

Tennisspillere - Fysisk basis træning og skadesforebyggelse - Strategi for fysisk basistræning til junior tennisspillere i Roskilde Tennisklub 2023-2024

I Roskilde Tennisklub prioriterer vi fysisk basis træning ved siden af den almindelige tennistræning højt. Det fysiske element i tennis findes ligeså vigtigt som – det tekniske – det taktiske – det mentale og det sociale element. Alt sammen noget vi arbejder med i træningen og relationen med vores spillere.

I den fysiske træning tages bl.a. udgangspunkt i ATK's fysiske udviklingsmodel, som har fokus på aldersrelateret udvikling og træning. Indenfor tennis udvikling omtales fem fysiske færdigheder:

Kroppens ABC – Bevægelighed – Hurtighed – Udholdenhed – Styrke

Træning af fysiske (atletiske) og grundlæggende motoriske færdigheder før og unger puberteten er altafgørende for spillerens langsigtede tennismæssige udvikling. Lærer spillerne ikke helt basale atletiske færdigheder tidligt (før og under puberteten), bliver det meget svært at mestre tennisspecifikke færdigheder senere, samt at holde sig skades fri. Rammerne for basis fysisk træning i Roskilde Tennisklub Alle turneringsaktive juniorer og ungsenior i Roskilde Tennisklub bliver tilbudt og SKAL indgå i fysisk basis træning i klubben mellem 1-3 x om ugen alt efter antal tennis træningspas.

Det er den ansætte fysiske træner – uddannet fysioterapeut - som står for træningen. Indholdet planlægges i samråd med ansvarlige tennistrænerne for udviklingsspillerne. Indholdet vil altid have en skadesforebyggende, præstations fremmende og tennis specifik målsætning.

Alt efter sæson foregår træningen udendørs eller indendørs på træningsbane på relevant underlag – hvorved benarbejdet på det specifikke underlag kan inddrages. Træningen kan også (hele året rundt) foregå udendørs fx ved løbetræning o.lign. Udover dette tilbydes til udvalgte grupper fysioterapeutisk superviseret ugentlig træning i styrke træningscenter i Roskilde.

MOBILITET/SMIDIGHED	HURTIGHED/EKSPLOSIVITET	AGILITY/ADRÆTHED	GRUND MOTORIK, UDHOLDENHED & STYRKE
<p>1) Dynamisk - Inddrages oftest i opvarmningen</p> <p>2) Statisk – Kan forekomme før aktivitet som et skadesforebyggende tiltag eller efter træning.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der er fokus på både muskel + led mobilitet • Fokus på at øge bevæge udslag og 	<p>Reaktionsøvelser ofte med bolde/redskaber</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stafetter, kegleløb • Benarbejde – Retningskifte, loading, crossovers, sidestep, linjeløb, fokus på base of support • Afsæt + dynamisk balance + eksplosiv styrke fx. i hop serier (plyometrisk) • Interval træning/løbetræning – ofte 	<p>Øvelser for begge sider af kroppen - Spillerne træner begge sider af kroppen til fysisk - styrkemæssigt og motorisk, som betyder at kunne udføre bevægelser bilateralt og ikke kun unilateralt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aldersrelateret smidighedstræning 	<p>Aldersrelaterede motoriske grundøvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Præcision - Servekast - Gripe/kast - Jonglering - Drible m. bold - Hink – Hop - Løbespring

bevæge frihed, så der opnås "fri range of motion" i alle positioner	uden for konkurrence sæson Acceleration + deacceleration • Test i 2021: 20 yard shuttle test	med fokus på led og muskler med et skadesforebyggende formål • Træning af kropsbevidsthed • Træning af større bevægelses udslag og bevæge frihed • Holdningsrelateret træning	• Øje-hånd koordinations træning • Almen styrketræning af de store muskel grupper, samt de relevante små stabiliserende muskler • Statisk og dynamisk balancetræning • CORE træning: Dynamisk ryg-mave stabilitet og styrke med fokus på rotations styrke
---	--	--	--

Forventninger til turneringsspillerne i Roskilde Tennisklub

- Spillere som træner mange tennistimer skal have tennis specifik fysisk træning ved siden af.

Og for disse spillere forventes desuden følgende:

- Fysisk træning prioriteres i samme grad som tennistræning - dvs. man deltager ikke kun til et tennistrænings pas, hvis man også har fysisk træning denne dag – men deltagelse til begge.
- Fysisk træning prioriteres i højeste grad hvis man har små gener/små skader - det er her du bliver stærkere og undgår yderligere skader!
- Man kommer velforberedt til fysisk træning og har evt. redskaber (fx håndklæde, elastik og sjippetov), løbesko el. lign med som fysisk træner informerer om.
- SKADER: Bliver en spiller skadet - Informeres både tennistræner og fysisk træner - som i fællesskab kan lægge en plan for spilleren. Fysioterapeut/kiropraktorbekendlinger foregår på klinik i byen og betales af spiller selv. Der ydes ikke behandlinger i Roskilde Tennisklub regi.

Konkrete indsatser og interventioner omkring den fysiske basis træning ift. elite- og talentsamarbejdet med Roskilde Kommune

Løbende faste tiltag i Roskilde Tennisklub	Nye tiltag 2023 - i Roskilde Tennisklub ift. fysisk basis træning
<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne lærer forskellige opvarmnings programmer til brug inden træning og kampe. • Spillerne lærer forskellige nedvarmnings - og ud spændings programmer til brug efter træning og kampe. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fra 2023: Udvalgte/alle turnerings aktive juniorer og ung-senior vil få mulighed for at træne i styrketræningscenter 2 x ugt. siden af deres fysiske basis træning på banen og almindelige tennistræning. Alle skal gennemgå de praktiske workshops i styrketræningsrummet med den fysiske træner inden de opstarter selv

<ul style="list-style-type: none"> • Spillerne bliver løbende testet primært ift. deres hurtighed eller kortere udholdenhed. I år vil alle spillere blive testet i 20 yard shuttle agility test – samt follow up om 6 mdr./12 mdr. • Eventuelt udvikling og igangsætning af individuelle hjemme træningsprogrammer løbende ud fra individuelle behov, målsætninger og evt. skader 	<p>træning på egen hånd. Det er kun spillere fra ca. 15 år og op - som får lov at træne på egen hånd.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De resterende vil få tilbudt superviseret styrketræning af fysik træner eller andre relevante og kompetente hjælpe træne.
---	---

Udvikles og revideres løbende.

Udarbejdet af fysisk træner og fysioterapeut Marie Hostrup Allerup i samarbejdet med træner teamet i Roskilde Tennisklub