



ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА ЗА ТУРНИРНИ ИГРАЧИ



До края на този урок трябва да можете да:

- определяте и изпробвате физическите фактори, нужни специално за силно представяне в тениса
- разбирате основната физиология и система за генериране на енергия в тениса
- усвоите разбиране на принципите на трениране и тяхното приложение в тениса
- планирате ефективна и уместна физическа подготовка за турнирни играчи по тенис



ФИЗИЧЕСКИ ФИТНЕС

Определение

- Физическият фитнес представлява общата физическа форма на индивида; това може да варира от върхово представяне до крайно заболяване
- Фитнесът е съществена част от тениса, особено при игра на турнирно ниво



ФИЗИЧЕСКИ ФИТНЕС

Значение





ОСНОВНО ТВЪРДЕНИЕ

- Има един фактор, който важи при много спортове и определено тениса:

КОЛКОТО ПО-ДОБРА Е ФОРМАТА НА
ИГРАЧА, ТОЛКОВА ПО ДОБРО Е И
ПРЕДСТАВЯНЕТО МУ

ФАКТИ

за физическата подготовка

- Колкото по- сте, толкова повече сила и следс но повече мощност може да генерирате при ударите
- 38% от АТР играчите изпускат поне един турнир заради проблеми с гърба



ПРЕИМУЩЕСТВА НА Програма за физическа ПОДГОТОВКА

- Повишава увереността в ситуации в мач
- Прави играча по силен и издръжлив
- Позволява оптимизиране на познавателните способности
- Подобрява техниката и повишава генерирането на сила
- Намалява броя и сериозността на контузиите
- Подпомага умствената сила



ПРЕИМУЩЕСТВА НА Програма за физическа ПОДГОТОВКА

- Забавя умората
- Помага при възстановяване
- Осигурява ефективна тренировка с добро качество
- Позволява повече последователни дни на качествена физическа работа
- Оформя добър атлет и тенис играч
- Подобрява здравето и качеството на живот



РОЛЯ НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА

- До 13г.: Техниката е най-важния фактор
- След 12г.: Значението на физическата подготовка нараства --> Необходим е по структуриран подход
- От 16г: Физическата подготовка става втория най-важен фактор (след психическата)





КОМПОНЕНТИ НА ФИЗИЧЕСКИЯ ФИТНЕС

Ниво II Курс за тренъори



БЪРЗИНА

- Времето за което се координира движението на отделни стави или на цялото тяло
 - Способността за ускорение и бързо предвижване на къси разстояния
 - Скорост на реакция (време за реакция): Времето, което е необходимо на играча да реагира и отиграе идващата топка
 - Сила/Експлозивност: Скорост на къси разстояния, напр. по-малко от 10 метра
 - Издръжливост: Способността за поддържане на скорост за период от повече от 10-15 сек. или за многократни периоди на интензивна активност без пълно възстановяване между тях
- Видове:
 - на действие
 - на реакция
 - на сила / експлозивност
 - обща бързина
 - пъргавост
 - крайник (ръка, крак)
 - издръжливост



КООРДИНАЦИЯ

- Способността за синхронизиране на действията на мускула така, че той да извършва правилното движение в точното време и с подходящата скорост и сила
- Видове:
 - Динамична
 - Ръка-око
 - Крак-око



БАЛАНС

- Способност за пазене на равновесие на тялото
- Динамичен: По време на енергични движения
- Статичен: Задържане на неподвижна позиция (позиция на готовност)
- Видове:
 - Динамичен: способност за пазене на равновесие по време на движение
 - Статичен: способност за задържане на неподвижна позиция



ГЪВКАВОСТ

- Обхвата на движение на става или поредица от стави
- Видове:
 - на горна част на тялото
 - на долна част на тялото



ДРУГИ ФИЗИЧЕСКИ КОМПОНЕНТИ

Пъргавост

- Способността за тръгване и спиране и смяна на посоката бързо и ефективно по време на движение
- Физическата способност се състои от:
 - Бързина
 - Гъвкавост
 - Сила
 - Координация

Ловкост

- Способността да се постигне най-доброто представяне с:
 - Спестяване на време
 - Икономичност
 - Ефикасност



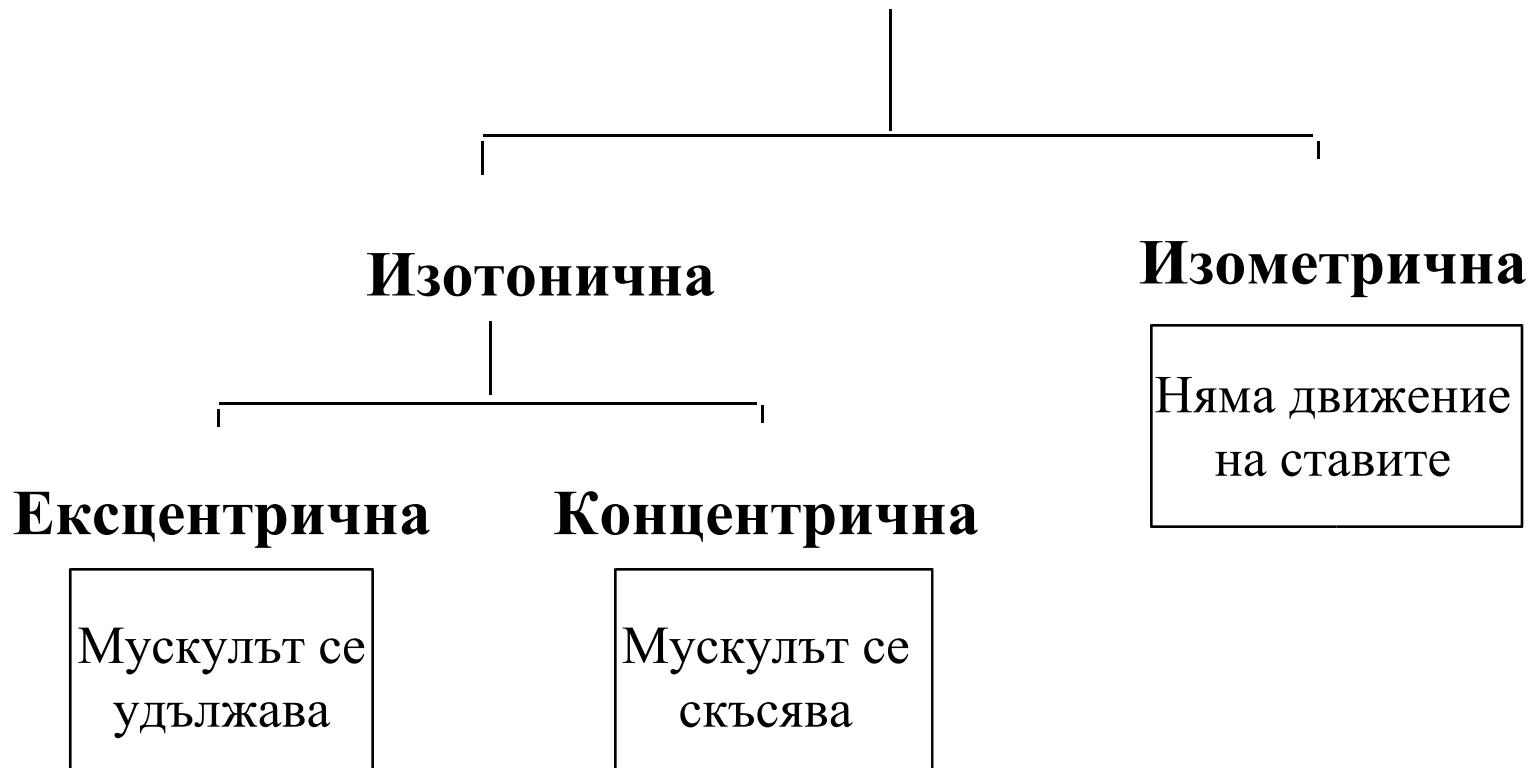
СИЛА

- Максималната сила, която може да генерира мускул или група мускули срещу съпротивление
- Видове:
 - максимална
 - на издръжливост
 - на експлозивност
 - на горната част на тялото
 - на долната част на тялото



СИЛА

Видове мускулни КОНТРАКЦИИ



МОЩНОСТ

- Максималната сила, която може да се генерира в мускул или група мускули за най-краткия период от време
- Видове:
 - На реакция
 - На скорост
- сила \times скорост



ИЗДЪРЖЛИВОСТ

- Способността за продължаване на дълга физическа дейност с ниска интензивност и забавяне на началото на умората.
- Способността за издържане на много кратки пристъпи на висока интензивност за дълго време
- Мускулна издръжливост: Способността на мускула многократно да упражнява сила за период от време или да упражнява сила и да я поддържа
- Видове:
 - Органична:
 - Аеробна
 - Анаеробна:
 - Лактична
 - Алактична
 - Мускулна

