METODOLOGIA, ZDROWIE

Trening siłowo-stabilizacyjny przed sezonem

maciej · 22 lipca, 2025



Trening siłowo-stabilizacyjny jest bardzo istotny w tenisie ze względu na kilka kwestii. Mocne nogi oraz tułów generują większą siłę uderzenia, co pozwala nam potem agresywniejszą grę. Stabilny tułów i wspomniane silne nogi pozwalają też na lepszą kontrolę nad ciałem podczas poruszania się na korcie i zmianie kierunku. Wzmocnienie mięśni stabilizujących, takich jak mięśnie core i mięśnie nóg, zmniejsza ryzyko urazów, zwłaszcza stawów skokowych, kolanowych oraz biodrowych. Dzięki temu treningowi poprawiamy także swoją wydajność, prze co jesteśmy w stanie grać dłużej i z większą intensywnością.

Wystarczą hantle, ławka do ćwiczeń i orbitrek

– Trening siłowo-stabilizacyjny możemy podzielić na dwa poziomy. Jeden z nich to taki, który wykonujemy w ciągu roku, w celu podtrzymania wszystkich siłowo-stabilizacyjnych ćwiczeń, które mają zapobiegać profilaktycznie kontuzji i nas wzmacniać. Drugi poziom, przed sezonem turniejowym, jest bardzo ważny. W okresie przygotowawczym kładziemy bardzo duży nacisk właśnie na przygotowanie motoryczne, w tym właśnie treningi siłowo-stabilizacyjne – mówi Tomasz Mrozowski, główny trener Akademii Angelique Kerber w Puszczykowie pod Poznaniem. – Odwzorowujemy wszystkie ruchy, które tenisista wykonuje na korcie i dokładamy obciążenie, żeby te treningi były troszkę cięższe. Jeżeli chodzi o same ćwiczenia siłowe i wzmacniające, to skupiamy na korpusie oraz wszystkich mięśniach, tak żeby nasze ciało było gotowe do rywalizacji na turniejach, kiedy musi szybko poruszać się zwinnie we wszystkich kierunkach. Trening to jedno, ale pamiętajmy też o regeneracji, która jest też bardzo ważna i też trzeba o nią zadbać – dodaje Tomasz Mrozowski.

Dobrze przygotować się do sezonu możemy także w domu. Wystarczą nam do tego hantle (sprawdź ofertę na https://hop-sport.pl/hantle), ławka do ćwiczeń (https://hop-sport.pl/lawki-treningowe) oraz orbitrek (https://hop-sport.pl/orbitreki). Trening siłowy powinien być wykonywany 2-3 razy w tygodniu, z naciskiem na ćwiczenia wielostawowe oraz ćwiczenia angażujące mięśnie core (mięśnie głębokie brzucha) i mięśnie ramion.

Wzmocnienie mięśni nóg, pleców i pośladków

Te ćwiczenia bardzo wzmacniają nasze ciało, przede wszystkim korpusu, ale też bardzo poprawiają ogólną sprawność, co w tenisie jest bardzo ważne. – W tenisie nie ma ani jednej cechy motorycznej, która może być zaniedbana. To jest jeden z nielicznych sportów, gdzie musimy być zwinni, szybcy i wytrzymali – mówi Tomasz Mrozowski.



Dzięki takiemu zestawowi przyrządów (orbitrek, hantle i ławka do ćwiczeń), także w domowym zaciszu możemy pracować nad wzmacnianiu mięśni nóg i pośladków oraz pleców. Angażując wiele grup mięśniowych pracujemy też nad poprawą koordynacji, stabilizacji oraz równowagi.

Pamiętajmy także, że istotne jest, aby ćwiczenia były dostosowane do naszego poziomu zaawansowania. Równie ważne jest także uwzględnienie ćwiczeń rozciągających i rozluźniających, co pozwala zapobiegać kontuzjom.

PP

Fot. Depositphotos.com

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/trening-silowo-stabilizacyjny-przed-sezonem/