

Tenis tehnika (1) 2010 / 2011

Vlatko Šeparović

Suzanne Rachel Flore Lenglen (24 May 1899 – 4 July 1938) was a French tennis player who won 31 Grand Slam titles from 1914 through 1926.

A flamboyant, trendsetting athlete, she was the first female tennis celebrity and one of the first international female sport stars, named *La Divine* (the divine one) by the French press.



UVOD

Osnovni cilj uvodnog predavanja na predmetu Tenis tehnika jeste da se prezentira što više važnih podataka i elemenata koji se odnose na osnovne udarce u tenisu (forhend, bekend, servis, volej i smeč).

Bez savršenog izvođenja svih ovih udaraca vrhunski tenis je nezamisliv, a ovaj sport naravno podrazumijeva poznavanje i svih ostalih udaraca u tenisu koje smatramo udarcima za napredne igrače.

TENIS

Tenis i istorija tenisa

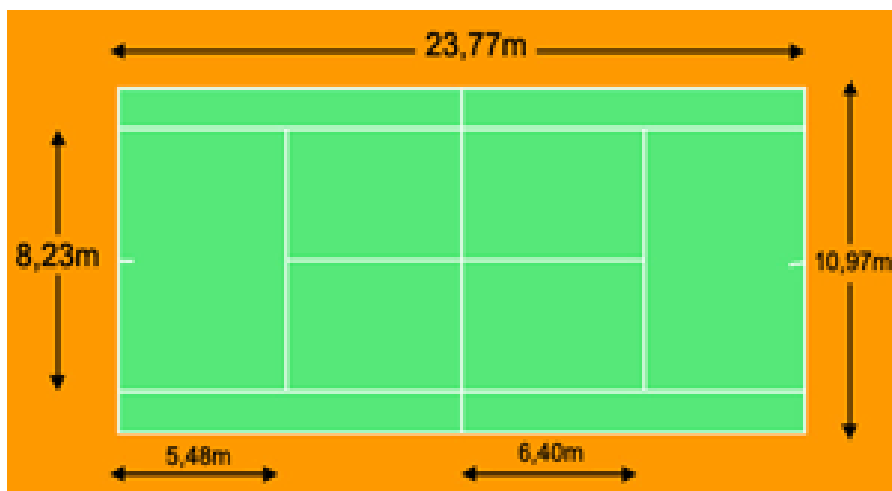
- Tenis je jedan od najpopularnijih, ujedno i olimpijskih sportova. U igri se koriste reketi i igraju dva igrača (singl) ili dva tima po dva igrača (dubl). Cilj je prebaciti lopticu u protivnički dio terena preko mreže koja se nalazi u sredini terena.
- Ovaj sport ima dugu istoriju, ali njegovo postojanje kao modernog sporta vezuje se za 19.vijek (Francuska, Engleska, Španija). Od 1880-e god. formiraju se teniski klubovi i počinje održavanje Grand Slam turnira. Prvi Grand Slam turnir je Wimbledon, održan 1877.
- Pored Wimbledon, Grand Slam turniri su i Australijan Open, U.S. Open i Roland Garos. Danas se u svijetu održava i veći broj ATP i WTA i drugih turnira u obje konkurencije.

Teniski teren

Tipovi terena

Postoje tri glavne vrste terena:

- zemljani teren (Roland Garos-spora podloga)
- travnati teren (Wimbledon-brza podloga)
- čvrsti teren (U.S. Open, Australijan-brza podloga)



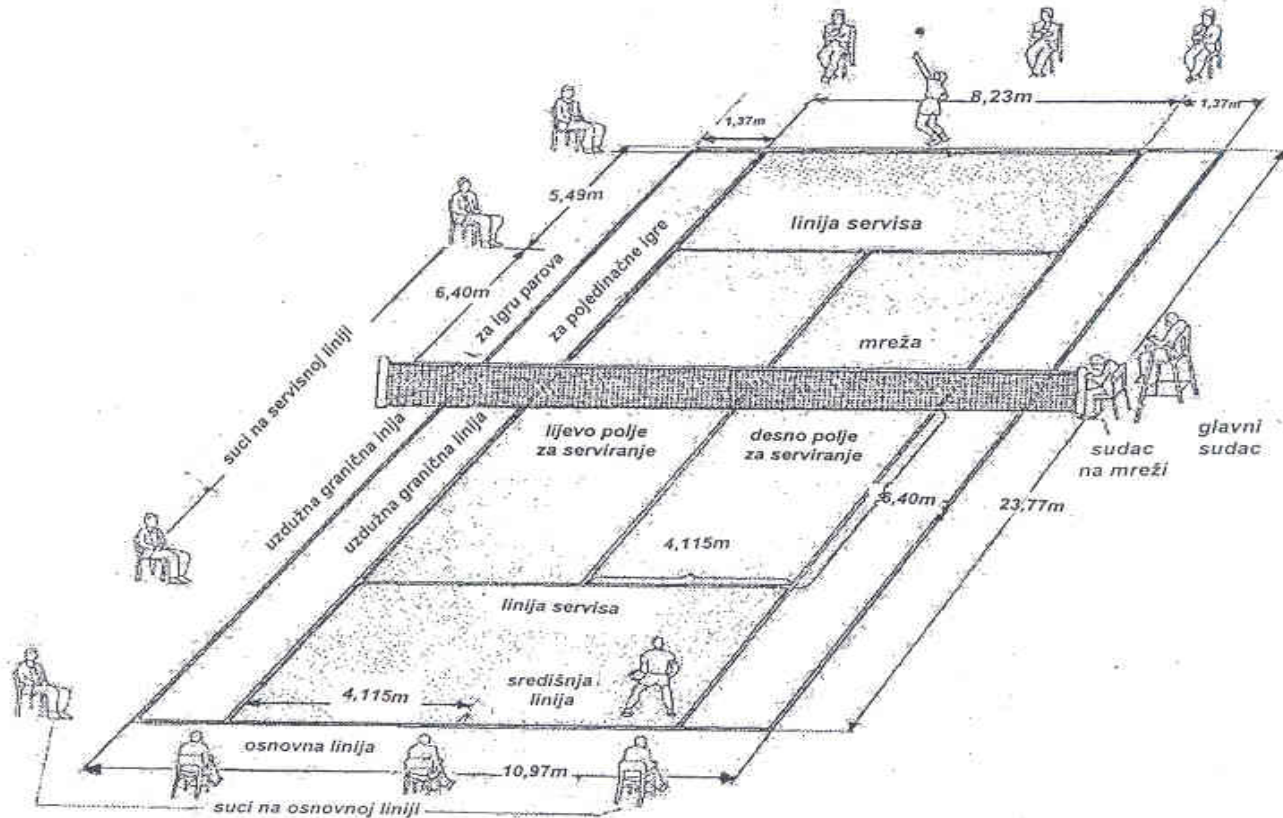
Dimenzije teniskog terena nisu se bitnije mijenjale.

Dugačak je 23,77m, širok za single 8,23m, a za dubl 10,97m..

Teniski teren

- Pravila igre u tenisu su podijeljena u dva dijela. Prvi se odnosi na igru pojedinaca (singl), a drugi na igru parova (dubl).
- U igri pojedinaca na svakoj strani mreže igra po jedan igrač, a u parovima po dva igrača.
- Tenis se igra se na igralištu pravougaonog oblika. Singl se igra na terenu dužine 23,77m i širine 8,23m, a dubl na terenu dužine 23,77m i širine 10,97m.
- Po sredini igralište je podijeljeno mrežom koja je obješena na konopac ili metalno uže, promjera najviše 0,8cm. Mreža za singl je duga 10,06m, a za dubl 12,80m. Visina mreže na sredini je 91,44cm, a sa strane terena 106,68cm.

Teniski teren



IGRALIŠTE ZA TENIS

Teniski teren



- Loptica kojom se igra tenis mora imati jednaku vanjsku površinu, bijele ili žute boje.
- Ona ima promjer od 6,35cm do 6,67cm i težinu od 56,59 gr. do 58,47 gr. Loptica mora odskočiti više od 1,35m, a manje od 1,47m kada se pusti da slobodno padne sa visine 2,54m na betonsku podlogu.
- Za igru iznad 1219m nadmorske visine koriste se dva dodatna tipa loptica.

Tenis se igra reketima koji takođe podliježu Teniskim pravilima. okvir reketa ne smije u ukupnoj dužini premašiti 81,28cm uključujući dršku reketa, te 31,75cm u ukupnoj širini. Napeta površina ne smije biti ukupno duža od 39,37cm, te ukupno šira od 29,21cm

Okvir, uključujući dršku reketa i žice, ne smije imati nikakvu napravu koja bi omogućavala mijenjanje rasporeda težine, za vrijeme odigravanja poena.

U tenisu se igrači postavljaju na suprotne strane mreže. Igrač koji prvi izvodi udarac se naziva *napadač (server)*, dok se drugi igrač zove *primalac (receiver)*.

Izbor strane i pravo ko će biti napadač u prvom gemu odlučuje se žrijebom.

Igra počinje sa serviranjem loptice.

Servirana lopta mora preći iznad mreže i udariti u podlogu unutar dijagonalno suprotnog servisnog prostora ili na bilo koju liniju koja omeđuje taj prostor prije nego je primalac vrati.

OPREMA ZA TENIS

Uporedo sa razvojem tenisa razvijala se i mijenjala teniska oprema:

1. reket
2. vibrastop
3. loptice za tenis
4. patike
5. torba (termobag)
6. ostalo

OSNOVNI UDARCI U TENISU

1. FORHEND

2. BEKEND

3. SERVIS

4. VOLEJ (forhend, bekend)

5. SMEČ (forhend, bekend)

1. FORHEND



FORHEND HVATOVI



1. Kontinentalni hvat
2. Čekić hvat
3. Istočni forhend hvat
4. Polu - zapadni forhend hvat
5. Zapadni forhend hvat

UDARCI U TENISU

Za **forhend** preporučuje se istočni zahvat za forhend, kontinentalni ili polukontinentalni grift. Bitno je da u posljednjoj fazi još malo okrenemo tjelo u pojasu sa izbacivanjem lijeve noge, tako da sa pokretom reketa prebacujemo težinu na tu nogu. Glava reketa je otvorena i loptu udaramo odozdo na gore.



2.BEKEND



UDARCI U TENISU

Za **backhend** treba uzeti istočni zahvat. Kod backhenda treba obratiti pažnju da kod zamaha zauzmemo bočni položaj, a da u fazi zamaha obavezno učestvuje lijeva ruka pri vođenju reketa. U tom položaju ruka je uz tijelo. U trenutku udarca lijevo rame se ne okreće, nego tijelo okrećemo u pojasu. Zglob ruke mora da bude stabilan.



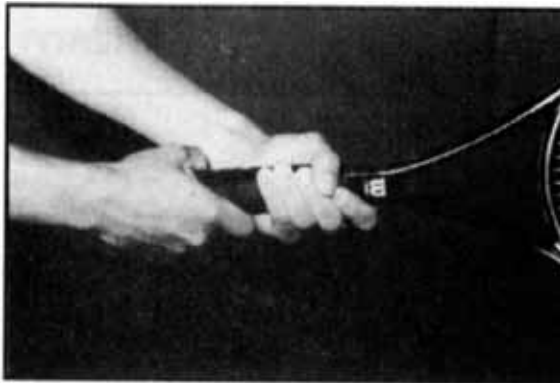
JEDNORUČNI BEKEND HVATOVI



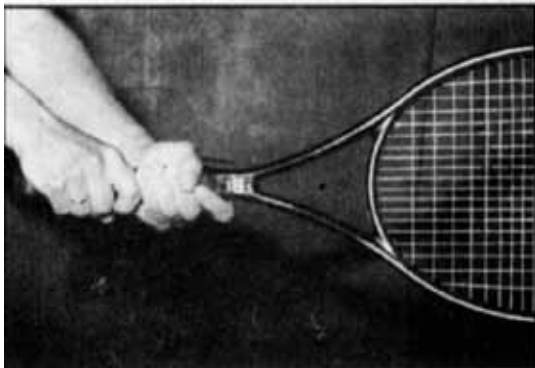
1. Kontinentalni hvat
2. Istočni hvat
3. Extremni bekend hvat

DVORUČNI BEKEND HVATTOVI

1. dva istočna forhenda (lijeva ruka dominantna)



2. konvencionalni bekend hvat za nižu ruku i istočni forhend hvat za višu (desna ruka dominantna)



3.SERVIS



SERVIS HVAT



Uobičajeni хват za igrače koji danas serviraju je kontinentalni (kao na slici). Međutim posljednjih nekoliko godina postojala je tendencija da većina vrhunskih igrača koristi između istočnog i kontinentalnog forhend hvata, jer se čini da im to daje veću snagu pri servisu (npr. Beker).

UDARCI U TENISU

Servis je udarac izuzetno ofanzivnog karaktera, koji treba protivnika da dovede u odbranbeni položaj.

Određujemo sve sami: poziciju, pravac lopte, jačinu, dužinu i tehniku. Za servis uzimamo istočni zahvat. Sa tim udarcem ne treba žuriti, već kad se dođe do mjesta za serviranje, udariti nekoliko puta loptu u zemlju, što pojačava koncentraciju.

Kod bacanja lopte što duže voditi loptu u izbačaj. U trenutku bacanja jedno rame je više od drugog.



4.VOLEJ (FORHEND, BEKEND)



UDARCI U TENISU

Volej je udarac koji izvodimo prije nego što je lopta odskočila. Zahvat za forhend volej je istočni grift za forhend, a za bekhend istočni zahvat. Za volej je karakterističan kratak zamah, okretanje u pojasu prije udarca i korak koji pravimo u susret lopti.

Čvrstim zglibom loptu udaramo ispred tijela. U pravcu udarene lopte imamo kratak izmah koji je nešto duži kod bechend voleja.



5.SMEČ (FORHEND, BEKEND)



OSTALI UDARCI U TENISU

Ovi udarci se smatraju udarcima za napredne igrače a najčešće se koriste:

1. DROP ŠOT (udarac kojim se loptici skraćuje putanja)
2. PASING ŠOT (udarac kojim loptica prolazi pored protivničkog igrača koji kreće ka mreži)
3. LOB (udarac gdje loptica preskače protivničkog igrača)
4. PRILAZ-UDARAC (jedan od najofanzivnijih udaraca, igrač prilazi mreži i udara lopticu u trku)
5. HITNI UDARCI (udarci u hitnim slučajevima, između nogu, sa strane tijela, preko ramena i sl.)

TRENING

Trening podrazumjeva planski i koordiniran rad u tenisu čiji je krajnji rezultat vrhunska igra. Trener je ulozi dirigenta koji će u trening unijeti zagrijavanje, kondicioni dio, organizovati vježbe određene situacije i vježbe pojedinih udaraca.

Treniranje može biti:

1. Individualno (rad sa jednim igračem)
2. Grupno (rad sa 4-6 igrača)
3. Dril (koristi se i u individualnom i grupnom radu)

TRENING TEHNIKE UDARACA

Program rada podijeljen je na tri stupnja: POČETNI, NAPREDNI I NATJECATELJSKI.

POČETNI STUPANJ obuhvaća rad sa početnicima u tenisu i podrazumijeva usvajanje tehnike osnovnih udaraca.

NAPREDNI STUPANJ obuhvaća rad sa polaznicima koji su uspješno apsolvirali početni stupanj teniske škole, a koji žele dalje napredovati u teniskoj igri. Ovaj stupanj sastoji se od usvajanja i učenja tehnike specijalnih udaraca u tenisu.

NATJECATELJSKI STUPANJ obuhvaća rad sa sadašnjim i budućim natjecateljima po dobnim kategorijama i sastoji se od usvajanja principa teniske igre, odlazaka na teniske turnire i usvajanja i učenja mentalnog treninga.

RAZVOJ TEHNIKE UDARACA

Prvi korak u razvoju tehnike udarca predstavlja dosljedno izvođenje osnovnih udaraca, nakon čega slijedi, isto tako dosljedno, plasiranje lopti po uglovima terena zatim treba razvijati sposobnost izvođenja spin udarca čije lopte padaju duboko u igralište, a nakon toga razvijati mogućnost igrača da te lopte precizno kontroliše po uglovima igrališta i na kraju da se po ovladavanju predhodnih vještina počne s razvojem vještine izvođenja svih tih udaraca uz postupno povećanje snage udarca.

Ovaj slijed se vrlo važan u faznoj metodologiji razvoja udarca i ne trpi preskakanje faze.



RAZVOJ TEHNIKE UDARACA

Poenta je da sva aktivnost na razvoju pravilne tehnike udarca usmjeri u pravcu stvaranja sposobnosti igrača da svako izvođenje udarca postane automatska radnja.



ZAKLJUČAK



Dalek je put do teniskih visina. Mali je broj onih koji žele da prolaze kroz napore i bolna iskušenja teniskog treniranja, ali svatko tko želi da postane uspješan mora proći naporan put posut stalnim preprekama, put uspjeha i padova i put neizvjesnosti i nade.

ZAKLJUČAK



Razvijanje motoričkih potencijala tenisera i njihova transformacija do vrhunske forme odvija se pod uticajem specijalnog treninga, koji s obzirom na specifične zahtjeve igre, predstavlja proces adaptacije na potrebe koje proističu iz modela teniskog majstorstva.

HVALA NA PAŽNJI

