

Tenis Slovenija (ustanovno Teniška zveza Slovenije) je neprofitno organizacijsko telo slovenskega tenisa, s sedežem v Ljubljani. Združuje mrežo več kot 80 klubov in okoli 3000 članov s strokovnim vodstvom in načrtovanim razvojem teniškega potenciala ter ohranja odlične odnose z odločevalnimi telesi športnega sveta. Tenis Slovenija letno nadzira, podpira in vodi več kot 250 teniških dogodkov (vključno s tekmovanji, množičnimi prireditvami, konferencami in promocijskimi kampanjami) po vsej Sloveniji.

POGOVOR S SRĐANOM ĐORĐEVIĆEM

V tokratnem Facebook pogovoru v projektu Teniško aktivni! je bil gost priznani strokovnjak za telesno pripravo športnikov Srđan Đorđević. Kot trener je bil na devetih olimpijskih igrah, sodeloval je tudi z legendarno jamajško sprinterko Merlene Ottey. Kot otrok pa je, zanimivo, igral tenis.

“Pri športu je pomemben individualen pristop. Pomembno je, da športnika čim bolj spoznamo. Tu mislim na meritve in opazovanje njegovega obnašanja med izvajanjem športne dejavnosti. Imel sem to srečo, da sem kot otrok igral tenis. Gibanje v tenisu mi ni tuje. Imam torej lastno izkušnjo. Vedno me je zanimala zakonitost gibanja. Vsak športnik ima svojo posebnost, ki jo je treba upoštevati. Samo tako lahko napredujemo. Vadba mora biti prilagojena njemu. Eden morda rabi več treninga eksplozivne moči, drugi pa rabi več kombinacije treninga vzdržljivosti. Tretji morda potrebuje več dela za noge in tako naprej. Edina zakonitost je, da je treba upoštevati individualnost,” je dejal Đorđević in nato spregovoril tudi o prihajajočih trendih na področju tenisa in telesne pripravljenosti: “Bistvena razlika s preteklostjo je, da sedaj nimate časa iti v neko blazno bazo. Tega ni več. Že zdavnaj. Ti moraš igralca vzdrževati na relativno visokem nivoju. Poskrbeti moraš, da se fizične težave, ki pridejo, čimprej rešijo. Ne smeš pa pozabiti na preventivo. Imaš nek ustroj telesa, neko stanje, za katero moraš poskrbeti, da bo stabilno. Včasih je to pomembnejše kot razvijanje. Razvijaš pa takrat, ko ni veliko igre in zahtev po visokointenzivnem igranju oziroma med tekmovanji. To ne moreš delati istočasno. Lahko pa vzdržuješ. To je pri tenisu pomembno, saj mora biti igralec 10 mesecev na leto top. To pa je zelo težko. Tu bi poudaril, da so zelo pomembni določeni tipi meritev. Da objektiviziramo to, kar trenerji opazimo. Tu mislim tako kondicijske kot teniške trenerje. Samo na ta način lahko iščemo relativne učinkovite stvari za naprej. Sodobna tehnologija pa že omogoča, da meritve potekajo v realnem času.

Še več zanimivih podrobnosti pa v tem posnetku: [Srđan Đorđević](#)

Teniški pozdrav.

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji

