

Sažetak

Tema diplomskog rada je „Fizička priprema djece u tenisu“. Cilj ovog rada je da na osnovu raspoloživih literaturnih izvora i praktičnih saznanja trenerima i sportskim radnicima koji su uključeni u radu i razvoju tenisa kod nas prikaže sistematizaciju fizičkih sposobnosti važnih za treniranje tenisa. U prvom redu to se odnosi na kvalitativne fizičke sposobnosti (snaga, brzina frekvencije pokreta, izdržljivost, fleksibilnost), ali takođe i na kvalitativne fizičke sposobnosti (koordinacija cijelog tijela, agilnost, ravnoteža i preciznost). Isto tako cilj rada je da se prikaže metodika razvoja i adekvatan izbor vježbi za razvoj fizičkih sposobnosti u odnosu na uzrasne kategorije djece.

Prvo poglavlje rada obuhvata osnovne karakteristike tenisa i pravila igre. Takođe, predstavljena je strukturalna analiza tenisa i osnovna antropološka obilježja važna za igranje tenisa sa aspekta fizičke pripreme. U tom dijelu rada prikazane su razvojne karakteristike djece po uzrasnim kategorijama i mogućnosti uticaja na razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti u pojedinim uzrasnim dobima, tj. postojanje senzibilnih faza pogodnih za razvoj određenih sposobnosti.

U drugom poglavlju rada definisan je predmet i problem rada.

U trećem poglavlju prikazan je kratak pregled dosadašnjih istraživanja koja su se bavila istraživanjem morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti djece ovog uzrasta.

U četvrtom poglavlju definisan je osnovni cilj rada i zadaci koji su proizašli iz tako definisanog cilja.

Peto poglavlje tretira metodiku razvoja fizičkih sposobnosti potrebnih za uspješno igranje tenisa u odnosu na uzrasnu dob. Fizičke sposobnosti predstavljaju vrlo značajan segment u ukupnom procesu sportske pripreme. Da bi se fizičke sposobnosti mogle razvijati određenom dinamikom potrebno je poznavati mogućnosti i zakonitosti razvoja istih. Motoričke sposobnosti su usko povezane s važnim psihofizičkim sposobnostima - anticipacijom (predviđanjem) i fokusacijom lopte. S treningom dijete postaje sposobno koncentrisati se i suočiti s izazovima koje donosi teniski meč. Metodski postupci razvoja fizičkih sposobnosti po uzrasnim kategorijama je ključ za uspješnu organizaciju rada sa mladima. Pri tome moraju se uvažavati senzibilne faze za razvoj pojedinih fizičkih sposobnosti, zakonitosti razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti kao i izbor adekvatnih metoda i vježbi za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti.

Na kraju je dat zaključak u kojem se navodi važnost razvoja i usavršavanja fizičkih sposobnosti za kasniju nadogradnju ostalih vrsta pripreme u postizanju visokih sportskih rezultata.

Ključne riječi: Fizičke sposobnosti, djeca, tenis, planiranje i programiranje.