

TENIS
Vlatko Šeparović
Put do pobjede u teniskom meču



IZ UVODA

Savremeno sportsko obrazovanje određeno je mnogim povezanim činiocima, koji čine složen sistem.

U stranoj i domaćoj literaturi koja se bavi tenisom, sve se više susrećemo s člancima koji ukazuju na važnost mentalnog treninga. Autori ukazuju kako je mentalni trening kod vrhunskih tenisača postao jednako važan kao trening tehnike ili kondicijski trening.



IZ UVODA

Takmičarski tenis uključuje mentalni izazov protiv protivnika i ponekad, protiv samog igrača. Igračevo mentalno stanje često može imati ogroman uticaj na njegovo fizičko stanje.

Cilj ovog diplomskog rada je da približi u prvom redu studentima Fakulteta za tjelesni odgoj i sport posebnosti u treningu tenisera, značaj mentalne stabilnosti i adekvatnog pristupa u radu sa igračima.



IZ POGLAVLJA HISTORIJSKI RAZVOJ TENISA

Tenis kao nova igra (1875) doživjela je velik uspjeh, čak toliki da je klub promijenio ime u All England Croquet and Lawn Tennis Club. Nešto poslije iste godine organizovan je prvi teniski turnir ikad.

Komitet je uspostavljen kako bi se odredila prva pravila turnira sa 22 igrača i sa oko 200 posmatrača. Time je rođen prvi Grand Slam poznat pod imenom Wimbledon.



WIMBLEDON – SVJETSKI OMILJENI TURNIR

Wimbledon je jedan od najvažnijih postignuća u istoriji tenisa.

Zahvaljujući ovom turniru tenis je postigao veliko interesovanje među ljudima i nije trebalo mnogo vremena da se pojave prvi šampioni.

Jedan od prvih bio je William Renshaw koji je titulu osvojio osam puta između 1881. i 1889. godine. Ovaj rekord je još uvijek neprevaziđen.



WIMBLEDON – SVJETSKI OMILJENI TURNIR

Godina 1960. je označena dominacijom australskih tenisera Rod Lavera i Roy Emersona kao i televizijskim prenosom.

Na taj način turnir je predstavljen mnogo široj publici i sam tenis je postao veliko-profitni, internacionalni sport.

Prvi televizijski prenos Wimbledona u boji je održan 1967. godine.



WIMBLEDON – SVJETSKI OMILJENI TURNIR

Kroz 70-tih i 80-tih godina turnirom je dominirala nova generacija internacionalnih igrača koji su uveliko zaokupili sve obožavaoce tenisa. Ti igrači su Bjorn Borg, Jimmy Connors i John McEnroe.

U ženskoj konkurenciji dominirale su Sue Barker, Chris Evert i Martina Navratilova. Njihovi nastupi su popunjavali tribine do posljednjeg mjesta.



TENIS – SPORT ZA SVE

Danas, tenis je poznat kao sport koji okuplja milione igrača i obožavaoca širom svijeta. Konstantni programi turnira i teniskih događaja se održavaju tokom čitave godine i današnji najbolji igrači su postali sportske ikone nove generacije. Nešto što je nekada bilo obilježje kraljeva, danas je sport za sve.

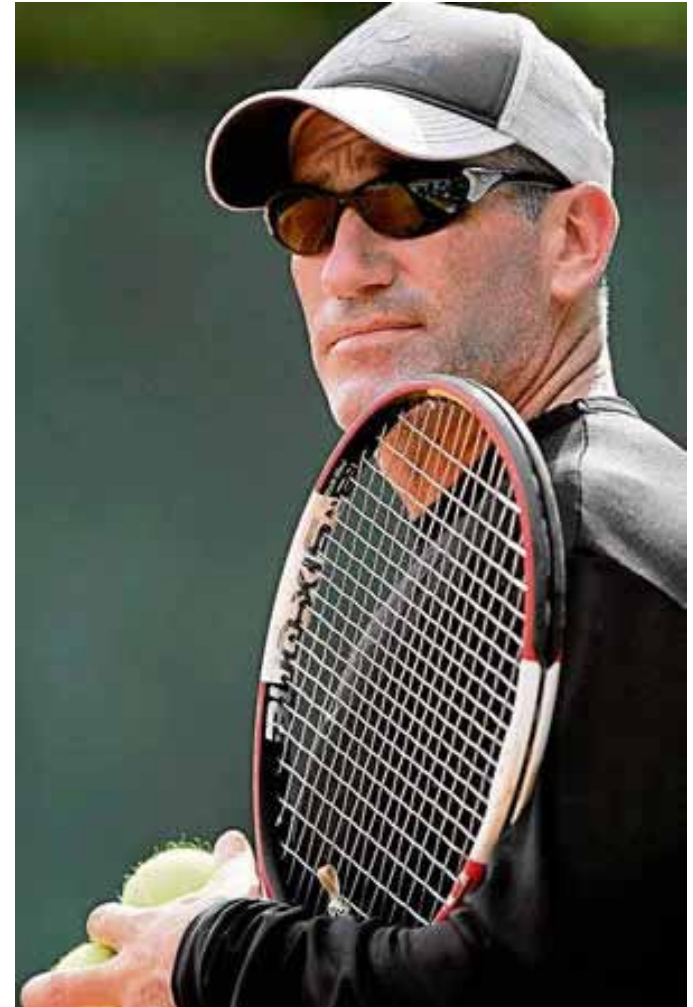


BIOGRAFIJA Brad Gilbert

Brad Gilbert rođen je 9. Augusta 1961. godine. Trener je tenisa, teniski komentator kao i bivši profesionalni igrač.

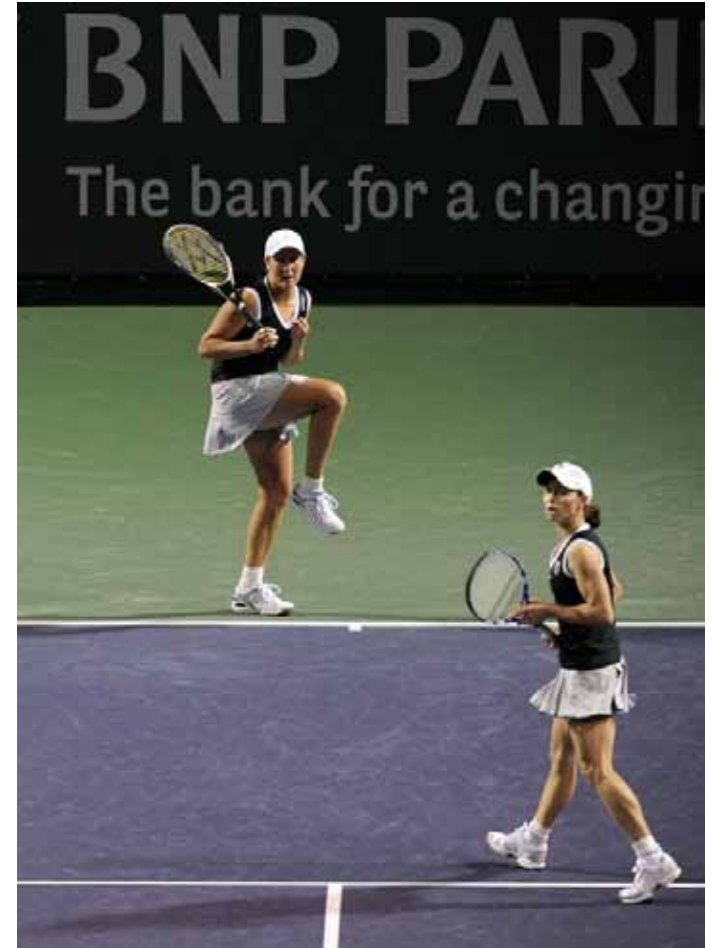
Kao igrač Gilbert je bio rangiran na četvrto mjesto na ATP listi koje je postigao u januaru 1990. godine. Od 1995. godine kada je prestao da igra bio je trener svijetkim igračima uključujući Andre Agassia, Andy Rodika i Andy Murraya.

Gilbertova najuspješnija godina na turniru bila je 1989. kada je osvojio 5 titula u singlovima. Igrao je sa Pete Samprasom, Michael Changom, Boris Beckerom, Stefan Edbergom, Jasonom Stoltenbergom...



PUT DO POBJEDE

Pobijediti protivnika u teniskom meču, a da pobjeda nije posljedica samo snage je pitanje kojim ćemo se baviti u ovom radu. Pobjeda je posljedica sposobnosti da se izvede vlastita igračka strategija, odnosno da se maksimalno koriste dobre strane svoje igre, a izbjegavaju loše. U isto vrijeme treba protivnika dovoditi u pozicije koje mu ne odgovaraju, štoviše minimizirajući njegovu stranu i koristeći njegove slabosti.



PUT DO POBJEDE

Kontinuirano se u meču treba pitati šta ko kome radi. To ustvari znači da bi uvijek trebalo znati zašto i kako je poen dobiven ili izgubljen. Analizom treba utvrditi da li se poeni gube zato što je protivnik uspješno napao na mreži ili zato što dobro reternira na drugi servis? Da li vas pobjeđuje igrač koji igra sa osnovne linije? Da li igrač protiv kojeg igrate dobro izvodi lob udarce? Da li je naš forhend udarac isuviše kratak?



PUT DO POBJEDE

Stresna situacija predstavlja najbolji izvor informacija koje nas zanimaju. Ona otkriva jačinu, slabost i ostale navike nekog igrača. To je situacija u kojoj protivnik sigurno otkriva sve svoje karte, odnosno igru koja mu najviše odgovara.

Stresna situacija otkriva sve. Tu nema glume. Kada otkrijete udarac kojeg protivnik izbjegava, u velikoj ste prednosti.



PUT DO POBJEDE

Ono što je bitno jeste da se gledaju mečevi igrača sa kojima se misli da će se igrati u budućnosti. Treba obratiti pažnju gdje igrači griješe. Koje udarce vole?

Potrebno je shvatiti na koji način vaš protivnik dobija ili gubi poene. Kakav je ustvari njegov stil igre? Kako se ponaša na set ili gem poenu? Na taj način se vrlo brzo saznaje na čemu se zasnivaju slabosti i dobre strane protivnikove igre.

Isto tako potrebno je upoznati sebe, uraditi sebi isto ono što bi uradili i drugima. Treba upoznati svoju igru, posmatrati svoje navike i reakcije.



UNIŠTAVANJE PROTIVNIKOVOG PLANA IGRE

Svaki igrač (na svakom nivou!) ima bar jednog protivnika čiji mu stil igre na neki način ne odgovara. Drugo, osnovna razlika između profesionalaca i amatera je ta što su ovi prvi razvili višedimenzionalnu igru, a amateri imaju samo jedan način igre.

Pobijediti se može bilo ko ako fizički dajete sve od sebe, ako se borite do kraja i što je najvažnije, ako se izdrži psihička borba.



UNIŠTAVANJE PROTIVNIKOVOG PLANA IGRE

Veoma je bitno ako želimo da pobijedimo da znamo sve 'vrste' protivnika sa kojima se susrećemo, kao i udarce i situacije koje možemo da očekujemo.

1. ODBRAMBENI IGRAČ
2. IGRAČ SA BRZINOM
3. NAPAD NA BEKHEND
4. SERVER
5. RETERN SERVISA
6. SERVIS-VOLEJ IGRAČ
7. SLAB SERVER
8. SERVER LJEVAK
9. HEATHER (onaj koji pustoši)



ODBRAMBENI IGRAČI – ‘LOVCI’

Šta je zapravo ‘lovac’? Osnovna varijanta tzv. ‘lovca’ stoji na osnovnoj liniji i vraća bukvalno svaki udarac koji mu se uputi.

Definitivno nije lako pobijediti ‘lovca’. On testira strpljivost igrača i osvaja poene zahvaljujući sopstvenom strpljenju, neumornom trčanju i izdržljivosti. Meč protiv ‘lovca’ je dosadan, spor i beskonačan. Da bi se ‘lovcu’ suprostavili, prije svega, potrebna je psihička priprema.



NAPAD NA BEKHEND

Jedna od prvih i najjednostavnijih taktičkih varijanti jeste napad na bekhend. I to češće kod juniorskih nego kod profesionalnih kategorija. Bekhend je često slabija strana većine igrača. Kada se prvi put igra protiv nekoga, uvijek se spontano testira protivnikov bekhend.

Loptu treba vratiti preko mreže i biti strpljiv. Pravljenje nepotrebnih grešaka treba prepustiti protivniku. Jer, **velika je razlika izgubiti poen zato što je protivnik odigrao dobro ili zato što je drugi igrač pogriješio.**



SERVIS – VOLEJ IGRAČ

Servis – volej igrači su izuzetno teški protivnici, pogotovo kada je u pitanju njihov servis gem. Oni jednostavno vrše pritisak na igrača tokom cijelog meča, tjerajući ga da odigravate sve bolje i bolje udarce, što i nije tako jednostavno s obzirom da nije isto pasirati protivnika na mreži na samom početku ili nekim važnim poenima, kao što su set ili meč poen!



SERVIS – VOLEJ IGRAČ

Jedna od opcija koja se također može iskoristiti kada je protivnik na mreži, jeste i udarac pravo u njega!

Naravno, ovo i nije baš sportski, ali je opravdano kada igrač nije u situaciji da odigra nešto drugo.

Naime, igrač koji stoji na mreži, uvijek se trudi da tijelom smanji dio terena u koji bi protivnik mogao da pošalje loptu. On na taj način forsira da se gađaju mnogo manje mete, pa je stoga sasvim prirodno da jedan od izlaza igrač potraži i u tome da pošalje loptu pravo u protivnika.



SERVIS LJEVAKA

Ljevoruki igrači imaju dvije prednosti u odnosu na dešnjake. Jedna je psihološka, a druga je prednost na samom terenu.

Kada je u pitanju prednost na terenu, ona se kod ljevorukog servera odnosi na protivnikovu lijevu stranu (tzv. 'ad court'). Naime, to je pozicija koju svaki ljevoruki igrač koristi kako bi servirao široko na protivnikovu bekhend stranu i praktično ga izbacio sa terena.



TAKTIKE U TIE-BREAKU

Pošto je rezultat u tie-breaku odlučujući treba u potpunosti biti svjestan tempa koji vlada u tom periodu meča. Brza i nemarna igra vrlo lako može da dovede igrača u situaciju da izgubi prednost od koje će se teško oporaviti. Prva dva poena su veoma bitna i uz pomoć njih igrač može doći do inicijative u igri i momentalno staviti protivnika u nepovoljan položaj, odnosno u poziciju gdje će sam sebi iznuđivati greške jer će biti u zaostatku.



IGRAČEV „PIT-STOP“ : POPRAVKA UDARACA

Bespredmetno je da je prva najbolja stvar koju igrač može da uradi za svoj forhend (kada mu on ne ide od ruke), provjera njegovog zamaha. Da li je na vrijeme zamahnuo?

Kada igrač zakasni sa svojim zamahom, sve ostalo u njegovom udarcu postaje loše – rad nogu, balans, „tajming“ kao i opcije u odigravanju poena. To može da se desi zbog igračeve nemarnosti, opuštenosti, umora ili protivnikovog jakog udarca.

Zato, kada igrač počne da promašuje forhend, treba da se fokusira odmah na raniji zamah i ranije udaranje lopte.



UČENJE OD LEGENDI & Andre Agassi

Jedna od najvećih Agassijevih prednosti jeste njegova sposobnost da udari lopticu izuzetno rano, u njenom penjanju. Većina njegovih udaraca sa osnovne linije tako više liči na half-voleje, zato što loptu udara praktično odmah poslije njenog odskoka.

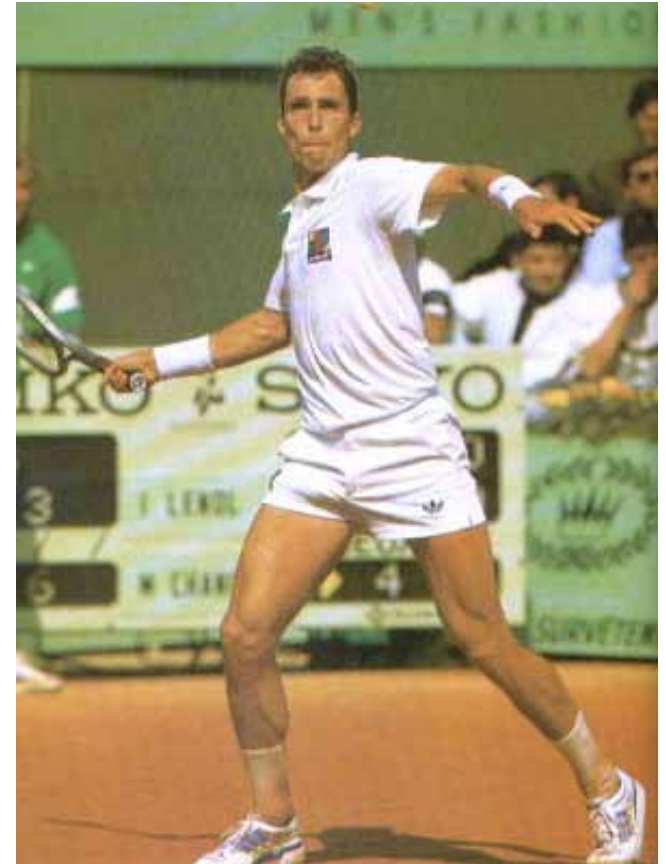
Sljedeće stvar koja se primjeti kod Agassija kada ga gledate kako igra jeste njegova odlična priprema za udarac, tzv. „tajming“.



UČENJE OD LEGENDI & Ivan Lendl

Ivan Lendl takođe udara lopticu tako jako i sa takvom preciznošću da čovjeku jednostavno ponestane dah. Glavna razlika između njega i Agassija je što Ivan obično stoji 1-1,5 m iza osnovne linije, dok se Andre kada udara loptu obično nalazi unutar osnovne linije, tako da njegovi udarci dopiru do vas mnogo ranije, a samim tim i mnogo brže.

Ivan je poznat po svojoj konstantnosti, i to je nešto što on pažljivo utvrđuje na samom početku svakog meča.



UČENJE OD LEGENDI & Boris Becker

Boris je izuzetan sportista i sigurno da spada u red najboljih na svijetu. Posjeduje nevjerovatnu koncentraciju na terenu i svi udarci su mu podjednako dobri. Pored toga što vrši konstantan pritisak na vas svojom odličnom igrom, uvijek uspijeva da se nađe na pravom mjestu u pravo vrijeme.

Beckerov servis je nevjerovatan! Čak i kada ga gledate na televiziji, skoro da možete da osjetite njegovu jačinu, kao da prolazi pravo kroz vas!



UČENJE OD LEGENDI & John McEnroe

John je poznat po tome jer je igrao izuzetno agresivno. On je zaista napadao protivnika. Nametao je svoj stil igre ali isto tako bio je fleksibilan kada je u pitanju bila promjena taktike. Bio je pametan igrač i imao odličnu moć zapažanja. Uvijek je bio svjestan dinamike na terenu i stalno je iznalazio načine kako da što više iskorištava vaše slabosti.



UČENJE OD LEGENDI & Stefan Edberg

Stefan je doveo do savršenstva svoju servis-volej igru. On ima sposobnost da pokrije svoje slabosti. Ima najvjerojatnije jedan od najslabijih forhenda od svih igrača koji su bili rangirani na ATP listi.

On je apsolutno svjestan toga i na vrlo vješt način limitira štetu koju bi time mogao da izazove.



UČENJE OD LEGENDI & Sampras

Sampras je veoma pribran i koncentrisan na ono što se dešava na terenu. Njega nikada nećete vidjeti da se nervira zbog raznih spoljašnjih faktora kao što su: publika, loše odluke sudija, prekidi, provociranje i sl.

U situaciji kada želi da se sredi, on jednostavno uzme par dubokih udisaja i tapne lopticu nekoliko puta o zemlju.



UČENJE OD LEGENDI & Brad Gilbert

Tamo gdje je Brad neprevaziđen, gdje je bolji od bilo kog igrača na svijetu, jeste njegov mentalni pristup igri. Tačno zna kada treba da napadne i kada treba da bude oprezan.

Brad se gnuša neiznuđenih grešaka. Mrzi glupe greške. I jednostavno ne može da podnese da poklanja poene protivniku. Izuzetno je analitičan kada su u pitanju njegovi protivnici. Tačno zna šta treba da očekuje i šta će određeni igrač uraditi u određenoj situaciji.



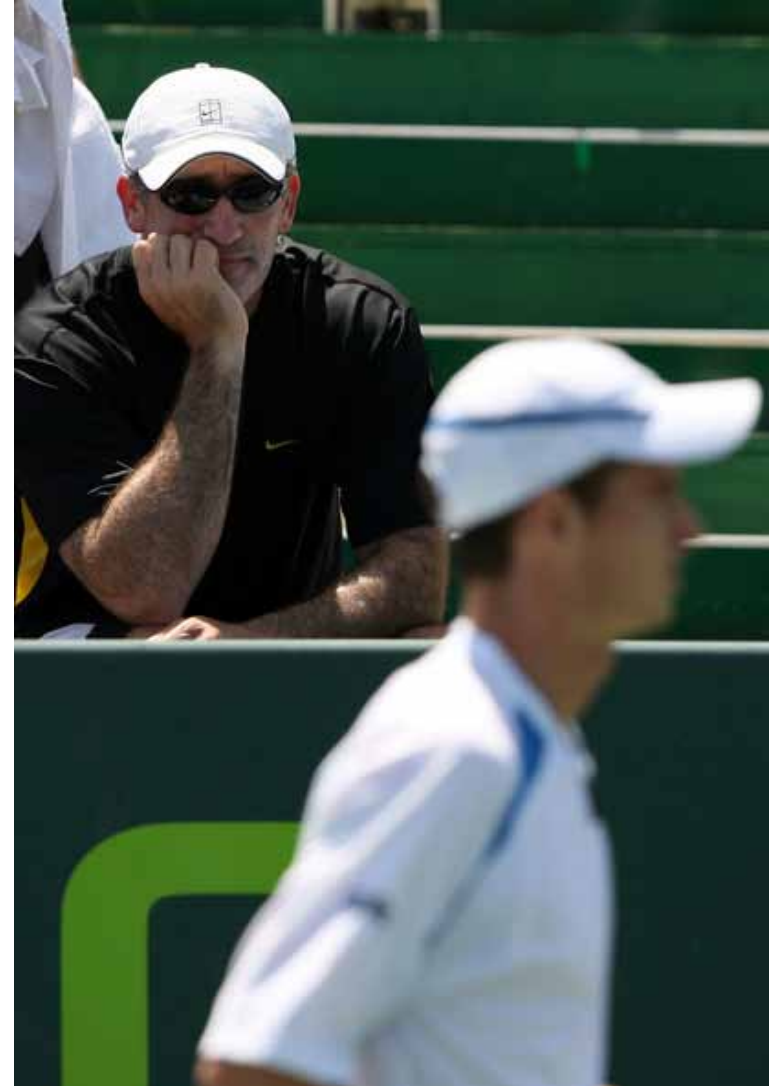
ZAKLJUČAK

U stranoj i domaćoj literaturi koja se bavi tenisom, sve se više susrećemo s člancima koji ukazuju na važnost mentalnog treninga. Autori ukazuju kako je mentalni trening kod vrhunskih tenisača postao jednako važan kao trening tehnike ili kondicijski trening. Mentalni trening i psihološka priprema sportaša je područje u kojem igrači njihovom primjenom značajno mogu unaprijediti svoju igru.



ZAKLJUČAK

Iskustva Breda Gilberta iz njegove bogate karijere tenis profesionalca prezentirana u ovom radu između ostalog treba da ukažu mladim, tek stasalim igračima tenisa, da je put do pobjede nekad kada to izgleda da je nemoguće, ostvariv uz temeljan pristup analizi svoje igre i igre protivnika.



ZAKLJUČAK

Iskustva Breda Gilberta su stečana nakon njegovih igrara sa najvećim teniserima njegovog vremena, Pitom Samprasom, Džonom Mekinroom, Ivanom Lendlom, Borisom Bekerom, Andre Agasijem i ostalim velikanima teniskog sporta.

Bredov uspjeh dolazi i od činjenice da je on jedan od onih igrača koji znaju da razmišljaju.



ZAKLJUČAK

Bred Gilbert je najbolji na svijetu kada je mentalna strana igre u pitanju. Većina teniskih igrača se ne trudi toliko da uđe u problematiku igre na terenu, kao Gilbert.

Bred Gilbert pobjeđuje zato što razmišlja brže i planira brže od svojih protivnika.



Hvala na pažnji !

LEKCIJE OD BREDA GILBERTA

1. Naučite da mrzite svoje neiznuđene greške!
2. Dobro posmatrajte i analizirajte svoju igru i igru vašeg protivnika. Budite svjesni situacije na terenu.
3. Pokušajte da svojim jačim stranama igre savladate protivnikove slabosti.

