

1. UVODNA RAZMATRANJA

Tenis je, danas, vrlo popularna sportska grana, koju upražnjavaju sve kategorije ljudi, i po polu, i po starosnoj dobi. Složenost ove sportske grane dovela je do toga da se tenis izučava i sa naučnog aspekta. Kao takav, svaka informacija i nova ideja o njemu nikada neće biti dovoljna, ali istovremeno će biti rado prihvaćena od strane ljudi koji se bave ovim sportom. Konstatacija da tenis sve više postaje i igra snage, upućuje na nedostatak znanja o tenisu.

Tenis je i dalje izuzetan sport kakav je i nekada bio, ali ko danas želi da igra kvalitetno, mora da razvije čitav niz atributa na kojima će bazirati svoju igru. Prvi među njima je kondicija, odnosno fizička pripremljenost, u čijem djelokrugu se nalaze: snaga, brzina, izdržljivost, koordinacija, gipkost, preciznost i ravnoteža.

Zatim, za vrhunsko igranje tenisa je neophodna i velika želja za pobjedom. Iz ličnog iskustva, svi veliki igrači znaju da u situacijama kada nisu bili dovoljno takmičarski nastrojeni, njihova igra je bila lošija i obratno, kada su zaista željeli pobjedu, mogli su da pobjede bilo koga. Za vrhunski tenis potreban je i zaokružen skup znanja. Ukoliko igrač ima neku slabu tačku, kvalitetan protivnik će vrlo brzo da je otkrije i iskoristi.

Dakle, tenis je sport višestrukih izbora, ali je najčešće samo jedan izbor pravi (najbolji). Samo dio teških odluka može dati potpunu satisfakciju. Sve ostale odluke stvorice manje ili veće frustracije. Posljedica je psihički zamor, plus apatija koja često spušta borbenu duhu, a pokazuje se, u početku, kao fizički zamor. I tu se krug zatvara. Ono što smo mislili da je posljedica loše fizičke pripremljenosti, češće je posljedica psihičkih opterećenja u raskoraku između realnih mogućnosti i postavljenih ciljeva. Neophodno je istaći da treneri nužno moraju posvećivati veliku pažnju svakom sportisti, pojedinačno. Vrhunska sportska dostignuća poput grand slam naslova u tenisu su, ponajprije, produkt jednog kvalitetno planiranog i programiranog trenažnog procesa, u kojem vrlo važnu ulogu ima odnos *trener – igrač*.

Konkurencija, koja je danas prisutna u svijetu ovog vrhunskog sporta ne dopušta improvizaciju, a to znači da trenerski timovi moraju voditi računa o svim onim faktorima na koje je moguće uticati, a sve s ciljem postizanja maksimalnih postignuća njihovih tenisera.

Upravo takmičarski tenis, o kojem će u ovom radu biti riječ, je tipičan primjer sporta kojeg praktikuju milioni igrača, a teško dostižni svjetski vrh se sastoji od samo stotinjak najkvalitetnijih.

U ovom master radu koji se odnosi na temu: „UTICAJ ŠESTONEDELJNOG TRENINGA U PRIPREMNOJ I PREDTAKMIČARSKOM PERIODU NA

KONDICIJU TENISERA OD 11 DO 13 GODINA“ biće obuhvaćena priprema motoričkih sposobnosti, koje su bitne za tenisku igru.

Kao što je već navedeno u gornjem dijelu teksta, kompleksnost teniske igre će nas voditi u periodizaciju koja će obuhvatiti i ostale bitne elemente kao što je istraživanje putem testova, koji će obuhvatiti motoričke sposobnosti, aerobni kapacitet, anaerobni kapacitet, oporavak, specifične vježbe za tenisere u pripremnom i predtakmičarskom periodu.

Koristićemo savremene naučne metode sa instrumentima i raznim testovima sa normativnim vrijednostima, te ih uporediti sa rezultatima testova vrhunskih tenisera u navedenim kategorijama.