

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE



TEHNIČKA I FIZIČKA PRIPREMA
STARIJIH POČETNIKA U TENISU

Završni rad

Student:

Bojan Zdravković

Mentor:

dr **Goran Prebeg**

Beograd, 2024.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA
OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE



TEHNIČKA I FIZIČKA PRIPREMA
STARIJIH POČETNIKA U TENISU

Završni rad

Student:

Bojan Zdravković

Komisija za ocenu i odbranu završnog rada:

dr **Goran Prebeg** , vanredni profesor - mentor

1. dr **Stanimir Stojiljković**, redovni profesor

2. dr **Igor Ranisavljev**, vanredni porfesor

Beograd, 2024.

SAŽETAK

Ovaj rad istražuje putovanje početnika u tenisu, ispitujući različite izazove sa kojima se suočavaju, napredak njihovih veština i strategije za postizanje uspeha. Kroz detaljnu analizu profila, procesa učenja, ovo istraživanje ima za cilj da pruži sveobuhvatan vodič za nove igrače tenisa i ponudi uvide u efikasne treninge. U radu su opisani, po poglavljima, uvod, predmet, cilji zadaci rada, pojam tenisa, specifičnosti i ograničenja u radu sa odraslim početnicima, uvod u osnove tenisa, fizička priprema starijih početnika, tromesečni teniski i fizički program, zaključak i literatura.

Ključne reči: *tenis, početnik, obuka*

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. PREDMET I CILJ RADA.....	2
3. POJAM TENISA.....	3
3.1. ISTORIJA TENISA.....	3
3.2. PRAVILA TENISA.....	4
4. SPECIFIČNOSTI I OGRANIČENJA U RADU SA ODRASLIM POČETNICIMA...	5
4.1 OGRANIČENJA U RADU SA ODRASLIMA.....	5
5. UVOD U OSNOVE TENISA.....	7
5.1. PRAVILNO DRŽANJE REKETA I TENISKI STAV.....	7
5.2. OSNOVNI UDARCI U TENISU.....	12
6. FIZIČKA PRIPREMA ODRASLIH POČETNIKA.....	18
6.1. TROMESEČNI TENISKI PROGRAM ZA ODRASLOG POČETNIKA.....	19
6.2. TROMESEČNI PROGRAM FIZIČKE PRIPREME.....	22
7. ZAKLJUČAK.....	25
8. LITERATURA.....	26

1. UVOD

Tenis je jedna od najboljih, ali i najsloženijih sportskih igara. Zato je put otkrivanja njegovih tajni pun izazova. Tehnika, taktika, mentalna priprema su samo deo veštine koje treba naučiti. Svako treba izgraditi sopstveni stil igre. Pravi izazov počinje onda kada shvatimo da istovremeno se borimo protiv dva protivnika – onog sa druge strane mreže i onog u nama, kojeg je često teže pobediti. U tom smislu, tenis je više od igre, jer izgrađuje karakter. Tenis je veoma popularan sport koji prate milioni ljudi, a posebno četiri grand slam turnira (Grand slam tournaments). Pravila igre su ista od 90-ih godina 19.og veka i o njima ćemo govoriti u nastavku. Tenis, sa svojom kombinacijom fizičkog napora, strateškog razmišljanja i društvenog zajedništva, ima značajan potencijal kao sport za odrasle koji žele da unaprede svoje opšte zdravlje i uživanje u životu. Međutim, iako se tenis već dugo slavi zbog svoje pristupačnosti svim uzrastima, tradicionalne metode teniske obuke možda se ne uklapaju u jedinstvene potrebe starijih početnika.

Faktori poput fizičkih ograničenja povezanih sa starenjem, različitih stilova učenja i motivacionih prepreka mogu predstavljati značajne izazove za efikasnu obuku tenisa za ovu populaciju. Prepoznajući važnost suočavanja sa ovim izazovima, ovaj rad se fokusira na razvoj prilagođenih programa teniske obuke specifično dizajniranih da zadovolje potrebe starijih početnika koji su novi u sportu.

Pažljivim planiranjem treninga, tehničkog i fizičkog dela, dovodi do toga da tenis postaje pristupačniji za starije i time se podstiče doživotno učešće i uživanje u ovom sportu.

2. PREDMET I CILJ RADA

Tenis pored toga što je jedan od najpopularnijih sportova, razvijen do najvišeg nivoa takmičenja, takođe predstavlja veoma popularan oblik sportsko-rekreativne aktivnosti. Sama obuka tenisa je dosta napredovala u poslednjoj deceniji, naročito u radu sa početnicima. Posebna pažnja usmerena je na rad sa starijim početnicima, 40 + godina. U radu sa starijim početnicima, poseban akcenat se stavlja na aspekt bezbednosti u smislu čuvanja od povreda, pa je važno poznavati specifičnosti i ograničenja ove uzrasne grupe. Danas se koristi veliki broj rekvizita i pomagala koji olakšavaju rad i omogućavaju brži napredak u radu sa početnicima. S tim u vezi predmet rada je obuka tenisa i priprema starijih početnika za prvi meč.

Cilj rada

Cilj ovog rada je prikaz važnih elemenata tehničke i fizičke pripreme koji se koriste u radu sa starijim početnicima u tenisu.

Zadaci rada

- Prikaz specifičnosti i ograničenja u radu sa početnicima 40+ godina
- Prikaz elemenata tehničke pripreme u radu sa početnicima 40+godina
- Prikaz elemenata fizičke pripreme u radu sa početnicima 40+godina
- Prikaz programa za izlazak na prvi meč

3. POJAM TENISA

Tenis je individualni ili timski sport koji se igra između dva igrača (u singlu) ili dva tima po dva igrača (u dublu). U ovoj igri, igrači koriste reket da udare lopticu preko mreže unutar pravougaonog terena s ciljem da pošalju lopticu u protivničko polje, pri čemu protivnik ne uspe da je pravilno vrati. Tenis se igra na terenu koji je podeljen mrežom na dva dela. Podloga terena može biti različita, poput šljake, trave ili tvrde podloge, a svaka od njih utiče na brzinu i stil igre. Svaki poen se započinje servisom, gde igrač mora lopticu poslati u protivničko servis polje. Poeni se osvajaju kada igrač uspe da lopticu pošalje u protivničko polje, a protivnik ne uspe da je pravilno vrati unutar granica terena.

3.1. ISTORIJA TENISA

Stručnjaci smatraju da je ova igra ponikla u Egiptu i Persiji, a da se igrala i kod Arapa, pre Karla Velikog. Oko 1300.godine bila je takođe poznata pod imenom '*la bud*', a u toku 14.veka igrala se u celoj Francuskoj. Za tenis se kaže da je kraljevska igra, jer su francuski i engleski kraljevi pokazivali veliko interesovanje za ovu igru. U Francuskoj se smatralo da je Anri II Valoa najbolji igrač tenisa, a kasnije je Luj XIV imao stalno osoblje, koje se brinulo o njegovim teniskim igralištima.

Tenis kao ime igre se prvi put pojavljuje u knjizi objavljenoj 1400.godine. Engleski kralj Henri VIII sagradio je 1529.godine u Hamptron Kortu svoje tenisko igralište, na kome se i danas igra tenis. Mnogi teniski istoričari smatraju da moderni tenis potiče iz perioda između 1859. i 1865. godine, kada su Hari Džem i Augurio Perera izumili novu igru s reketima, koja je dosta ličila na badminton. Oni su 1872. godine, zajedno sa dvojicom kolega, osnovali prvi teniski klub na svetu. Prvi teniski turnir se pominje 23. jula 1884. godine u Šrabland Holu.

Moderni tenis potiče iz Velike Britanije, još iz kasnog 19. veka. Nosio je prvobitni naziv '*lawn tennis*', što znači "*tenis na travnjaku*". Ubrzo je stekao veliku popularnost u Evropi, a kasnije i širom sveta. Tenis je danas olimpijski sport i igraju ga kako mlađe, tako i starije generacije.

3.2. PRAVILA TENISA

Tenis je jedini sport u kojem se jedan osvojeni poena označava sa brojem 15. Najmanji deo meča je jedan poen. Gem se sastoji iz najmanje četiri poena. Prvi osvojeni poen se naziva 15. Drugi se naziva 30. Treći se naziva 40, a ne 45 budući da su kod pisanja pravila modernog tenisa Englezi to pojednostavili. Četvrti poen donosi gem (60 se pretvorilo u gem). Ako oba igrača osvoje tri poena (40:40) rezultat se naziva izjednačenje.

Igrač koji nakon toga osvoji sledeći poen, stekao je prednost. Ako igrač koji je stekao prednost osvoji i sledeći poen, osvojio je gem. Ako poen osvoji drugi igrač, rezultat je opet izjednačen, sve dok neko od igrača ne dobije dva poena za redom. Set se sastoji od najmanje 6 gemova. Igrač koji prvo osvoji 6 gemova, uz najmanje dva gema razlike je osvojio set. Kod rezultata 5:5, set se završava ako jedan od igrača osvoji dva gema za redom. Tada će rezultat biti 7:5. Ako svaki igrač osvoji jedan gem, rezultat će biti 6:6 i tad se igra odlučujuća igra – tie-break (engl.), koji se igra do 7 osvojenih poena. Meč se igra u dva dobijena tie-break seta ili na Grand slam turnirima u tri dobijena tie-break seta.

Zagrevanje pre početka meča je ograničeno na pet minuta. Igrač koji posle žrebanja dobije prednost može da bira da li će prvi servirati ili na kojoj strani terena će igrati. Drugi igrač mora prihvatiti ono što mu je preostalo posle izbora protivničkog igrača. Pri započinjanju gema, koji se sastoji od nekoliko poena, server je okrenut ka mreži i stoji iza osnovne linije sa desne strane centralne oznake i unutar bočne linije za singl. Kada je protivnički igrač spreman, server ima dve šanse da započne igru. Započinje je tako što servira u označeni deo terena dijagonalno preko mreže. Protivnički igrač pokušava da vrati lopticu, koja prvenstveno mora da odskoči od tla pre nego što je on udari. Posle svakog poena server menja stranu sa koje će poslati udarac. (Frišić, 2004).

Igrač dobija poen ako protivnički igrač:

- Ni iz dva pokušaja ne uspe da servira lopticu u odgovarajući deo terena,
- Pošalje lopticu van propisane linije terena
- Pošalje lopticu u mrežu
- Dopusti da se loptica dvaput odbije od terena pre nego što uzvratni udarac
- Dodirne mrežu telom ili reketom dok je loptica u igri
- Namerno drži ili hvata lopticu žicama reketa
- Na bilo koji način ometa drugog igrača dok izvodi udarac
- Tokom igre dodirne lopticu bilo čime osim reketom
- Igrači menjaju strane svaki put kada je ukupan broj odigranih gemova neparan.

4. SPECIFIČNOSTI I OGRANIČENJA U RADU SA ODRASLIM POČETNICIMA

Rad sa starijim početnicima u tenisu može biti izazovan. Stariji početnici mogu imati manje fleksibilnosti, pa je važno uključiti vežbe istezanja i zagrevanja kako bi se smanjio rizik od povreda. Trening treba prilagoditi tako da razvija osnovnu snagu i izdržljivost postepeno, koristeći vežbe koje nisu previše naporne. Fokus treba biti i na razvoju pravilne tehnike osnovnih udaraca poput forhenda, bekhenda i servisa. Bitno je usmeriti pažnju na postavljanje i rotaciju tela. Trening treba da bude umerenog tempa, uz dovoljne pauze za odmor. Važno je izbegavati preopterećenje. Treba pomoći polaznicima da postave realne i dostižne ciljeve koji će ih motivisati da napreduju. Takmičenje ne treba da bude cilj, već prvenstveno zabava i uživanje u sportu. Kroz treninge u parovima (ukoliko postoji takva mogućnost) može se poboljšati motivacija za rad i zadovoljstvo u igri. Potrebno je da početnici koriste adekvatnu opremu za tenis, kao što su teniske patike, odgovarajući model i težina reket. Pristup treniranju starijih početnika u tenisu zahteva pažljivo planiranje i razumevanje njihovih specifičnih potreba i ograničenja, istovremeno omogućava stvaranje pozitivnog i podsticajnog okruženja za učenje.

4.1 OGRANIČENJA U RADU SA ODRASLIMA

Rad sa starijim početnicima u tenisu može imati nekoliko specifičnih ograničenja. Stariji sportisti, bilo da su početnici ili ne, uglavnom imaju manju fleksibilnost što u tenisu može dovesti do slabijeg izvođenja udarca i kretanja na terenu. Fleksibilnost u tenisu je bitna, jer igrač da bi udario kvalitetno lopticu mora da rotira svoje telo i ukoliko ova sposobnost nije na nivou i udarci će biti slabi. Takođe, izdržljivost može da se dovede u pitanje, te je jako bitno da se intenzitet i dužina treninga prilagodi početniku. U ovim godinama, postoji veći rizik od povreda kao što su istegnuće mišića, bolovi u leđima, problem sa zglobovima. Tenis je vrlo zahtevan sport u kome učenje novih veština može biti sporiji, što zahteva strpljenje kako igrača tako i trenera. Neophodno je da trener konstantno objašnjava, demonstrira vežbu i tako pomogne igraču da što lakše i brže savlada veštinu. S obzirom da se radi o početnicima koji su stariji od 40 godina, mogu biti zabrinuti od mogućnosti da se povrede, samim tim je moguće da sportisti nisu u potpunosti spremni da se prepuste i uživaju u treningu. Veliki broj početnika nije imao kontakt sa sportovima sa reketom, što znači da im je potrebno više vremena za savladavanje tehničkih aspekata tenisa koji nisu nimalo jednostavni. Pravilno držanje reketa,

zamah, udarac, izmah može biti jako izazovno za starijeg sportistu koji pokušava da kroči u svet tenisa. Od velike je važnosti je da je ulazak u sport cilj. Ukoliko je cilj pobeda ili upoređivanje sa drugim igračima, koji su iskusniji i bolji, time će psihološko opterećenje igrača biti veće. Stariji početnici su često zaposleni u nekoj firmi ili imaju porodicu i obaveze što utiče na vreme dostupno za sam trening tenisa, te im je ograničeno vreme za vežbanje. Uprkos ograničenjima, pravim pristupom i prilagođenim treninzima, stariji početnici mogu uživati u tenisu i postići značajan napredak. Važno je fokusirati se na postepeni napredak, uživanje sportu i održavanje pozitivnog stava prema učenju novih veština.

5. UVOD U OSNOVE TENISA

Obuka tenisa se sastoji od pravilnog držanja reketa, teniskog stava, kao i osnovnih udaraca u tenisu. Ovo poglavlje ukazuje na važnost ovih elemenata tehnike, bez kojih je nemoguće ući u svet tenisa. Cilj ovog poglavlja jeste da se početnicima približi osnova tenisa i da uz trenera na kvalitetan način, po principu od lakšeg ka težem dođu do konačnog cilja.

5.1. PRAVILNO DRŽANJE REKETA I TENISKI STAV

Početnici se upoznaju sa različitim načinima držanja reketa u tenisu i pokušavaju da pronađu najpogodnije držanje za njih, takođe pravilan stav i raspored nogu umnogome pomažu na prvim treninzima. To im prvenstveno pomaže da pravilno udare lopticu i zadrže balans nakon udarca.

Držanje reketa u tenisu:

U tenisu postoji nekoliko vrsta držanja reketa koje se koriste za različite udarce. Najčešća držanja uključuju:

1. *Kontinentalno držanje* je pogodno za izvođenje udaraca koji zahtevaju čvrstu osnovu, kao što su volej udarci i servis. Nekada se sa ovim načinom držanja reketa igrao forhend udarac, danas međutim to nije slučaj. Upotrebom spina na forhendu, on je skroz ispao iz upotrebe. Ipak postoje igrači koji i dalje koriste ovaj način držanja reketa. Ovaj hvat treba da izgleda kao da se rukujete sa reketom, pri čemu je dlan položen na zadnji deo drške. Ovaj način držanja se još naziva i čekić (slika1).



Slika 1: Kontinentalno držanje reketa

2. Istočno držanje za *forhend*:

Ovo držanje se često koristi za *forhend* udarce. Pogodan je za svakog početnika koji želi da se bavi ovim sportom. Igrač stavlja osnovni zglob prsta i jastučić šake na treću poziciju ručke reketa. Pogodan je za izvođenje *spin* udarca, ali ni snaga udarca ne nedostaje, što je od velike važnosti. Uz ovaj način držanja, manje su šanse za povredu, iz razloga što je prirodan položaj ručnog zgloba, veći oslonac na rame, samim tim pritisak na laktu i ručnom zglobu je manji. Takođe, promena sa istočnog na kontinentalno držanje i obratno je mnogo lakša (slika 2).



Slika 2: Istočno držanje reketa

3. Polu-zapadno držanje za forhend:

Ovo držanje je blago izmenjeno u odnosu na istočno i ono je omiljeno kod igrača koji obožavaju da igraju top-spin udarce. Zbog položaja ruke, njime teže ovladavaju početnici, nepogodan je za vraćanje niskih udaraca i teže je za početnika da promeni u ovaj način držanja nakon servisa. Ovaj hvat je prihvaćen od strane profesionalnih igrača. Osnovni zglobov prsta se stavlja na četvrtu poziciju ručke reketa što omogućava veći top-spin i snagu udarca. Veći je pritisak na laktu i ručnom zglobov i može lako doći do povrede (slika 3).



Slika 3: Polu-zapadno držanje reketa

4. Zapadno držanje za forhend:

Ovaj način držanja je samo za tenisere koji se bave tenisom profesionalno i nije pogodan nikako za početnika. Izvođenje udarca na ovaj način izaziva veliku količinu top-spina. Osnovni zglob prsta se stavlja na petu poziciju ručke reketa. Zahteva veliku preciznost i izvođenje udaraca sa odličnim tajmingom. Najveći pritisak je na ručnom zglobu, te se početnik vrlo lako može povrediti ovim načinom držanja reketa (slika 4).



Slika 4: Zapadno držanje reketa

S tim u vezi najpogodniji način držanja reketa je *istočni način*. Omogućava laganije učenje forhend udarca, takođe šansa za povredu ručnog zgloba i zgloba lakta je smanjena na minimum.

5. Dvoručno držanje za bekhend:

Za dvoručne bekhend udarce, igrači obično koriste kontinentalno držanje dominantnom rukom i istočno ili polu-zapadno držanje ne-dominantnom rukom. Ova kombinacija držanja pruža stabilnost i kontrolu prilikom udaranja bekhend udaraca. Osnovni zglob prsta dominantne ruke se postavlja na prvu poziciju ručke reketa, dok se osnovni zglob ne-dominantne ruke postavlja na poziciju osam ili sedam ručke reketa.

Teniski stav:

Kada govorimo o teniskom stavu tada obraćamo pažnju na raspored nogu i tela u odnosu na pravac lopte koja nam dolazi sa druge strane mreže. Postoje različiti stavovi u tenisu, zavisno o tome koji se udarac izvodi. Tako navodimo:

1. Neutralni stav:

U neutralnom stavu, polaznik zauzima širok stav, odnosno noge su postavljene u širini ramena, sa telom okrenutim bočno ka mreži. Ovaj stav pruža stabilnost i ravnotežu i omogućava idealan prenos težine tela tokom udarca. Ovaj stav se koristi forhend i bekhend udarce (slika 5).

2. Polu-otvoreni stav:

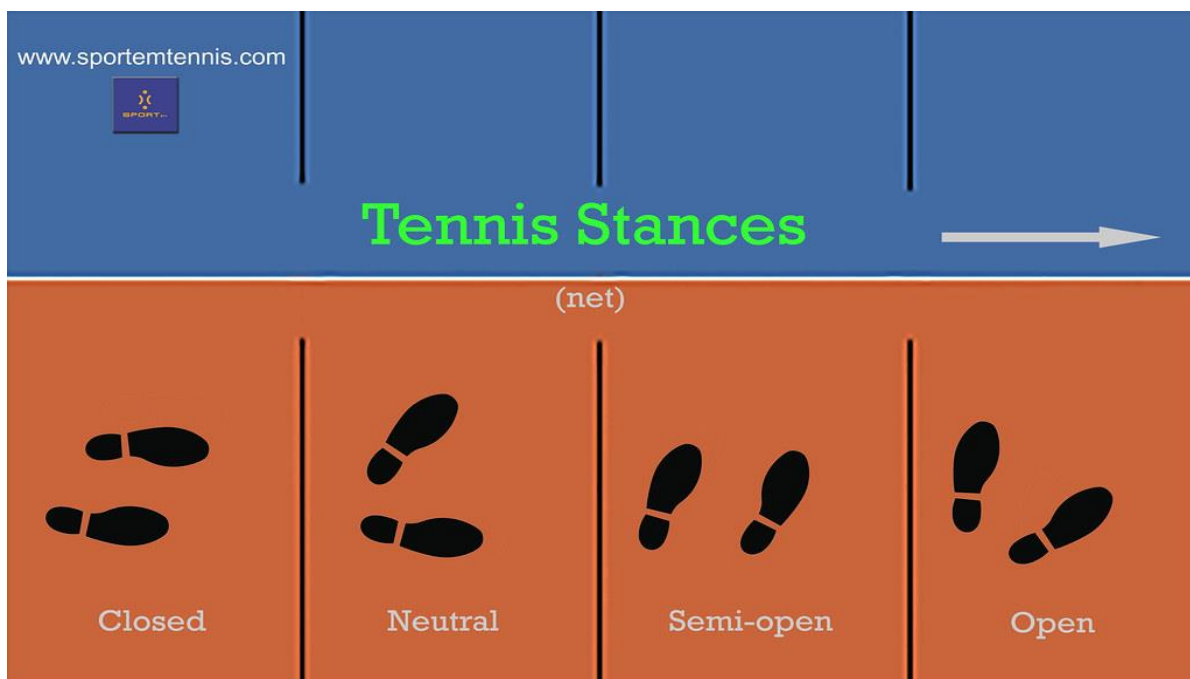
Ovaj stav je popularan i često se koristi u modernom tenisu zbog svoje fleksibilnosti i efikasnosti. Telo igrača je blago okrenuto ka mreži, pod uglom od 45 stepeni. Prednje stopalo je postavljeno malo bliže osnovnoj liniji dok je zadnje stopalo malo unazad. Ovaj stav omogućava bolju ravnotežu i kontrolu nad udarcem (slika 5).

3. Otvoreni stav:

U današnjem tenisu, ovaj stav je široko rasprostranjena i veoma efikasna. Moderan tenis, brže loptice, modifikovani reketi i žice omogućavaju da se tenis igra mnogo brže nego nekada, s tim u vezi ovaj stav omogućava lakši odgovor na brzi dolazak loptice i bolji oporavak nakon udarca. Prednja noga je postavljena bliže osnovnoj liniji, dok je sav oslonac na zadnjoj nozi (slika 5).

4. Zatvoreni stav:

Zatvoreni stav omogućava rotaciju tela, tako što će nakon udarca noga koja se nalazi pozadi preći napred i tako dati veću snagu i stabilnost. Prednja noga se nalazi bliže telu, dok se druga nalazi malo iza. Ovaj stav se koristi kada polaznik ima dovoljno vremena za nameštanje, odnosno kada loptica nije brza, takođe se ovaj stav može koristiti kod kraćih loptica. U današnje vreme, ovaj stav se retko koristi zbog brzine teniske igre i igrači nemaju dovoljno vremena da se postave u ovaj stav (slika 5).



Slika 5: prikaz teniskog stava na terenu

5. Stav za servis:

Stav za servis varira u zavisnosti od igračeve preferirane tehnike servisa. Npr. platforma pozicija (prilikom ovog stava igrač ne privlači zadnju nogu do prednje), pinpoint pozicija (igrač privlači zadnju do prednje noge). Generalno, noge su postavljene u odmaknutoj poziciji sa prednjom nogom nešto ispred zadnje, omogućavajući optimalan transfer težine i ravnotežu tokom izvođenja servisa. Posao trenera je da ukaže polazniku na najlakši način držanja reketa, takođe treba da ukaže na sve stavove tela u ovom sportu i da zajedno sarađuju u učenju. Fino podešavanje držanja i stava tela je od esencijalnog značaja, jer to umanjuje rizik od povreda. To zahteva učenje, vežbanje, eksperimentisanje i još vežbanja, kako bi se pravilan pokret automatizovao.

5.2. OSNOVNI UDARCI U TENISU

U ovu kategoriju spadaju forhend, bekhend, volej i servis. Oni se mogu razložiti na jednostavnije komponente i tako olakšati učenje za polaznika.

➤ Forhend:

To je udarac koji dešnjaci odigravaju sa desne strane tela i na desnoj strani terena i ona se naziva forhend strana. Forhend udarac sa osnovne linije je najviše upotrebljavan udarac u tenisu, pa se može reći da je jedan od bitnijih u obučavanju početnika. S obzirom na prenos energije iz nogu, kuka, ramena i ruke na reket, forhendom se nakon servisa postiže najviša brzina udarca u tenisu.

Osnovni pokret forhenda u tenisu se može zamisliti kao vežba bacanja lopte sa desne strane tela, obema rukama, za dešnjake. Treba zamisliti da je lopta ustvari reket, najveća brzina reketa postiže se usklađenim okretom ramena u ritmu napred-nazad i niskim težištem tela. Preporučeni hvat za početnika je istočni, iako on nije najrasporstranjeniji.

Ono što treba znati jeste da forhend ima tri faze, a to su:

- Priprema udarca odnosno zamah,
- Trenutak udarca i
- Završetak udarca, odnosno izmah

Tokom pripreme udarca, pozicija tela za izvođenje udarca treba biti polu-otvorena. Široki položaj nogu je bitan zbog ravnoteže i nižeg težišta tela. Ramena se rotiraju u desno (kod dešnjaka) i ona su okrenuta bočno u smeru mreže, reket sledi taj okret do krajnje tačke zamaha, dok je leva ruka ispružena ispred tela u smeru loptice. Prilikom približavanja loptice, započinje se rotacija ramena prema napred. Desno rame započinje kretanje napred, ruka nastavlja taj pokret sve do trenutka udarca. U trenutku udarca energija se iz nogu potpuno prenosi na kukove, a zatim na ramena. Ispružena desna ruka označava prenos energije ka loptici, dok je gornji deo tela potpuno okrenut ka mreži. Trenutak udarca mora biti ispred tela i malo iznad visine kuka. Završetak udarca označava da se desna strana zaokreće prema napred, uspostavlja se ravnoteža na levoj nozi i time je igrač spreman za dalje kretanje po terenu. Nakon udarca reket još uvek prati smer odigrane lopte sve dok se u jednom trenutku ne zaustavi. Desni lakat je naglašeno podignut, što je prirodni način zaustavljanja ruke i reketa koji je u trenutku udarca imao veliku brzinu (slika 6).



Slika 6: Priprema za udarac, trenutak udarca i izmah

➤ **Bekhend:**

Bekhend je udarac koji dešnjaci izvode sa leve strane tela i na levoj strani igrališta, koja se i naziva bekhend strana. Bekhend je udarac koji se odigrava, za razliku od forhenda, uglavnom dvoručnim stilom. Dvoručni bekhend omogućava veću snagu udarca, lakše odigravanje visokih loptica, takođe i lakše vraćanje servisa u teren. Korišćenjem dve ruke pokreće se cela leva strana tela, vrši se rotacija i na taj način se može postići približna brzina udarca kao kod forhenda.

Osnovni pokret bekhenda može se vežbati kao bacanje lopte sa leve strane tela za dešnjake. Pri tome treba zamisliti da je lopta reket i najveća brzina reketa se postiže usklađenim pokretom, tj rotacijom ramena u ritmu napred-nazad i niskim težištem tela. Ono što je možda i najvažnije jeste da igrač baca loptu, odnosno odigrava bekhend, levom rukom, dok desnom samo pridržava, čime se stiče bolji osećaj i rotacija leve strane tela. O držanju reketa je već bilo govora, a način kretanja reketa kod okreta ramena je igračev lični stil, a najčešće se izvodi jednostavnim pokretom reketa unazad. Kao i kod forhenda, razlikujemo tri faze, a to su pripremna, odnosno zamah, zatim trenutak udarca i na kraju završetak udarca, odnosno izmah.

Tokom zamaha bitno je da pozicija tela u širokom stavu i u polu-otvorenom stavu, sa niskim težištem tela, zatim se vrši rotacija ramena, kuka i zamahuje se reketom unazad. Telo se oslanja na levu nogu i tako se stvara početna energija za delovanje na lopticu. Trenutak udarca treba da bude ispred tela, tako što se ramena okreću prema napred i prebacuje se težina sa leve na desnu nogu. Kada se levo rame zaustavi reket je postigao potrebnu brzinu u trenutku udarca. Kod završetka udarca je najbitnije da se kod polaznika vidi da je odigrao levom rukom i treba da izgleda kao da je odigrao forhend (levom rukom). Nakon udarca levo rame nastavlja rotaciju, sve do zaustavljanja reketa (slika 7).



Slika 7: Prikaz faza bekhend udarca

➤ Servis

Servis je jedini udarac u tenisu koji zavisi direktno od igrača i protivnik nema nikakav uticaj, međutim prema mnogima je najzahtevniji tehnički udarac u tenisu. O samom položaju nogu i držanju je već bilo reči, ono što treba reći da se kretanje reketa započinje istovremeno sa bacanjem loptice. Lopta se drži u ruci i podiže, da bi se ispustila tek kada je ruka potpuno ispružena. Zatim se nastavlja podizanjem reketa iznad visine ramena i puštanjem iza leđa, taj pokret je nazvan petlja. Ovaj pokret je najkompleksniji jer ga polaznik izvodi bez da ga vidi. Nakon toga reket se sve bliže približava trenutku udarca, ruka se opruža do maksimalne pozicije. Da bi loptica udarila i najvišoj tački, ivica reketa treba da se kreće kao da želimo da rasečemo lopticu. Neposredno pred udarac, započinje se okretanje podlaktice u smeru udarca. Jedna od najbitnijih stvari je gledati lopticu sve vreme. Kod završetka servisa leva noga ulazi prva u teren, reket nastavlja da se kreće levo pored tela (slika 8).

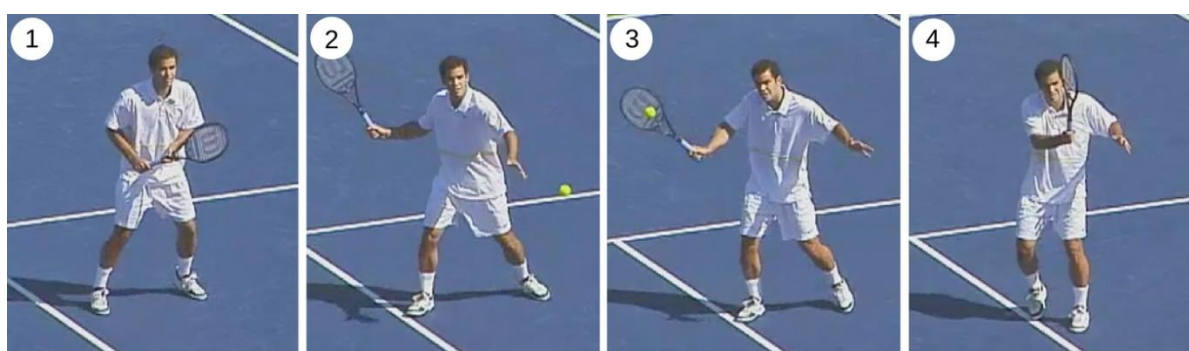


Slika 8: Prikaz faza servisa, bacanje loptice, udarac, prolazak reketa nakon servisa sa igračeve leve strane

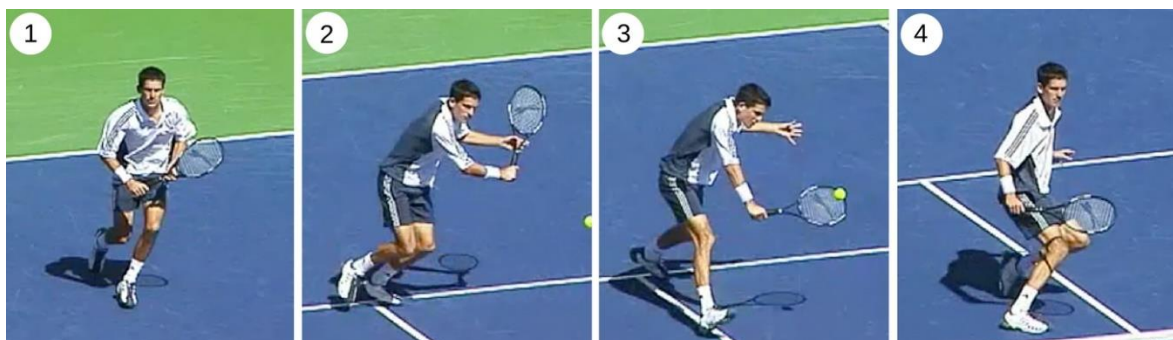
➤ Volej

Volej se uvodi kao osnovna tehnika za igru blizu mreže, kako u singlu tako i u dublu. Polaznik se nalazi u širokom stavu i niskim težištem tela. Reket se nalazi ispred tela u visini grudi. Prilikom odigravanja forhend voleja, igrač vrši rotaciju ramena u desno (kod dešnjaka) i reket otvara pod uglom, tako da izgleda kao da će odigrati slajs udarac. Trenutak udarca je ispred tela i pored, sva koncentracija je na loptici. Nakon odigranog voleja i prenosa težine sa desne noge na levu, reket se okreće iz polu-otvorenog položaja u otvoren.

Princip kod bekhend voleja je isti, samo se događa sa igračeve leve strane (kod dešnjaka). Na slikama br.9 i 10 vidi se priprema za forhend i bekhend volej, trenutak udarca, kao i završetak.



Slika 9.



Slika 10.

➤ Bezbednost i prevencija povreda:

Fokusirajući se na osnovne elemente držanja, stava, tehnike udarca, kretanja i bezbednosti, uvod u osnove tenisa postavlja čvrstu osnovu za starije početnike da grade i napreduju u svojoj teniskoj avanturi. Sa strpljenjem, vežbom i stručnim vođenjem, učesnici mogu razviti veštine i samopouzdanje potrebno da uživaju u sportu i iskoriste njegove mnoge koristi.

6. FIZIČKA PRIPREMA ODRASLIH POČETNIKA

Kako stariji odrasli započinju svoje tenisko putovanje, imaju priliku da ostvare mnoštvo fizičkih koristi koje značajno mogu poboljšati njihovo ukupno zdravlje i blagostanje. Tenis je dinamičan sport koji angažuje ceo telo, zahtevajući od učesnika brzo kretanje, promene pravca i izvođenje sile u različitim pravcima, takođe je odličan jer u njemu imate kvalitetno vežbanje sa ugrađenim kratkim pauzama za oporavak te se nezavisno od doba godina može uživati u ovom sportu. Svaki poen, pa čak i na zemljanom terenu (šljaka), uglavnom ne traje duže od 10 sekundi. Tokom tog vremena možete promeniti smer kretanja i četiri do pet puta. Nakon toga sledi pauza od 25 sekundi odmora, a na promenama strana 90 sekundi. To tenis čini anaerobnim sportom koji zahteva agilnost i brzinu. Ipak jedan meč može trajati i duže od 2 sata. Zbog toga su važne aerobne sposobnosti i mišićna izdržljivost. Aerobni temelj omogućava bolji oporavak između poena, a mišićna izdržljivost će poboljšati mišićnu jačinu i ispraviti mišićnu neravnotežu koja se pojavljuje u tenisu zbog igranja jednom stranom tela. Trčanje za lopticom i skakanje zahteva i snagu i fleksibilnost.

Za starije početnike, redovno učestvovanje u teniskim treninzima može dovesti do poboljšanja u nekoliko ključnih oblasti fizičke forme.

Tenis je izvanredna kardiovaskularna vežba, jer uključuje neprekidno kretanje i povremene skokove visokog intenziteta. Redovno igranje tenisa može pomoći odraslima da poboljšaju svoj aerobni kapacitet, smanje svoj puls u miru i unaprede svoje opšte zdravlje. Učestvovanjem u razmeni udaraca, sprintanjem kako bi se stigla loptica i održavanjem brzog tempa tokom meča, stariji početnici mogu efikasno podići svoj srčani puls i poboljšati svoju izdržljivost tokom vremena. Tenis takođe zahteva od učesnika korišćenje širokog spektra mišićnih grupa, uključujući one u nogama, trupu, rukama i leđima pri čemu se razvija snaga i izdržljivost mišića. Eksplozivni pokreti koji se događaju u tenisu, poput skokova za udarce i brzog oporavka kako bi se vratili u početni položaj, pomažu u razvoju brzih mišićnih vlakana. Dinamična priroda pokreta u tenisu utiče na fleksibilnost i pokretljivost zglobova, što je ključno za sprečavanje povreda kod starijih odraslih. Tokom vremena, povećana fleksibilnost poboljšava zdravlje zglobova, dovodi do smanjenja ukočenosti i poboljšanju ukupne pokretljivosti.

Tenis zahteva preciznu koordinaciju između pokreta rukama i očima, pokreta nogama i pozicioniranja tela, čineći ga odličnom aktivnošću za poboljšanje ravnoteže i koordinacije kod odraslih. Dok stariji početnici vežbaju udarce s preciznošću, efikasno se kreću po terenu i

prilagođavaju svoj položaj tela za svaki udarac, oštrije kontrolišu svoju neuromišićnu kontrolu i proprioceptivnu svest. Ovo, zauzvrat, pomaže u smanjenju rizika od padova i poboljšava ukupnu stabilnost i samopouzdanje u svakodnevnim aktivnostima.

Ukupno gledano, fizički zahtevi tenisa čine ga idealnom aktivnošću za starije početnike, koji će poboljšati svoju kondiciju, snagu, fleksibilnost, koordinaciju. Uključivanjem redovnih teniskih treninga u svoju rutinu, odrasli mogu uživati u zabavanom i efikasnom načinu da ostanu aktivni i poboljšaju svoj ukupni kvalitet života.

Pored svojih fizičkih koristi, tenis takođe nudi značajne kognitivne prednosti za starije početnike. Složena priroda sporta zahteva stalno donošenje odluka, razmišljanje o strategiji i anticipaciju pokreta protivnika i njegovog udarca, što sve stimulise kognitivne procese poput pažnje, koncentracije i rešavanja problema. Učešće u tenisu može pomoći u poboljšanju kognitivnih funkcija, ubrzati reakciju polaznika. Istraživanja pokazuju da redovno učešće u aktivnostima koje pokreću mozak, poput tenisa, može pomoći u smanjenju rizika od kognitivnog opadanja i neurodegenerativnih bolesti poput Alchajmerove bolesti i demencije.

6.1. TROMESEČNI TENISKI PROGRAM ZA ODRASLOG POČETNIKA

Program je osmišljen tako da postepeno razvija osnovne veštine, kondiciju, i razumevanje igre, uz postepeno povećavanje intenziteta. Program traje tri meseca u sledećem obimu, a to su dva teniska treninga nedeljno i dva dodatna treninga fizičke pripreme van terena. Svaki trening je koncipiran tako da ima tri faze, uvodnu, glavnu i završnu fazu. Tokom uvodne faze obraća se pažnja na zadatke koji treba da se obrade tog dana. Glavna faza služi za rad na osnovnim udarcima, dok se kod završne faze daje akcenat na razgovoru o učinjenom na treningu, kao i istezanju mišića. Glavni cilj jeste priprema početnika za odigravanje teniskog meča.

- Mesec 1: Upoznavanje sa osnovnim udarcima, pre svega forhenda i bekhenda i pravilnim kretanjem.

U prvom mesecu glavni cilj jeste učenje pravilnog držanja reketa i postavljanja tela na terenu. U tome nam pomaže u početku tzv. ‘*Shadow tennis*’. ‘*Shadow tennis*’ je tehnika treninga koju koriste teniseri kako bi poboljšali svoje veštine, i pokrete na terenu. To uključuje vežbanje udaraca i pokreta tenisa bez udaranja loptice, time što se oponašaju akcije kao da postoji protivnik koji nam šalje lopticu sa druge strane mreže. To je osnovni aspekt tenisa koji se često koristi kod početnika kako bi osetili svoje telo u prostoru, odnosno na teniskom terenu, čime se poboljšava mišićna memorija i lakše dolazi do pravilne automatizacije pokreta. U ovom

mesecu, trener se trudi da izbacuje loptice manjom brzinom, kako bi polaznik imao vremena da pravilno pripremi poziciju tela.

❖ Primer treninga tokom prvog meseca (prvi trening): trajanje treninga je 60 minuta

Uvodna faza: tokom ove faze trener objašnjava i demonstrira kako pravilno držati reket, položaj tela i spremnost za udarac. Zatim objašnjava i pokazuje kretanje po terenu. Trajanje uvodne faze je 15 minuta.

Glavna faza: trajanje ove faze je 30-35 minuta. Trener objašnjava i demonstrira forhend i bekhend udarac. Trener izbacuje loptice iz korpe sa udaljenosti od 2m. Loptica dolazi dozirano do početnika i on ima vremena da se pripremi i odigra udarac. Serije su sa pauzama i izvode se sa izbacivanjem maksimalno 8 loptica.

Završna faza: u završnoj fazi se otklanjaju sve nejasnoće u vezi osnovnih udaraca i razgovara o planu za sledeći trening. Akcenat je na istezanju mišića.

- Mesec 2: Osnove tehnike servisa i voleja i uvod u taktiku, kao i povezivanje udaraca

Tokom drugog meseca, fokus je na servis udarcu, odnosno pravilnom držanju reketa i izvođenju pokreta. Kombinuju se forhend i bekhend, pri čemu polaznik mora da menja držanje reketa češće. U drugom mesecu, trener šalje malo brže loptice nego u prvom mesecu i nalazi se na malo većoj udaljenosti od polaznika. Izvodi se i prikaz voleja i vežbanje. Takođe treba naglasiti neke od taktičkih zamisli, kao što je igranje na protivnikov slabiji udarac.

❖ -Primer treninga tokom drugog meseca: trajanje treninga je 60 minuta.

Uvodna faza: trajanje uvodne faze je 15 minuta, tokom koje se igrač zagreva na malom tenisu (servis linija) i za to vreme naizmenično igra forhend i bekhend gde je akcenat na promeni držanja reketa.

Glavna faza: trajanje ove faze je 35 minuta. Polaznik je već ovladao udarcima i može da prebacuje lopticu sa trenerom.

- Serija broj 1: prebacivanje sa trenerom 10 loptica preko mreže kroz dijagonalu (greška nije dozvoljena)
- Serija broj 2: prebacivanje sa trenerom 20 loptica preko mreže kroz dijagonalu (jedna greška je dozvoljena i trener ubacuje novu lopticu u igru, ukoliko ima potrebe)
- Serija broj 3: prebacivanje sa trenerom 30 loptica preko mreže kroz dijagonalu (dve greške su dozvoljene i trener ubacuje novu lopticu, ukoliko za to ima potrebe)

Završna faza: trajanje završne faze je 10 minuta tokom koje se smiruje puls polaznika. Akcenat je na izbacivanju loptice za servis i samom servisu.

Početak namešta pravilan stav za servis i postavlja reket ispred leve noge. Nakon izbačaja, loptica mora da pogodi žice reketa. Kada polaznik pogodi žice reketa 5 puta, sledi izvođenje servisa.

- Mesec 3: Razvijanje igre i priprema za mečeve

Tokom trećeg meseca bitno je igrati što više poena, kako bi se polaznik pripremio za meč koji mu sledi. Naglašava se pravilno postavljanje tela tokom igre, zatim je važan i izbor udaraca. Takođe je bitan rad na preciznosti, za polaznika je bitno da pogodi određeni deo terena na kome se ne nalazi protivnik. Sada loptica od strane trenera dolazi najbrže, odnosno onom brzinom kojom se igra meč. Obavlja se razgovor nakon svakog treninga o načinu igre, taktici, slabijim i jačim stranama i daljem napretku.

Ono što je jako bitno tokom sva tri meseca jeste da intenzitet treninga treba da bude postepen, kako bi se izbegle povrede. Pravilna tehnika je ključna za napredak i takođe smanjuje rizik od povreda. Takođe treba davati češće pauze, posebno ako se radi o letnjem periodu. Serije treninga ne treba da budu duge.

- ❖ -Primer treninga tokom trećeg meseca : trajanje treninga je 60 minuta

Uvodna faza: trajanje faze je 10 minuta, tokom koje igrač izvodi osnovne udarce naizmenično.

Glavna faza: traje 35-40 minuta. Za vreme ove faze trener i polaznik vežbaju poene. Prvih 20 minuta polaznik uvežbava poene bez servisa.

Polaznik igra poene i pokušava da pogodi samo forhend stranu trenera, u slučaju da loptica na njegovoj strani odskoči pre servis linije, u tom slučaju može odigrati u bekhend stranu I poen se nastavlja preko celog terena. Sledeća vežba je ista, s tim što se menja početna strana.

Drugih 20 minuta igrač uvežbava servis i sam kreira taktiku.

U završnoj fazi se obraća pažnja na detalje koji su se desili tokom igranja poena, razgovor o osnovnoj taktici i priprema za sledeći trening.

6.2. TROMESEČNI PROGRAM FIZIČKE PRIPREME

Ovaj program pomaže u razvijanju osnovne kondicije. Izdržljivost, snaga, koordinacija i fleksibilnost su ključni elementi za napredak u tenisu. U program su opisane tri faze, uvodna, glavna i završna. Tokom uvodne faze izvodi se lagano zagrevanje kroz hodaње ili lagano trčanje i dinamičko istezanje. Nakon toga sledi glavna faza tokom koje se poboljšavaju sposobnosti početnika bitne za ovu igru. U završnoj fazi akcenat je na smirivanju pulsa, relaksiranju mišića i razgovor o sledećem treningu. Konačni cilj je da polaznik stekne dovoljnu fizičku spremu kako bi odigrao jedan regularan meč

- Mesec 1: osnovne vežbe za snagu i aerobne sposobnosti

Tokom prvog meseca bitno je da intenzitet bude postepen. Izvodi se trčanje laganim do umerenog intenziteta. Kombinuje se trčanje i hodaње i na taj način uvodi polaznika u trenažni proces. Razvoj snage se postiže različitim metodama i ključ razvoja snage jeste u postepenom povećavanju opterećenja, bilo kroz povećanje težine, broja ponavljanja ili serija. Pliometrijskim vežbama se utiče na poboljšanje razvoja brzine i snage mišića i one su vrlo korisne za sportove gde je brzina reakcije ključna, kao što je tenis.

- ❖ -Primer treninga tokom prvog meseca u trajanju od 60 minuta.

Uvodna faza: trajanje ove faze je 10 minuta. Izvodi se trčanje laganim tempom u trajanju od 5 minuta, a zatim se izvodi dinamičko istezanje ruku, nogu.

Glavna faza: trajanje ove faze je 40 minuta.

- Intervalno trčanje (10 minuta), polaznik naizmenično trči i hoda (30 sekundi trči, zatim 1 minut hoda)
- Pliometrijske vežbe :
 1. skokovi preko linije, sa strane na stranu 3 serije po 20 ponavljanja
 2. skokovi napred – nazad, 3 serije po 10 ponavljanja
 3. skokovi na kutiju, 3 serije po 10 ponavljanja
 4. skokovi na stepenicama, 3 serije po 10 ponavljanja

- *Završna faza :* trajanje 10 minuta

1. Hodaње laganim tempom 5 minuta
2. Statičko istezanje

- Mesec 2: rad na koordinaciji, pre svega koordinacija oko-ruka i razvoj fleksibilnosti

Koordinacija u tenisu je složena veština koja obuhvata ruka-oko koordinaciju, ravnotežu, agilnost i sinhronizaciju pokreta celog tela. Poboljšanje koordinacije ruka-oko je ključ za precizno praćenje loptice, adekvatnu pripremu za udarac i precizno udaranje loptice. Razvoj fleksibilnosti je takođe važan zbog poboljšanja učinka, kao i prevencije od povreda.

❖ Primer treninga tokom drugog meseca u trajanju od 60 minuta.

Uvodna faza traje 10 minuta i tokom nje se izvodi trčanje laganim tempom (5 minuta) i dinamičko istezanje ruku i nogu.

Glavna faza traje 40 minuta.

1. Prebacivanje loptice iz ruke u ruku tokom hodanja
 2. Prebacivanje loptice iz ruke u ruku preko glave tokom hodanja
 3. Tapkanje loptice jednom rukom
 4. Tapkanje loptice naizmenično
 5. Hvatanje loptice sa dve ruke
 6. Hvatanje loptice dominantnom rukom
 7. Hvatanje loptice ne-dominantnom rukom
 8. Hvatanje 2 loptice
- Vežbe za fleksibilnost (15 minuta):
 1. Istezanje mišića zadnje lože: 3 serije po 20 sekundi.
 2. Istezanje mišića prednje lože: 3 serije po 20 sekundi.
 3. Istezanje mišića ramena i ruku: 3 serije po 20 sekundi.

Završna faza traje 10 minuta.

1. Hodanje laganim tempom
2. Razgovor o sledećem treningu

- Mesec 3: Razvoj koordinacije, odnosno ravnoteže i agilnosti i brzine

Koordinacija je kompleksna motororička sposobnost koja je neophodna za dobro izvođenje. Snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost predstavljaju temelj za vrhunsko izvođenje, dok je koordinacija nužna za usvajanje veštine i njeno usavršavanje. Agilnost se odnosi na brže promene pravca kretanja, od čega se tenis najviše i sastoji. Ravnoteža predstavlja sposobnost da polaznik zadrži i kontroliše poziciju tela dok izvodi udarac.

Uvodna faza traje 10 minuta.

1. Trčanje laganim tempom 5 minuta
2. Dinamičko istezanje ruku i nogu

Glavna faza traje 40 minuta.

1. Iz laganog trčanja, na znak trenera, doskok u čučanj
2. Iz laganog trčanja, na znak trenera, doskok na jednu nogu
3. Iz laganog trčanja, na znak trenera, doskok na jednu nogu i uraditi vagu
4. Vežbanje visokog starta i zatim istrčati sprint 10m
5. Vežbanje padajućeg starta, vežba se započinje u uspravnom položaju
6. Vežba 4 čunja, igrač se nalazi u sredini i treba da dotakne svaki čunj, ali se prethodno nakon svakog dodira čunja treba da se vrati u sredinu
7. Postaviti nekoliko čunjeva u cik-cak formaciji. Igrač prolazi između čunjeva što brže, menjajući brzinu kretanja, ne gubeći na stabilnosti

Završna faza traje 10 minuta.

1. Hodanje laganim tempom 5 minuta
2. Statičko istezanje celog tela

7. ZAKLJUČAK

Tehnička i fizička priprema starijih početnika u tenisu zahteva prilagođen pristup i moraju se uzeti u obzir specifičnosti i ograničenja, ove starosne grupe. Veoma je bitno naučiti početnika osnovnim veštinama, kao što su pravilno kretanje po terenu, držanje reketa i osnovne udarce, ali istovremeno je bitno postepeno povećavati fizičku pripremu. U ovom radu su objašnjeni osnovni elementi tenisa, koji su neophodni za dalji napredak. Početnici treba da savladaju osnovne udarce kroz jednostavne vežbe, koje omogućavaju sticanje samopouzdanja. Ono što je takođe bitno da je fizička priprema prilagođena polazniku i njegovom trenutnom nivou fizičke spremnosti. Tokom pisanja ovog rada, najviše pažnje je dato, pravilnom držanju reketa, stavovima u tenisu, osnovnim udarcima, kao i koordinaciji i fleksibilnosti u tenisu. Redovnim treninzima se utiče na stabilnost u kretanju u svakodnevnom životu, a samim istezanjem se utiče na smanjenu rizika od povreda i poboljšanju ukupne kondicije. Strpljivim i postepenim radom na tehničkim i fizičkim veštinama, stariji početnici mogu postići ogroman napredak, smanjiti rizik od povrede, što omogućava dugoročnu angažovanost i uživanje u igri.

8. LITERATURA

- *Bompa, T. (2005), Cjelokupan trening za mlade pobednik. Gopal Zagreb*
- *Brown, J. (2011), Tenis: koraci do uspeh., DATA STATUS, Beograd*
- *Friščić, V. (2004), Tenis bez tajni. Biblioteka. TENIS*
- *Miguel Crespo and Dave Miley (1998). Advanced coaches manual. International tennis federation*
- *Stojiljković, S. Mitić, D., Mandarić, S., Nešić, D. (2012). Personalni fitness, naučna monografija. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja i autor, Beograd*
- *Stefanović, Đ., Ranisavljev, I. (2013). Teorija i tehnologija Kondicije – Praktikum. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd*
- *United States tennis association (2003), Tenis: kompletan kondicijski program. Gopal Zagreb*