

Zlatko Šafarić
Davorin Babić
Mate Novak
Nikolina Friščić

SITUACIJSKI KONDICIJSKI TRENING S TENISAČIMA U KOLICIMA

1. UVOD

Tenis u kolicima danas je najbrže rastući i jedan od najatraktivnijih sportova za osobe s invaliditetom. Igranje tenisa u kolicima razvijalo se od rekreativnog do vrhunskog, a danas se igra u više od 120 zemalja svijeta, na svim kontinentima. Tenis u kolicima prati ista pravila kao i „klasični“, tenis, a odredio ih je ITF s razlikom da su tenisačima u kolicima dozvoljena dva odskoka loptice. Da bi se mogao natjecati, igrač mora imati medicinski dijagnosticiran trajni invaliditet koji za rezultat ima trajno oštećenje donjih ekstremiteta. Tenis u kolicima ima svoj međunarodni Tour (kao ATP i WTA tour u tenisu za „zdrave“ tenisače) koji je osnovan 1992. godine pod nazivom NEC wheelchair tennis tour, a tada se sastojao od 11 turnira u 7 zemalja. Danas NEC wheelchair tennis tour broji preko 170 turnira diljem svijeta. Tenis u kolicima zahtijeva izuzetno dobru kondicijsku pripremu, a situacijski kondicijski trening čini važan dio pripreme.

Prema potrebi i u svrhu ostvarenja zadanih ciljeva, trening tenisača u kolicima na teniskom terenu može biti primarno usmjeren prema unapređenju motoričkih sposobnosti kao što su jakost, brzina, agilnost, eksplozivnost i brzina pojedinačnog pokreta ili funkcionalnih sposobnosti kao što su izdržljivost (aerobna ili anaerobna). U slučaju kada se trening tenisača u kolicima na teniskom terenu usmjerava ponajprije k unapređenju navedenih sposobnosti govori se o situacijskom kondicijskom treningu. Situacijski kondicijski trening jedan je od oblika kondicijskih treninga te ako je proveden stručno i u pravo vrijeme, vrlo je koristan alat u fizičkoj pripremi tenisača u kolicima. Ovu vrstu kondicijskoga treninga karakterizira, kao što se u nazivu može iščitati, visoka sličnost sa stvarnim prilikama na teniskom meču, a za vrijeme ovakvoga kondicijskoga treninga tenisač u kolicima razvija ili unapređuje svoje motoričke sposobnosti uz izvođenje stvarnih udaraca s reketom i lopticom. Trener koji provodi ovakav oblik kondicijskoga treninga, uz naravno poznavanje tenisa, mora imati jasnu sliku na koje motoričke sposobnosti želi utjecati te posjedovati osnovna ili napredna znanja vezana uz metode kondicijskih priprema sportaša.

Cilj je ovog rada prikazati neke sadržaje situacijske kondicijske pripreme koja se može provoditi s tenisačima u kolicima na teniskom terenu.

2. PRIKAZ SITUACIJSKIH KONDICIJSKIH SADRŽAJA

Evo nekih od mogućih vježbi situacijskog kondicijskoga treninga, usmjerenih prema razvoju određenih motoričkih sposobnosti tenisača u kolicima.

1. vježba: maksimalno ubrzavanje „mrtve” lopte *forehandom* ili *backhandom*

Opis vježbe: trener se nalazi s košarom loptica na istoj polovici igrališta gdje je igrač. Rukom izbacuje „mrtve” loptice, lagano, srednje visoko na *forehand* stranu tenisača u kolicima. Igrač ima za cilj proizvesti maksimalnu brzinu reketa te maksimalno ubrzati lopticu preko mreže *forehand* udarcem. Ista se vježba može izvoditi i *backhand* udarcem.

Broj ponavljanja: 3-5 udaraca, zatim odmor 20 sekundi. Vježbu se može izvoditi u više serija.

Napomena: pri izvedbi ove vježbe treba usmjeriti pažnju da se *forehand* izvodi tehnički pravilno pri maksimalnoj brzini. Nastojati imati samo jedan odskok lopte od poda kako bi se povećao intenzitet izvedbe. Vježba je namijenjena naprednim tenisačima u kolicima.

2. vježba: maksimalna brzina reketa prilikom servisa.

Opis vježbe: Igrač izvodi servis s ciljem postizanja maksimalne brzine reketa. Servis se može izvoditi bez rotacije (ravni servis) ili s rotacijom (slajs ili spin servis).

Broj ponavljanja: 10-30 ponavljanja s pauzom između svakog servisa u trajanju od 10 sekundi.

Napomena: maksimalnu brzinu pokreta prilikom servisa treba postići pravilnom tehnikom, a ne na silu (iskrivljenim pokretom). Preciznost prilikom ove vježbe nije primarna stoga je dovoljno da igrač gađa sredinu servis polja. Vježba je namijenjena naprednim tenisačima u kolicima.

3. vježba: brzina kretanja i preciznost.

Opis vježbe: trener se nalazi na suprotnoj polovici igrališta u odnosu na igrača. Stoji u blizini mreže. Rukom izbacuje lopticu preko mreže, vrlo nisko i kratko na *forehand* ili *backhand* stranu igrača. Igrač stoji iza osnovne crte i nakon što trener baci lopticu pokušava vožnjom kolica stići do loptice na vrijeme prije duplog odskoka i slajs udarcem (*forehand* ili *backhand*), usmjeriti lopticu što bliže osnovnoj crti ili jednoj od bočnih crta na igralištu.

Broj ponavljanja: 3-5 ponavljanja unutar serije. Igrač se nakon svakoga ponavljanja umjerenim tempom polagano vraća k početnoj točki. Odmor traje 20 sekundi između svakog ponavljanja, a 90 sekundi između serija. Vježba se može izvoditi u više serija.

4. vježba: eksplozivna i brzinska izdržljivost.

Opis vježbe: trener stoji na suprotnoj polovici igrališta između servis i osnovne crte i reketom izbacuje loptice umjerene snage i brze frekvencije igraču naizmjenično na *forehand* odnosno *backhand* stranu. Igrač ima zadatak vožnjom kolica stići na vrijeme na svaki udarac i maksimalnom brzinom reketa odigrati *forehand* odnosno *backhand*.

Broj ponavljanja: 6-8 ponavljanja unutar svake serije. 90 sekundi između serija. Vježba se ponavlja u nekoliko serija.

Napomena: treba pripaziti na kvalitetu tehnike prilikom izvođenja udaraca i na prvi potisak vožnje kolica. Preciznost ne čini vodeću ulogu u ovoj vježbi pa je dovoljno da igrač gađa zonu igrališta relativno daleko od svih crta. Vježba je namijenjena naprednijim tenisačima u kolicima.

5. vježba: razvoj brzine reakcije na vizualni podražaj.

Opis vježbe: trener se nalazi na suprotnoj polovici igrališta između servis i osnovne crte te reketom izbacuje loptice umjerenog tempa igraču naizmjenično na *forehand* odnosno *backhand* stranu. Igrač je treneru okrenut leđima te su mu oči zatvorene. Na znak trenera „Go!“ otvara oči, okreće se te odigrava udarac *forehandom* ili *backhandom*.

Broj ponavljanja: igrač izvodi 6-8 ponavljanja unutar svake serije. Igrač nakon svakoga ponavljanja odlazi na početno mjesto, a odmor traje po 20 sekundi između svakoga ponavljanja te 90 sekundi između serija. Zadatak se može izvoditi u više serija.

6. vježba: razvoj koordinacije i prostorne orijentacije.

Opis vježbe: trener i igrač se nalaze na osnovnim crtama, svatko na svojoj polovici igrališta. Izmjenjuju istodobno dvije loptice koje se nalaze u igri koristeći *backhand* i *backhand* udarce. Broj ponavljanja: igrač nastoji odigrati što je moguće veći broj udaraca unutar svake serije i to bez pogreške. Pauza traje 20 sekundi između serija. Zadatak se može izvoditi u više serija.

Napomena: Vježba je namijenjena tenisačima u kolica visoke razine tehničko-taktičkih znanja.

3. ZAKLJUČAK

Igranje tenisa u kolicima zahtijeva visoku razinu agilnosti kondicijske pripreme. Razvoj spremnosti tenisača u kolicima mora biti sistematičan i sastavni dio svakog treninga. Osim specifičnog kondicijskog treninga na i izvan teniskog terena, razvoj kondicijske pripreme tenisača u kolicima može se i odvijati popratnim sadržajima kao što su igranje košarke u kolicima, graničara u kolicima i ostalo što uključuje vožnju kolica.

Nadamo se da će ovaj rad pomoći trenerima i igračima shvatiti važnost kondicijske pripreme tenisača u kolicima i pomoći da oni sami stvaraju nove metode kondicijske pripreme s ciljem unapređenja i sistematizacije iste.

„Na terenu moraš biti životinja. To je samo moguće uz dobru kondicijsku pripremu i samopouzdanje. Kada si spreman, koncentriran si. Radiš manje pogrešaka što te čini učinkovitijim. Kondicijska priprema i samopouzdanju su jednako bitni u tenisu kao i dobar *forehand*“. Nick Bolletieri.

4. LITERATURA

1. Bullock, M., Plum, B. (2003). Wheelchair tennis and physical conditioning. In: *ITF wheelchair tennis coaches review: issue 9*, September 2003, 2-10.
2. Kayoko, A. (2012). *Effective accelerating motion for Wheelchair Tennis*. Bulletin of Tokai Gakuen. University, Nagoya, 2012; 17:127-133.
3. Horst, G. (2003). TTC fitness-test for wheelchair tennis-players. In: *ITF wheelchair tennis coaches review: issue 7*, February 2003, 5-10.
5. Chandler, C., Chandler, W. (2003). Training Principles. In: *Strength and Conditioning for Tennis*, International Tennis Federation, 2003, 59-65.
6. Maruyama, H. (2012). *TTC wheelchair tennis program*, Unpublished presentation at a coach's seminar in Argentina, International Tennis Federation, 2012, 65-75.
8. Verstegen, M. (2003). Developing Strength. In: *Strength and Conditioning for Tennis*, International Tennis Federation, 2003, 114-135.