

# UTJECAJ TERENA NA SPECIFIČNE KONDICIJSKE ZAHTJEVE

Dugački poeni, veliki udarci, beskonačna i iscrpljujuća trčanja, klizanja po terenu, tenisice zamazane od tenisita, tako se može opisati tenis na zemljanoj podlozi koja pred igrača postavlja najveće kondicijske zahtjeve u odnosu na ostale podloge. Dali ste spremni za to?

Iako se tenis u Americi češće igra na tvrdim podlogama, postoje mnogi klubovi pa i privatni teniski tereni pogotovo u južnim američkim državama na kojima se igra na zemlji. «Tenis na tvrdim podlogama daje igraču više zadovoljstva, dok tenis na zemljanim terenima od igrača zahtjeva više mišićnog rada» kaže Mark Wellington ekspert za tenisku tehniku na institutu u Bradentonu. Na zemljanim terenima su obično veća mišićna opterećenja pa se igrači vrlo često žale da su im nakon igre noge «teške.» Ako poslušamo Wellingtona i unaprijedimo svoje motoričke i funkcionalne sposobnosti i na taj način si omogućimo brže i eksplozivnije kretanje po terenu, to će nam pomoći da poboljšamo igru na zemljanoj podlozi prije nego izađemo na teren i udarimo lopticu. Kako bi dobili inspiraciju i volju možemo pogledat Gustava Kuertena kada će sljedeći put igrati na «zemlji.» On je igrač koji doslovno kliže po cijelom terenu sa izuzetno velikom kontrolom kretanja tako da se njegova igra čini mekana i jednostavna kaže Jeff Newman direktor za juniorski tenis u Wheaton sportskom centru. Evo nekoliko prijedloga kako svoje tijelo pripremiti za zemljani teren i možda se uspijete približiti kretanju po terenu na način na koji to izvodi «Guga».

## **KONDICIJSKI TRENING U TERETANI:**

### *Ojačajte gornji dio tijela*

Na zemljanoj podlozi odskok loptice je puno viši, tako da mišići gornjeg dijela tijela (mišići prsnog koša, grudiju i ramena) su pod velikim opterećenjem kaže Wellington. Osnovni program vježbi za trup i mišiće gornjeg dijela tijela kao što su razna kombinacije primicanja i odmicanja ruku i podlaktica, razne vježbe potisaka i privlačenja, vježbe za mišiće ramena i ramenog pojasa, te jačanje mišića odgovornih za rotaciju trupa umnogome će vam pomoći da budete spremniji.

Vjerojatno svako tko odlazi u teretanu radi dosta vježbi za jačanje mišića ruku, prsnog koša i vježbi za jačanje ramena i ramenog pojasa, međutim mišići odgovorni za rotaciju trupa uglavnom se zanemaruju kaže Wellington. Ozljeda mišića rotatora trupa može vas udaljiti s terena i do nekoliko tjedana ako ne i duže. On savjetuje set vježbi kojima ćete ojačati mišiće odgovorne za rotaciju trupa koristeći pri tom elastičnu traku ili gumu. Vježbe su jednostavne za izvedbu, vrlo su učinkovite i svakako će vam pomoći pri sprječavanju boli i ozljeda kaže Wellington.

## **NA TENISKOM TERENU**

### *Zagrijte tijelo dinamičkim vježbama*

Mnogi igrači dođu na teren i odmah počinju jako udarati po loptici. Wellington kaže da je to vrlo loša odluka pogotovo na zemljanim terenima. Hladni mišići su vrlo

osjetljivi i lako može doći njihova ozljeđivanja. Tako da deset minutno zagrijavanje je obavezno i mora biti sastavni dio rituala svakog igrača. Igrači koji su u Wellingtonovom teniskom kampu koriste aktivno dinamički set vježbi za zagrijavanje kojem je cilj povećanje dotoka krvi u mišiće kao i povisiti tjelesnu temperaturu. Na koji način? Nekoliko minuta laganog trčanja, zatim napraviti seriju vježbi odnosno gibanja ili pokreta koji simuliraju i karakteristični su i za tenisku igru; imitacija pokreta kojima se izvodi forhend i bekhend, zatim čučnjevi, zasuci trupom. Nadalje Wellington preporuča i vježbe istezanja kojima ciljano djelujemo na ligamente koljena, unutrašnji dio natkoljenice (prepone), četvero glavi mišić natkoljenice (kvadriceps), mišiće stražnjice, i mišiće lista potkoljenice. On također preporuča kada se radi o zagrijavanju organizama, dinamičko istezanje mišića koje se izvodi na način da se pokret zadržava svega tri do pet sekundi za razliku do statičkog istezanja kod kojeg igrači pokret ponavljaju jednom s zadržavanjem položaja 10 do 20 sekundi koje je bolje koristiti nakon meča. I drugi autori koji su provodili znanstvena istraživanja preporučuju na početku treninga kada je cilj mišiće zagrijati (warm-up) vježbe dinamičkog istezanja. Neki autori takav način istezanja nazivaju i «balistički stretching» gdje se koristi moment pokrenutog tijela ili ekstremiteta s ciljem postizanja pokreta koji prelazi njegov normalni opseg, Nakić (2003). Prilikom zagrijavanja nikako ne smijemo zaboraviti zagrijati mišiće podlaktice gibanjima koji podsjećaju na vjetrenjaču. Prva vježba se izvodi na način da reket uhvatimo za vrat i izvodimo rotacije podlaktice u lijevu i desnu stranu, drugu vježbu izvodimo tako da imitiramo bacanje zamišljene lopte (bez reketa) ili imitiramo bacanje reketa kojeg držimo u ruci ali ga ne ispuštamo. Ako želite više saznati o dinamičkim vježbama istezanja prije meča posjetite web stranicu TENNIS.com, kliknete na «Past Issue» i pronađete «Stretching» koji su pohranjeni u arhivi od svibnja 2003.g. A za one koji bi željeli saznati još više detalja o podjeli, metodici i mehanizmima razvoja fleksibilnosti neka pogledaju u zborniku radova s međunarodnog znanstveno-stručnog skupa «KONDIJIJSKA PRIPREMA SPOTRAŠA» (metodika treninga fleksibilnosti str.256-263) koji je održan 22. i 23. veljače 2003.g na Zagrebačkom Velesajmu.

## **TIJEKOM IGRE**

### *Zadržati ravnotežu tijela*

Na tvrdoj podlozi igraču je puno lakše promijeniti smjer kretanja nego na zemljanoj. Newman kaže: «Klizanje je sastavni dio igre na zemljanoj podlozi i svaki igrač bi trebao naučiti kližući dovesti tijelo u ravnotežni položaj a da pri tom težište tijela spustiti u niži položaj kako bi mogao napraviti dobar kontakt s lopticom, te nakon toga biti ponovo u stanju brzo promijeniti smjer kretanje i sve to bez gubitka ravnoteže». Uklizavanje prije udarca se može vježbati na način da brzo izvodite «shuffle-steps» (vučenje nogu po podlozi) po teniskom terenu (bez držanja reketa) sa spuštenim koljenima i niskim težištem tijela. «Na zemljanoj podlozi kontrola ravnotežnog položaja je puno važnija nego brzina,» kaže Newman.

## **NAKON IGRE**

### *Oporavak i opuštanje*

Jeste li se napatili i dali imate grozan osjećaj da su vam noge teške? To se može desiti nakon dugačkog dana provedenog igrajući na zemljanoj podlozi. Iznijet ćemo vam jednu Wellingtonovu preporuku na koji način ćete najlakše prebroditi umorne noge: Osvježite svoje noge s kisikom obogaćenom krvi. Ne bojte se nije to ništa strašno već to znači da trebate napraviti nekoliko vježbi za noge. Nakon igre bilo bi dobro lagano trčkarati (jogirati) nekoliko minuta, zatim legnite se na klupicu i to na leđa i podignite noge dvije minute. Taj ciklus ponovite još dva puta, zatim stopala i noge stavite u hladnu vodu jednu minutu i nakon toga hodajte dvije minute. (Ako vam se čini da to zvuči grozno budite sretni što ne trenirate s Wellingtonom jer on svojim igračima potpuno uroni tijelo u led). Led ograničava i smanjuje cirkulaciju i dolazak krvi u noge. Kada ustanete i počnete hodati krv se raširi brzo po krvnim žilama što utječe na bolju cirkulaciju i velika količina krvi se brzo spusti u noge. Nadalje Wellingtonov drugi prijedlog za brzi oporavak je masaža koja može imati još veći učinak.