



ANALIZA I RAZVOJ TEHNIKE

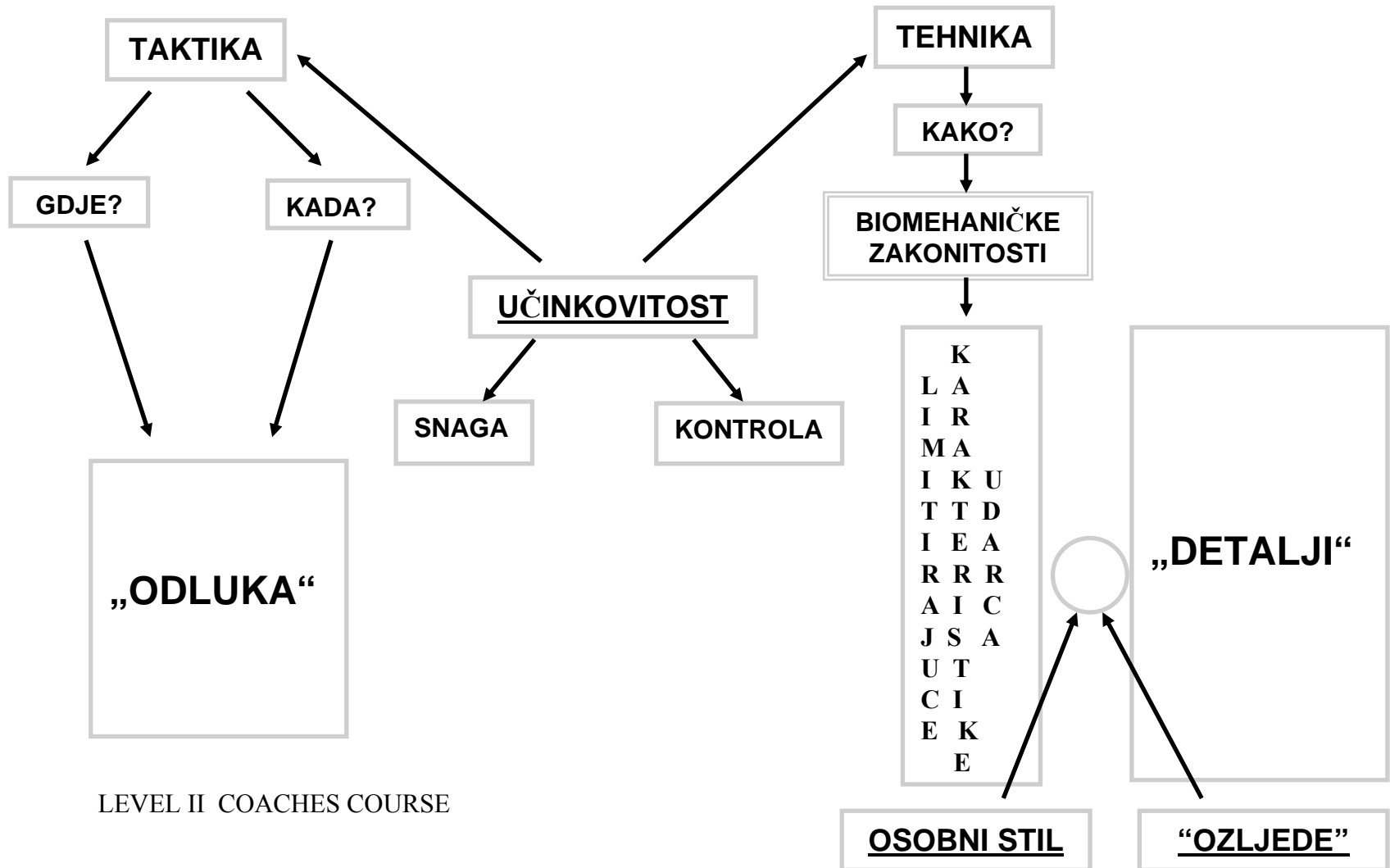
Level II Coaches Course



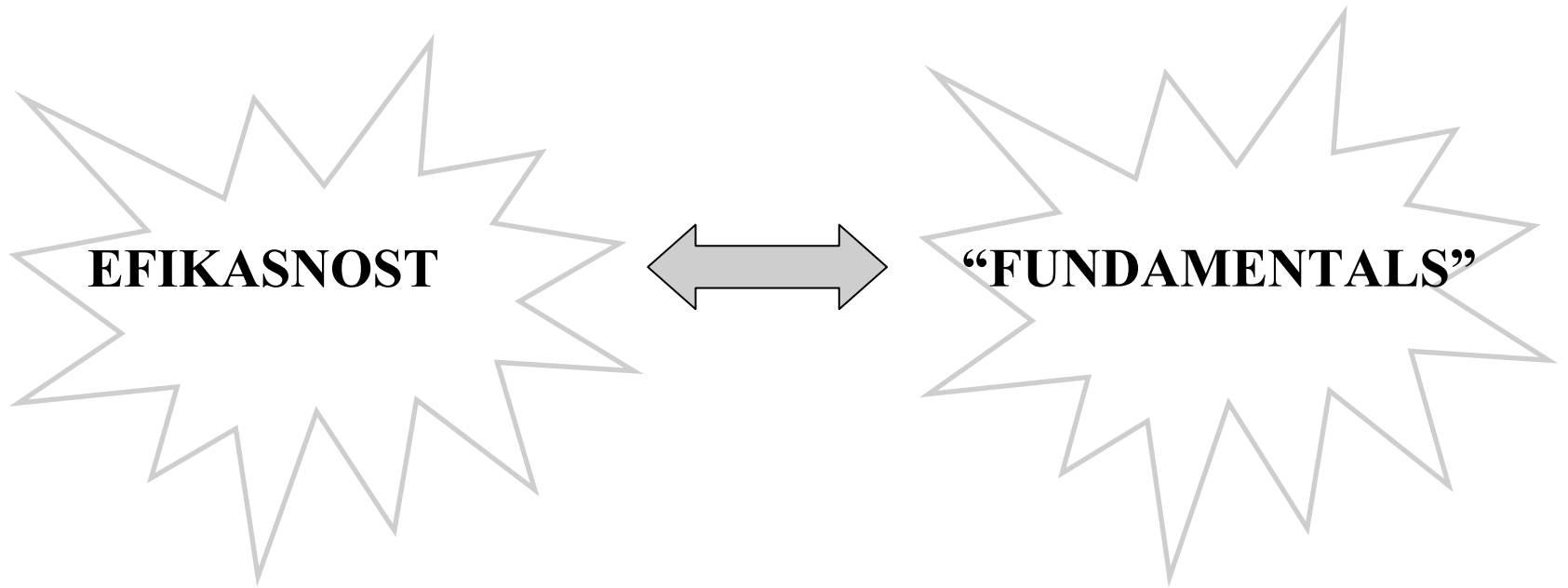
Na kraju ovog predavanja:

- Razumjeti karakteristike optimalne tehnike kroz primjenu biomehaničkih zakonitosti
- Razumjeti kako se postižu snaga i kontrola kod udaraca u tenisu
- Razumjeti biomehaniku u svrhu analize i razvoja teniske tehnike

TENISKA TEHNIKA



TENISKA TEHNIKA



PROCJENA EFIKASNOSTI TEHNIKE

Djeca **sigurnost i preciznost**

Juniori **+ snaga i kontrola**

Seniori **+ varijabilnost i sakrivanje**

TENISKA TEHNIKA

“zajedničko” za forend i bekhend

Split step

SILA REAKCIJE

Glava – ramena

RAVNOTEŽA

Široki stav

Trenutak pogotka

Ritam/ubrzanje

KINETIČKI LANAC

Zakretanje trupa

ELASTIČNA ENERGIJA

UZROCI PROBLEMA

- Odluka
- Percepcija
- Mehanika pokreta
- Psiha
- Tjelesna priprema

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- faze -

1. Opservacija
2. Analiza
3. Odluka
4. Vježbanje
5. Evaluacija

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Opservacija-

1. Opće (konstitucija, temperament...)
2. Efikasnost (taktički cilj, preciznost, snaga, let i odskok)
3. Mehanika (reakcija, akumulacija E, stvaranje E., transfer E. na loptu, završetak udarca)

Priprema na osmatranje

Trener mora u ovoj fazi odrediti:

- cilje
- glavne tehničke mehanizme (pr. model servisa; parametri su: fleksija u koljenima oko 70st +/-10 st.)

Osmatranje

Trener mora u ovoj fazi:

- upotrebiti video kameru (software Slicon Coach, Dartfish)
- upotrebiti sve vrste osmatranja (vid, sluh, efekt lopte)
- osmatrati u različitim uslovima (meč, trening)
- osmatrati duže vreme.



<http://www.siliconcoach.com>

The screenshot displays the siliconCOACH software interface. On the left, a 'New report -' window shows a table of performance metrics for a 'Tennis Serve'. The table includes columns for Name, Value, Movement, Priority, and SC6. The 'Ball Release and B...' section includes metrics like Ball Toss, Max Ball Height, Foot Position, Peak Knee Flexion, Hips move for..., Hip and Shoul..., Trunk Angle to..., and Arm in Power P... The 'Leg Drive' section includes Shoulder Upwa... and Racquet Position. The 'Swing to Impact' section includes Shoulder Align..., Trunk Rotation, Upper Arm Elev..., and Forearm Ext... The 'Ball Contact' section includes Impact Height and Racquet Speed. Each metric has a status indicator (green checkmark or red minus sign) and a priority level (ok).

In the center, there are 'Aspect Image' and 'Exemplar Image' windows showing video frames of a tennis player. Below these is an 'Aspect Notes' field for coaching comments. A 'Help' window at the bottom left shows a diagram of a tennis ball with the text 'Push ball upward and forward of toes'.

On the right, a 'Presentation' window shows a video player with drawing tools overlaid on a tennis serve. The drawing tools include lines, circles, and text boxes. The video shows a player in a white shirt and blue shorts performing a serve, with a green vertical line indicating the ball's path and a red line indicating the player's arm position.

LEVEL II COACHES COURSE



Priuzeto po Besier, 2004.

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Analiza -

- Da li problem limitira razvoj?
- Da li postoji povećana mogućnost ozlede?
- Utjecaj nove tehnike na efikasnost u igri?
- Da li se igrač slaže s problemom?
- Da li mogu riješiti problem?

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Odluka -

- Da li trebam mijenjati?
- Koje metode ću koristiti?
- Koliko dugo će trajati?
- Da li trebam pomoć?

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Vježbanje -

- Dovoljno vremena (pripremni period!)
- 1. faza – razumijevanje
- 2. faza – “košara”
- 3. faza – “situacije”
- 4. faza – “mečevi”

Razvoj udarca - intervencija i delovanja

Trener mora u ovoj fazi:

- izabrati pravi trenutak za promjene
- upotrebiti situacijske vježbe
- upotrebiti jasne i konkretne upute
- upotrebiti BIOMECH pristup
- upotrebiti više pristupa (razvoj kondicijskih sposobnosti).

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Kod djece (14&U) “ZAJEDNIČKO”
- Juniori/Seniori “EFIKASNOST”

RAZVOJ FORHENDA I BEKENDA - kod djece (14&U) -

1. Ravnoteža
2. Kontakt
3. Ritam
4. Split-step
5. Brzina reketa
6. Zakretanje tijela

