

Naomi Osaka przygotowuje się do powrotu. Współpracuje z najlepszymi fachowcami...

Marcin Uszyński · 2 grudnia, 2023



O tym, że Naomi Osaka wraca do rywalizacji w WTA Tour wiemy już od kilku miesięcy. Japonka ogłosiła comeback już w sierpniu, gdy wizytowała w Nowym Jorku podczas US OPEN:

[Wyświetl ten post na Instagramie](#)

[Post udostępniony przez Tenis Magazyn \(@tenismagazyn\)](#)

I ten powrót do gry po okresie macierzyństwa, staje się zdecydowanie jednym z najgłośniejszych wydarzeń australijskiego lata. Mówimy tutaj przecież o zawodniczce, która na koncie ma cztery tytuły wielkoszlemowe, a co z tym się wiąże, tenisistce, której apetyt sięga najwyższych celów.

 **YONEX**



Form Follows *Fun*
Introducing the all new MUSE

Naomi przygotowuje się więc do powrotu solidnie i to, co widzimy w ostatnich tygodniach, to skupienie na ciężkiej pracy. I trzeba powiedzieć, że w porównaniu do pierwszych sesji treningowych, z których Osaka zamieszczała nagrania w swoich mediach społecznościowych, to najnowsze wideo może robić wrażenie:

[View this post on Instagram](#)



Wygląda to naprawdę dobrze. Widać, że Japonka wchodzi na intensywność mogącą przypominać grę meczową. Buduję tym kondycję i fizyczność, o którą nie miała okazji dbać w okresie ciąży i po porodzie. Zawdzięcza to nowej osobie w drużynie.

Naomi jako głównego trenera ponownie zatrudniła Wima Fissette'a, ale do sztabu dołączył jeszcze Florian Zitzelsberger, który odpowiedzialny jest za przygotowanie fizyczne zawodniczki i jej dietę. Wcześniej Niemiec współpracował z takimi zawodniczkami jak Julia Goerges, Petra Kvitova, Petra Martić. To jego praca aktualnie jest najistotniejszym elementem przygotowań. Jak brzmi komunikat z teamu Osaki:

„W pracy treningowej na korcie stawiamy nie na ilość, a na jakość uderzeń. Nie spędzamy na korcie dużo czasu. Każdy dzień przygotowań, to przede wszystkim praca na siłowni. Pracujemy nad biomechaniką specyficzną dla tenisa. Dodatkowo zmieniliśmy odżywianie, które jest podstawą budowania i utrzymywania silnego, wysportowanego ciała. Mamy długoterminowy plan. Pracujemy teraz nad odbudową utraconych połączeń miednicy i tułowia. To one stanowią „ośrodek mocy” całego ciała tenisisty. W czasie ciąży ten ośrodek nie ma na celu wytwarzania tej „mocy”, ale raczej przygotowanie idealnego środowiska dla zdrowego dziecka. Ściana brzucha musi zostać wydłużona i rozciągnięta, aby dziecko mogło się prawidłowo rozwijać. Tracisz wtedy dużo siły tułowia. Utrata siły tułowia powoduje rozchwianie układu ruchu. Największym wyzwaniem jest odzyskanie tej siły, czyli uzyskanie mocnych bioder i ponowne uzyskanie lepszej stabilizacji ciała”.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Zdaje się, sztab Naomi ma plan, a ona sama determinację, by wrócić do gry i zawalczyć o najwyższe cele. Liderki aktualnej drabinki WTA mogą czuć dreszcz czytając o tak pieczołowicie przygotowywanym powrocie byłej „jedyńki” rankingu.

Powrót tenisistki zapowiadany jest już w pierwszym tygodniu rywalizacji sezonu 2024 podczas turnieju Brisbane International w dniach 31.12.2023 – 07.12.2024.

Newsroomer

depositphotos.com



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/naomi-osaka-przygotowuje-sie-do-powrotu-wspolpracuje-z-najlepszymi-fachowcami/>