

PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE DLA DOROSŁYCH

Przygotowanie fizyczne to oprócz techniki i odporności psychicznej najważniejsza składowa naszej gry w tenisa. Odpowiada ono za to jak się ruszamy, ile czasu możemy spędzić na korcie, ile potrzebujemy odpoczynku aby wejść ponownie na niego wejść (choć niektórzy na początku liczą ten czas pewnie od dnia kiedy wstaną bez bólu z łóżka ☺ oraz na to na jaką grę możemy sobie pozwolić.

Jeśli nigdy nic nie robiłeś to sama gra w tenisa może być już dla Ciebie dużym obciążeniem . Powiedzmy że pracujesz a gra w tenisa dwa razy w tygodniu to twoja jedyna aktywność na jaką masz aktualnie czas. Wiadomo praca, dom, żona, dziecko. Nie jest łatwo a tu gościek pisze jeszcze o jakiś dodatkowych treningach i przygotowaniach jak dla zawodowca, a ja żadnym zawodowcem nie będę i po prostu chcę fajnie spędzić wolną chwilę grając. Jasne. Jeśli tak myślisz i rzeczywiście tak jest pomóż ten rozdział bo nic na siłę. Pamiętaj jedynie o porządnej rozgrzewce przed treningiem lub meczem i kilku ćwiczeniach rozciągających najważniejsze partie mięśni tuż po, tak abyś nie wchodził prosto z grania do samochodu. To absolutna podstawa każdego sportu.

Jeśli jednak masz czas i przede wszystkim chęci polepszenia swojej gry w tenisa to przeczytaj i zastanów się czy nie warto spróbować wziąć udziału w pakiecie Premium dla swojego ciała.

Dobrze przeprowadzone treningi na pewno Ci nie zaszkodzą. Oprócz wykupu ewentualnego karnetu na siłownię (choć na upartego można zrobić to również w domu lub na powietrzu z obciążeniem własnego ciała) koszty finansowe przeprowadzonych treningów są praktycznie zerowe pod warunkiem że masz czas. 1-2 godziny trzy razy w tygodniu na porządny trening, dobrą rozgrzewkę, i wyszczerzenie organizmu wraz z lepszą gibkością i mobilnością.

Za chwilę opiszę kilka komponentów sprawności na d którą powinni skupić się dorośli chętni podnieść swój poziom fizyczności nie tylko w tenisie ale również w innych dziedzinach życia, bo jak wiadomo sport to zdrowie a zwłaszcza ten uprawiany rekreacyjnie.

Grający w tenisa powinni rozwijać wszystkie komponenty fizyczne po to by grać i czuć się jak najlepiej. Te komponenty są ze sobą powiązane, żeby wiedzieć co i jak dużo trzeba trenować należy przeprowadzić testy przygotowania fizycznego odpowiadając sobie jednocześnie na pytanie czy dany komponent jest wystarczający czy nie. Np. jeśli nie mogę przebiec 15min bez zatrzymania lekkim truchtem powinienem popracować nad wytrzymałością, jeśli mam kłopot z pompkami lub brzuskami to znak do pracy nad siłą itd.

Do polepszenia fizycznej formy potrzeba dużo więcej czasu, niż do jej utraty np. aby rozwinąć bazę aerobową potrzeba od 6-8 tygodni, podczas gdy do jej pogorszenia potrzeba tylko 10 dni w bezruchu.

Jak widać na powyższym przykładzie możesz męczyć się dwa miesiące ale jak już przestaniesz to robić przykładowo twój czas na 5km będzie się pogorszał z każdym dniem w bezruchu czyli bez treningu. To trochę nie Fair ale taka jest nasza fizjologia i nic na to nie poradzimy. Nie można raz porządnie potrenować i mieć spokój na kilka miesięcy czy lat. Trening wymaga systematyczności tak jak w tym powiedzeniu: „ kropla drąży skałę nie przez siłę ale przez upór czyli wytrwałość i regularność,,

Do postępu potrzeba wyższego poziomu niż ten do którego przywykł człowiek. Ten poziom nazywa się progiem treningowego efektu. Ćwiczenia powinny zawierać pracę takich poziomów intensywności i konkretnych potrzeb ciała, które przewyższają poziom napięcia podczas meczu, aby być pewnym że posiada się rezerwę energii.

Pracujemy nad wytrzymałością



To co spowoduje że będziesz mógł grać dłużej a poziom twojego zmęczenia będzie mniejszy to właśnie wytrzymałość. To zdolność do wykonywania wysiłku fizycznego bez większych objawów zmęczenia. Im lepsza wydolność zawodników, tym dłuższe i cięższe jednostki treningowe są oni w stanie przepracować. Dlatego bez wytrzymałości czyli takiej swoistej bazy tlenowej naszego organizmu będzie nam ciężko cokolwiek zrobić. Nie jestem zwolennikiem długich biegów choć bardzo chciałem mieć zaliczony w swoim życiu maraton. Przygotowywałem się do niego 4 miesiące i ukończyłem go ciągłym biegiem bez zatrzymania nawet na picie wody z wynikiem 3h 28min. Powód nie korzystania z długich biegów w przygotowaniu tenisowym? Długie bieganie zamula nogi tzn brakuje nam szybkości na korcie co według mnie wraz z koordynacją jest najważniejszym parametrem fizycznym gry w tenisa ziemnego. Książka jest pisana dla graczy rekreacyjnych dlatego zakładałem że nie wszyscy są mega wysportowani. Dla was podstawy wytrzymałości to na początku najważniejsza wartość. Podstawowa baza wytrzymałości pozwoli wam pracować nad pozostałymi aspektami motoryczności.

Jeśli zaczynasz od zera lub uważasz że i tak jesteś mało wytrzymały bo łapiasz zadyszkę po kilku wymianach z końca kortu, czujesz ogólne zmęczenie polecam raz w roku zająć się budowaniem wytrzymałości. Plan jest taki :

- zaczynamy przed sezonem czyli około początku marca

- czas trwania to 6 tygodni czyli około 1,5 miesiąca

- powinieneś wykonywać od 3 do 4 treningów w tygodniu, starając się nie robić ich dzień po dniu

- po przepracowaniu tych 6 tygodni będzie cię obowiązywał przynajmniej jeden trening wytrzymałości w tygodniu po to by nie zaprzepaścić włożonej wcześniej pracy, ponieważ formę buduje się jak widać długo a traci się ją już po 10 dni bezruchu. Dlatego nie warto odpuszczać !

Propozycje treningu wytrzymałości:

- Bieganie, pływanie, jazda na rowerze generalnie twoja ulubiona forma aktywności fizycznej. Musisz jedynie pamiętać by robić to od 30 do 60 minut a twój puls powinien być stały i mieścić się w granicy 65-75 % twojego maksymalnego tętna. W tej chwili jest na rynku mnóstwo zegarków dla biegaczy które mierzą aktualny puls dlatego polecam tą inwestycję. Na każdym treningu próbuj zwiększać czas swojej aktywności aż dojdiesz do godziny, wtedy możesz uznać że jesteś dobrze przygotowany😊. Będzie najlepiej jeśli twój wysiłek będzie przeprowadzony w stałym tempie bez szarpania gdyż może przekształcić się w trening interwałowy. Choć jest to według mnie lepsza forma aktywności to jednak początkujący powinni skupić się na podstawach a w miarę zauważalnych postępów modyfikować plan.

- Szybka gra na korcie, czyli sporo odbijasz nawet w miejscu. Tutaj także polecam patrzeć na puls i monitorować intensywność gry.



Szybkość



Posiadając już bazę wytrzymałościową powinniśmy skupić się nad szybkością którą najlepiej byłoby trenować na korcie. W tenisie liczy się nie to jaki jesteś szybki w ogóle lecz to jak szybki jesteś względem piłki! Dlatego wniosek iż szybkość trzeba trenować na korcie. Jak?

Na pewno nie potraktować tego jako szybkie bieganie do każdej piłki przez 45min. Szybkość trenujemy w maksymalnym tempie ale z dłuższą przerwą. Przykładowo prosisz partnera na korcie aby wyrzucił Ci piłkę w przeciwną stronę w taki sposób abyś mógł z trudnością do niej dopieć i przebić. Nie jest to łatwe bo wymaga dużego wyczucia zarówno ze strony nagrywającego jak w tym wypadku biegnącego. Po takim pojedynczym biegu odpoczywasz 5 razy dłużej niż trwał ten sprint czyli powiedzmy biegnąc 2s wracam marszem do linii startu i po 10sekundach przerwy powtarzam ćwiczenie.

Ile zrobić takich powtórzeń? Myślę że jak najwięcej. Wszystko znów będzie zależało w jakiej jesteś formie. Jeśli dojdiesz do 60-80 powtórzeń na treningu to jest to już naprawdę wartościowy trening a po samej ilości widać że jesteś dobrze przygotowany.

Trenując szybkość na korcie powinieneś być świetnie rozgrzany i nie mówię tutaj tylko o gimnastyce. Serie skipów, kilka przebieżek krokiem dostawnym, skrzyżnym to podstawa, przed treningiem docelowym trzeba być już po „pierwszych potach,,.

- trenuj zawsze po rozgrzewce

- zmieniaj rodzaje ćwiczeń, nie rób np. 50 powtórzeń sprintów w ten sam sposób.

- możesz biegać szybko również na boki oraz do tyłu, lub łączyć przyspieszenia z pojedynczymi ruchami np. sprint po obrocie wokół własnej osi, po przysiadzie, po pompce, na sygnał, po pierwszym kroku w inną stronę (sprint ze zmianą kierunku) tenis wymaga różnorodności



- do treningu szybkości musisz podejść wypoczęty, nigdy nie na zmęczeniu
- nie zapominaj o lekkiej przebieżce po zakończeniu tego rodzaju treningu, by uspokoić ciało, dotlenić mięśnie i częściowo zniwelować kwas mlekowy tak by czuć mniejszy ból na drugi dzień
- ten rodzaj treningu wykonuj 2x w tygodniu najlepiej w odstępie 48h
- to jaki będziesz szybki decydować będzie czy dobiegniesz do piłki
- szybkość trenować można również na bieżni lekkoatletycznej, boisku w lesie, wszędzie tam gdzie pod stopami jest miękko gdyż szybki bieg po asfalcie na pewno nie będzie bezpieczny dla ciebie i twoich stawów.

SIŁA



Przeciętny Kowalski słowo siła kojarzy z siłownią i poniekąd ma rację, bo gdzie jak nie tam nowocześni ludzie kształtują swoją tężyznę fizyczną. Patrząc na niektórych tenisistów nie widać żeby wyglądali jak kulturyści np. Roger Federer , Novak Djokovic, Aga Radwańska zato Geal Monfils, Serena Wiliams, Samatha Stosur to już obraz mięśni w rozmiarze S.

Czemu tak się dzieje?. Pierwsza sprawa genetyka, każdy z nas po takim samym treningu może mieć inne efekty. Mięśnie niektórych są bardzo podatne na bodźce treningowe i efekty „widocznych mięśni „ są bardziej zauważalne u niektórych mniej. Sam jestem w grupie gdzie mimo ciężkich treningów ten efekt jest słaby.

Druga sprawa to już trening zasadniczy. Tenisiści dostosowują swój trening do rozwoju lub poprawy komponentów nad którymi chcą popracować bo np. są słabe, odstające od reszty, bo często doskwiera im ból lub uraz np. w barku więc ten bark wzmacniają na siłowni. Generalnie jeśli siedzisz dużo na siłowni efekty powinny się pojawić. Nie każdy siłownię lubi ale bez niej lub jej urozmaiceń czyli np. ćwiczeń w własnym obciążeniu w domu ale też w sposób siłowy nasz gorset mięśniowy nie będzie przygotowany do wysiłku jaki stawia przed nami tenis oraz codzienne życie.

Uważam że jest to inwestycja w siebie, swoje zdrowie która chyba i tak wychodzi dużo taniej niż włączenie się po lekarzach i rehabilitantach, poza tym lepiej wyglądamy i lepiej się czujemy.

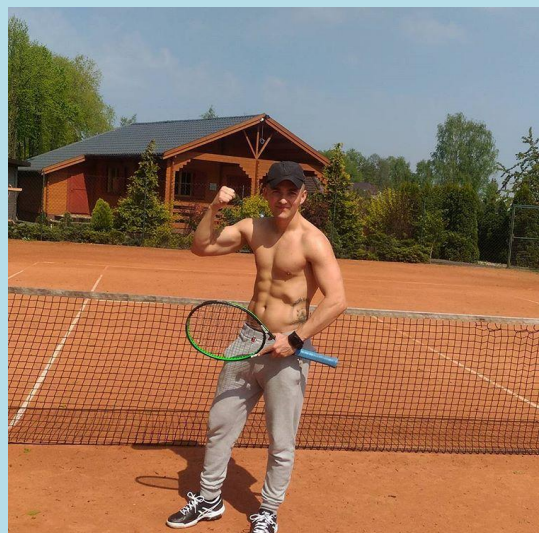
W tenisie potrzebne są wszystkie mięśnie. Musisz mieć mocny brzuch i plecy potrzebne do robienia skrętów przy zamachach, silne nogi chyba wiadomo czemu, przedramię by móc

pewnie utrzymać raketę, barki które jako pierwsze robią skręt przy zamachach, ogólnie wszystko.

Osoby nigdy nie trenujące na siłowni powinny zasięgnąć porady trenera i umówić się na kilka treningów personalnych po to by nauczyć się odpowiedniej techniki tak by nie zrobić sobie krzywdy. Trener ułoży Ci plan, pokaże jak to się wszystko robi, kiedy wdech kiedy wydech jak obsługiwać poszczególne maszyny i ani się obejrzyś jak później sam będziesz układał i modyfikował swój plan treningowy. Jeśli jesteś kompletnie zielony i nie masz kolegi koleżanki o dużym stażu na siłowni to nie żałuj pieniędzy, nie bój się i bierz trenera. Siłownia to sport który możesz i powinieneś uprawiać do końca życia bo chyba każdy by chciał być dziadkiem i babcią którzy grają w piłkę z wnuczętami a nie czekają na pomoc aby wstać z łóżka ?

Polecam zacząć od treningu obwodowego czyli przećwiczenia każdej partii mięśniowej na zasadzie jedna po drugiej z małą przerwą tak naprawdę na zmianę ćwiczenia. Jedno ćwiczenie na daną partię 10-12 powtórzeń. Na początek 2 takie obwody, w miarę rozwoju formy i wytrzymałości siłowej dochodzimy do 3-4 obwodów. Jeśli już przejdziesz przez tą fazę a powinna ona trwać na początku 4-5 tygodni przy 2-3 jednostkach treningowych w tygodniu będziesz mógł się skupić na treningach bardziej spersonalizowanych „szytych na miarę”, czyli np. ćwiczeniu na pojedynczym treningu tylko dwóch partii mięśniowych ale z większą ilością ćwiczeń. Powiem tylko tyle że jest to już wtedy trening bardziej kulturystyczny gdyż tenisista powinien raczej skupić się na ćwiczeniach obwodowych bo nigdy nie wiesz czego będziesz potrzebował w meczu więc nastawiaj się raczej na przygotowanie globalne jeśli chodzi o aspekt siły.

Świetnym urozmaicheniem i dodatkiem jest zastępowanie-zamienianie typowych ćwiczeń na maszynach modnym teraz treningiem funkcjonalnym. Trening funkcjonalny wzmacnia całe ciało, ale nie powoduje widocznej rozbudowy mięśni. Dzięki imitacji często wykonywanych ruchów, fitness funkcjonalny zmniejsza ryzyko urazów podczas wykonywania codziennych czynności i pozwala nam poruszać się pewniej i wydajniej. Bardzo ważną zaletą tej formy ćwiczeń jest również wzmacnianie często zaniedbywanych przez nas mięśni głębokich czyli tych których na zewnątrz nie widać



Jeśli chcesz się zagłębić w trening siłowy i szukasz gotowych ćwiczeń polecam książkę Anatomia w tenisie [E. Paul Roetert, Mark S. Kovacs](#)

Koordynacja

Zdolność do wykonywania złożonych przestrzennie i czasowo ruchów. Jest kluczowym elementem wszystkich ćwiczeń. Najłatwiej kształtować ją w wieku szkolnym dlatego za młodu pchamy dzieciaki na różne dyscypliny sportu, później proces ten jest już o wiele trudniejszy, ale systematyczny trening potrafi czynić cuda, co udowodniło już naprawdę wielu sportowców.

Generalnie rzecz biorąc wszystko można wyćwiczyć, ale jeśli masz słabą koordynację to aby pozostać w dyscyplinie takiej jak tenis ziemny musisz mieć anielską cierpliwość i być mega zawzięty. Powiem tak: w mnie koordynacja jest najważniejsza. Możesz być wolny lub mało wytrzymały ale bez umiejętności koordynacyjnych możesz za przeproszeniem kaleczyć ten sport.

Aby poprawić ten komponent należy stosować **konkretne ćwiczenia**, które poprawiają równowagę, rytm, świadomość przestrzenną i adekwatność ruchu. Przykładowe ćwiczenia które powinienś robić cały rok:

- bieganie i jazda na rowerze które powoduje iż twoje ciało zaczyna pracować w równowadze
- pływanie zmusza ręce i nogi do współpracy
- aerobik i wszelkiego typu ćwiczenia przed lustrem dzięki czemu widzisz jak zachowuje się twoje ciało i sam możesz wyłapać ewentualne błędy
- stanie na jednej nodze lub chodzenie z książką na głowie to coś co możesz robić w czasie reklam oglądając TV
- drabinka koordynacyjna: robimy na niej różnego rodzaju sekwencje kroków, stosuje ją każdy tenisista oraz piłkarz
- kozłowanie piłką, dwoma piłkami naraz, różnymi piłkami, kozłowanie piłki ręką z jednoczesnym ruchem nóg
- ćwiczenia przy muzyce



Kilka wskazówek:

- przygotowanie fizyczne powinno zawierać powtarzanie krótkich ale gwałtownych działań połączonych z krótkimi okresami odpoczynku między uderzeniami
- koordynacja, zręczność , szybkość , moc są uważane na najważniejsze komponenty na których budowane są treningi
- każdy komponent przygotowania fizycznego ma odpowiedni etap na którym jest rozwijany
- wytrzymałość tworzą trzy 30-40 minutowe treningi raz w tygodniu w ciągu 6 tygodniowego okresu przygotowawczego
- praca nad szybkością powinna składać się z dwóch treningów w tygodniu w okresie przygotowawczym i powinna poprzedzać treningi na wytrzymałość i siłę
- rozwijanie siły powinno odbywać się przez cały rok 2-3 treningi w tygodniu i 1 raz w tygodniu w czasie zawodów
- nad gibkością powinniśmy pracować cały rok przed i po każdym treningu
- trening rozpoczynamy od rozgrzewki- zawsze
- ćwiczenia na koordynację i równowagę powinny odbywać się przez cały rok
- program treningu fizycznego powinien zaczynać się od stworzenia bazy aerobowej (długotrwały bieg)i w dalszej kolejności rozwijania zręczności, szybkości, i mocy czyli ćwiczeń specjalnych