METODOLOGIA

Szybkość a poziom sportowy w tenisie

maciej · 4 listopada, 2022



Tenis należy do dyscyplin sportowych wymagających najwyższego poziomu koordynacji ruchowej. Oznacza to wykonywanie ruchów w sposób dokładny, szybki i w zmiennych warunkach rywalizacji. Obserwując zawodników z czołówki światowej nasuwa się wniosek, że jednym z czynników ich wyróżniających jest szybkość biegowa, uznawana za hybrydową zdolność motoryczną.

Kształtowanie i ocena szybkości w tenisie jest ważne w kontekście przygotowania motorycznego do sezonu, ale brakuje prac dotyczących oceny szybkości czołowych tenisistów świata jako jednego z ważnych czynników określających potencjał sportowy. Z tego powodu podjęto badania, których celem było:

1. Określenie poziomu szybkości czołowej tenisistki świata i tenisistek na poziomie międzynarodowym na dystansach, jakie zawodniczki często pokonują podczas gry.

2. Ustalenie zależności pomiędzy szybkością a miejscem w rankingu międzynarodowym.

Przyjęto następujące hipotezy:

1. Czołowe tenisistki świata wyróżniają się wyższym poziomem szybkości w porównaniu do pozostałych badanych.

2. Tenisistki o dłuższym stażu sportowym uzyskują korzystniejsze wyniki szybkości biegowej.

W badaniach uczestniczyła czołowa tenisistka świata, finalistka Wimbledonu, wiceliderka rankingu WTA Tour, zwyciężczyni kilkunastu turniejów WTA w grze pojedynczej i podwójnej, triumfatorka juniorskich turniejów wielkoszlemowych. Grupę badawczą uzupełniły tenisistki reprezentacji Polski, najlepsze polskie zawodniczki uczestniczące w turniejach międzynarodowych, notowane na światowej liście WTA.

Jednym z czynników nierozerwalnie związanym z poruszaniem się po korcie, a więc także z szybkością, jest praca nóg. Wszystkie uderzenia piłki z wyjątkiem serwisu są połączone z poruszaniem się po korcie: w bok, do przodu, w tył i po przekątnej. Podczas gry są sytuacje, w których można wykonać uderzenie po zajęciu stabilnej postawy, ale zdarzają się i takie, w których konieczne jest wykonanie uderzenia w pełnym biegu, w wyskoku czy odchyleniu. Wtedy dobra praca nóg umożliwia szybkie odzyskanie równowagi. Zawodnik znajduje się w równowadze wtedy, gdy środek ciężkości ciała pozostaje ponad płaszczyzną podparcia, wyznaczoną przez stopy.

Prawidłowa „praca nóg” w tenisie winna spełniać następujące zadania:



a) dobieganie do pozycji uderzenia we właściwym czasie, odpowiednio do sytuacji i możliwie najbardziej ekonomicznie;

b) zajmowanie dogodnej pozycji do uderzenia – w optymalnej odległości od „idealnego” punktu trafienia piłki i przy zachowaniu ciała w równowadze;

c) zapoczątkowanie ruchu uderzającego i/lub wspomaganie go;

d) powrót i zajęcie korzystnej pozycji na korcie.

Te wszystkie elementy są niezbędne, zarówno w grze ofensywnej, jak i w defensywnej.

Szczególne znaczenie w tenisie ma właściwa koordynacja pracy nóg z gotowością do uderzenia. Już podczas biegu trzeba rozpocząć przygotowanie do uderzenia, czyli skręt tułowia i zamach rakiety.

Wyniki obserwacji wskazują, że szybkość biegowa jest czynnikiem wyróżniającym najlepszych tenisistów świata. Efektywne przemieszczenie się po korcie zależy też m.in. od umiejętności przewidywania i „czucia kortu”. Definiuje się je jako dokładne postrzegane relacje przestrzenne i czasowe, a także odpowiednio „wyćwiczona” wyobraźnia przestrzenna. „Czucie kortu” to jeden z ważnych czynników koordynacji ruchowej w tenisie, a więc także racjonalnego i szybkiego poruszania się po korcie.

Autor: prof. AWF dr hab. Piotr Żurek



Piotr Żurek. Trener tenisa I kl. (pracował m.in. z R. Godlewskim, byłym zawodnikiem klubów Arka Gorzów Wlkp. i AZS Poznań, mistrzem i medalistą mistrzostw Polski w kilku kategoriach wiekowych, medalistą DME, notowanym na liście ATP), nauczyciel akademicki, adiunkt w Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu – Filia w Gorzowie Wlkp. Współpracuje z Polskim Związkiem Tenisowym w ramach Systemu Kształcenia i Doskonalenia Trenerów.

Fot. www.depositphotos.com

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/szybkosc-a-poziom-sportowy-w-tenisie/