

Общая физическая подготовка теннисиста: рекомендации тренеров

Что такое ОФП

ОФП теннисиста имеет следующие задачи:

Укрепить здоровье спортсмена;

Обеспечить гармоничное физическое развитие;

Создать необходимую базу для тяжелых физических нагрузок.

Основные моменты ОФП

Разминка;

Растяжка;

Координация;

Скорость;

Сила;

Выносливость;

Заминка.

Грамотная разминка – залог успешной
тренировки

Растяжка

**Выделяется два вида
растяжки:**

**Статическая
растяжка**

**Динамическая
растяжка**

Развитие координации

Развитие скорости

Развитие силовых качеств - увеличение
силы удара

Развитие выносливости

Заминка в теннисе

Саня встаёт и аплодирует стоя