta kondicijskog treninga, za efikasnu tehničku izvedbu udaraca potrebno je u početku razvijati koordinaciju pokreta kao prvu u nizu kvalitativnih motoričkih sposobnosti. Koordinacija pokreta u prostoru motoričkih sposobnosti obuhvaća čitav niz akcionih faktora. Kako je ona odgovorna za rješavanje složenih motoričkih zadataka njezina uloga je ključna pri usvajanju novih motoričkih zadataka. Razvijati koordinaciju kod igrača znači neprestano ga stavljati u nove i drugačije situacije na terenu raznim vježbama i zadacima koji u igri nisu uobičajeni. Svaki novi pokret koji igrač uči, svaka nova vježba ili zadatak koji se pred igrača postavlja razvija koordinaciju pokreta.

Paul Dent u svom članku «Co-ordinate to Accelerate» naglašava važnost koordinacije tako što položaj igrača ovisno o situaciji na terenu dijeli na fazu obrane i fazu napada odnosno primanje i vraćanje loptice. Članak nam opisuje i objašnjava koje su to motoričke sposobnosti odgovorne za uspješno prepoznavanje i rješavanje zadane situacije.

Faza primanja loptice se sastoji od nekoliko cjelina:

- Vrijeme odgovora na udarac. To je ukupno vrijeme koje je igraču potrebno da se pripremi i odgovori udarcem na lopticu koja mu se brzo približava. To vrijeme je izuzetno važno, napose kod returna ili “na mreži” kada se ono skraćuje zbog veće brzine loptice. U ovoj fazi bitno je da igrač ima dobro razvijenu brzinu reakcije i već pripremljen obrazac kojim će odgovoriti na zadanu situaciju.
- Procjena loptice. Kroz rano i točno prepoznavanje i tumačenje rotacije loptice, njene brzine, smjera i težine, igrač može pravovremeno zauzeti pravilan položaj. Tada odlučuje koju će tehniku udarca primijeniti kao odgovor na nadolazeću lopticu.
- Brzina rada nogu. U vrhunskom tenisu, za seriju udaraca od 10 izmjena loptica preko mreže će ponekad trebati samo 15 sekundi. Ovaj visoki tempo igre, spojen s prosječno četiri promjene smjera da bi se osvojio poen, uvjetuje da brzina rada nogu bude presudna u vrhunskom tenisu. Doći do loptice i znati se precizno namjestiti i pripremiti za vraćanje loptice protivniku od presude su važnosti za dobar udarac.
- Priprema dijelova tijela i priprema brzine. Budući da je vrijeme ograničavajući faktor u tenisu, bitno je da igrač može brzo pripremiti svoje tijelo za udarac. Da bi se loptica udarila snažno, s potrebnom kontrolom i da pri tome igrač ne bude izložen opasnosti od povreda, u akciji udaranja je potrebno koristiti optimalan broj dijelova tijela. U fazi pripreme igrač aktivira potrebne dijelove, što nije jednostavno jer priprema tijela mora biti vrlo brza.
- Dinamična ravnoteža. Sa svojom nužnošću za improvizacijom, spretnošću i potrebom za kontrolom loptice u situacijama promjena smjera u brzini, tenis traži da igrač ima dobru dinamičnu ravnotežu. Jer samo ako je u savršenom ravnotežnom položaju može uputiti lopticu kamo želi.

Faza Vraćanja loptice:

- Timing/trenutak zgođaja. Većina svjetski poznatih trenera reći će Vam da je upravo zgođaj najvažniji dio udarca. Ovaj element udarca je zajedničko obilježje svih igrača unutar mnoštva individualnih tehnika udaraca. To znači da bez obzira na individualizirane tehnike pojedinih faza izvođenja nekih dijelova gibanja (zamah ili izmah) svim igračima je zajedničko da imaju odličan zgođaj.
- Okretnost tijela i improvizacija. Kod određenih udaraca potrebna je improvizacija. To se može učiniti jedino ako igrač zna i može dobro manipulirati glavom reketa i spretno postaviti svoje tijelo ili određeni njegov dio, npr. potreba promjene smjera dok je igrač izvan ravnoteže.
- Dodir i osjećaj. Tenis je, prije svega, kontrolirana igra. Koncept “dodira i osjećaja” naglašava važnost kontrole. Sposobnost izvođenja finih promjena u putanji reketa i njegova snaga su zajednički tzv. nadarenim igračima. To se može poboljšavati i razvijati ako se trenira i uči na pravi način i u pravo vrijeme.
- Dinamička ravnoteža. Ubrzavanje loptice u letu i odmah nakon toga njezino usporavanje, zahtijeva vrlo dobru dinamičku ravnotežu.
- Ritam i brzina opuštanja dijelova tijela. Većina najboljih svjetskih igrača izvode udarce na način koji se može opisati kao “ritmičan”, “tekući” i ekonomičan odnosno bez velikog utroška energije. Igrači trebaju moći prirodno i pravilno koristiti dijelove tijela i započeti udarac od nogu. Taj ritmičan tok spoja snage i brzine kroz tijelo ovisi o ispravnom slijedu svih veza u “koordinacijskom (motoričkom) lancu”. Stoga je važno da igrači budu svjesni različitih dijelova tijela koji se koriste pri udarcima i način na koji oni najbolje djeluju zajedno.

Zahvaljujući vremenskoj komponenti u tenisu i potrebi ubrzanja glave reketa, važno je imati sposobnost koordinacije različitih dijelova tijela u zadanom vremenu koje je u tenisu obično vrlo kratko.

Koordinacija, brzina reakcije, sposobnost brze promjene pravca kretanja i pri svemu tome zadržati tijelo u savršenom ravnotežnom položaju osnovni, su elementi učinkovite tehnike. Ova informacija ne znači neku novost ali potpuno razumijevanje njezine fundamentalne važnosti može nas trenere potaknuti da unesemo promjene u načinu treninga igrača.

S igračima moramo raditi na razvoju koordinacije i to prvenstveno one od kojih se sastoji primanje i slanje loptice. Nije toliko važno naglašavati izgled ili formu udarca. Jer naglašavajući izgled i formu udaraca razvijamo motorička znanja. Sljedeće vježbe pružaju tek nekoliko ideja kako to učiniti. Sve ove vježbe potrebno je razvijati u ranim igračkim fazama.

Poboljšavanje vremena reakcije (općeniti trening)

- * Vježba "i/ili". Trener i igrač stoje jedan nasuprot drugom, otprilike udaljeni jedan metar. Trener u svakoj ruci drži jednu lopticu i baca ih nasumce. Igrač treba reagirati tako da "dotakne" lopticu reketom prije no što ona padne na tlo (volej).
Varijacije - Ova vježba se može izvoditi da igrač igra jačom i slabijom rukom, zatim prije nego što dotakne lopticu igrač napravi okret oko svoje osi za 360°, da igrač u početnom stoji leđima okrenut treneru i na trenerov znak napravi okret za 180° i uradi lopticu, dr.

Brzina rada nogu – Specifičan trening

- * *Vježba inside-out forhenda*. Trener dodaje loptice sa servisne crte igraču (koji također igra u servisnom polju) na forhend, inside-out forhend i bekhend.

Varijacija – igrač udara forhend volej kao četvrti udarac u slijedu. Time se igrač potiče da se povlači natrag iza bekhenda tako da se može lakše kretati kroz udarac i na volej na mreži.
- * *Vježba brzog uskog kretanja nogu*. Trener i igrač stoje s iste strane mreže. Trener je leđima okrenut mreži, oko 1.5 metara ispred igrača koji je pozicioniran u sredini ispred lijevog servisnog polja na osnovnoj crti. Trener baca šest loptica iz ruke u centar na T- liniju igraču koji treba udarati izmjenično bekhend i forhend. Bacajući lopticu, trener se treba kretati unatrag prema mreži. Igrač mora udarati backhand i forhend u lijevo (dijagonalno) servisno s druge strane mreže. Lopticu valja tako bacati da se igrača prisili na brzo kretanje između udaraca.

Korištenje dijelova tijela ili pokretljivost tijela

- * *Vježba pogrešnog rada nogu*. Trener baca loptice sa servisne crte na forhend i bekhend igraču koji stoji na osnovnoj crti. Trener nastoji igrača uhvatiti na pogrešnoj nozi a igrač svaki put mora odigrati puni, napadački udarac.

Dinamička ravnoteža – Specifičan teniski trening

- * *Vježba visokog i niskog voleja*. Trener baca igraču visoki bekhend smeč nakon čega odmah slijedi niski forhend volej iz kojeg treba odigrati drop-volej. Vježba se sastoji od 6-8 loptica koje variraju između bekhend smeča i niskog forhend voleja.