

# Slice

Promatrajući igrače kako se koriste bekhend sliceom i to sve više kao udarcem kojeg koriste kao napadački, za razliku od forhend slice udarca koji je isključivo defanzivni, postavili smo si vrlo jednostavno pitanje: Kako to da forhend spin koji je kod većine igrača dominantan udarac, onaj kojim se završava većina poena, udarac snage, najjače oružje većine igrača, kada ga izvode kao silce postaje obrambeni udarac? Za razliku od bekhenda slice koji se od obrambenog udaraca sve više pretvara i koristi kao udarac kojim igrač priprema izlazak na mrežu, udarac kojim se protivnika dovodi u tešku poziciju, napadački udarac. Kako to da igrači bekehend sliceom u pravilu mogu lopticu uputit brže? Da ona ima jaču rotaciju koja uzrokuje nizak odskok loptice i time je neugodnija za protivnika? Za razliku od forhend slice koji se sve manje koristi? Koji se odigrava u krajnjoj nuždi, kada je igrač potpuno izvana terena ili kod returna kada igrač nema dovoljno vremena za dobru pripremu. Pitanje koje sam si postavio vrlo je složeno. Točan odgovor na njega ni u ovom slučaju ne može biti jednostran. Za točan i temeljit odgovor na njega trebalo bi napraviti opsežno biomehaničko istraživanje kojim bi se moglo utvrditi efikasnost bekhend slice odnosno potražiti uzroke zašto se forhend sliceom igrači koriste kao obrambenim udarcem.

Pripremajući se napisati ovaj članak analizirajući i neprestano postavljajući sebi pitanja, možda sam došao i do nekih odgovora koji bi više mogli poslužiti kao hipoteze za biomehaničko istraživanje. Kako bi dobili neke odgovore moramo si postaviti neke kriterije koji će nam biti važni i preko kojih ćemo posredno pokušati odgovoriti na to pitanje. Glavno pitanje koje sam si postavio je: koji je to kriterij kojim se mjeri uspješnost nekog udaraca?

Uzimajući u obzir kao kriterij uspješnosti nekog udarca mjesto odnosno kontakt loptice i reketa u odnosu na položaj igrača, u svim literaturama koje se bave i opisuju tehniku tenisa naišao sam na to da je idealno mjesto kontakta reketa i loptice ispred tijela gdje je položaj šake u produžetku težišta tijela.

Idealno mjesto kontakta za izvođenje optimalnog udaraca je ispred tijela gdje je položaj šake koja se nalazi ispred težišta tijela. U svim literaturama koje obrađuju tehniku tenisa kao mjesto kontakta loptice i reketa upravo se navodi da je to ispred tijela i u visini težišta. Također se navodi da je čovjek u toj poziciji (a to je da mu je šaka u visini težišta i ispred tijela) najjači. Da kada želi izvršiti neki rad za koji je potrebna velika mišićna sila, da će se sam bez da mu se na to posebno treba ukazivati, postaviti u tu idealnu poziciju. Zamislimo si da želimo gurati neki težak predmet ili stvar npr. auto ili veliku grudu snijega i zamislimo sebe u tom položaju. Postaviti ćemo ruke ispred tijela osloniti ćemo se na taj predmet, težište tijela će nam biti između dva oslonca (tog predmeta i naših nogu) i na taj način ćemo ga pokušati pomaknuti. Vrlo je slično i kad udaramo lopticu forhendom. S time da tada ne koristimo dvije ruke da bi izvršili rad nego samo jednu i to onu u kojoj držimo reket. Druga ruka nam služi za ravnotežu i za određivanje idealnog mjesta dodira loptice i reketa. Položaj težišta tijela nam je također između dva oslonca, naših nogu koje su razmaknute za širinu kukova ili ramena. U tom položaju čekamo nadolazeću lopticu spremni za udarac.

Ako promatramo igrače kako udaraju forhend spin, onda ćemo vidjeti da im je šaka ruke kojom drže reket u trenutku udarca najčešće točno ispred težišta tijela na mjestu na kojem su najjači. Obzirom da im je izvođenje forhenda prirodnije, jednostavnije i lakše, jer im je reket puno bliže tijelu i lakše njime mogu vladati (manipulirati) logično je da im je taj udarac uglavnom dominantan. Međutim kada igrač izvodi forhend slice zbog dolaska reketa na lopticu koji je u tom slučaju počinje odozgo on nije u mogućnosti koristiti rotaciju trupom kakvu izvodi kada igra forhend spin. Također šaka mu se više ne nalazi točno ispred težišta tijela nego je malo pomaknuta u desno stranu. Iz tog razloga udarac postaje slabiji i loptica ne postiže brzinu ni rotaciju kakvu joj možemo dati kada koristimo okret trupa i prijenos težine u smjeru odigrane loptice.

Kod jednoručnog i dvoručnog bekhend spin drive ili slice udaraca položaj šake u trenutku dodira loptice i reketa nalazi se najčešće točno ispred težišta tijela. Za razliku do forhenda slicea gdje postoje uglavnom odstupanja od idealnog mjesta kontakta. Kod bekhenda su ta odstupanja vrlo rijetka i mala. Igrač je uglavnom prisiljen zauzeti idealan položaj tijela u odnosu na lopticu ako želi izvesti kvalitetno bilo koji od navedena tri udarca. Također kod sva tri udarca koristi se prijenosom i usmjeravanjem težine tijela u smjeru udarene loptice kao i okretom tupa. Kod jednoručnog slice bekhenda okret trupom je puno izraženiji za razliku od forhend slicea. Temeljem navedenog može se zaključiti da je bekhend udarac prisiljava igrača zauzeti idealnu poziciju što za posljedicu daje kvalitetan udarac.

## **Zaključak**

Opisi ključnih dijelova tehnike izvođenja pojedinih udaraca mogu nam možda ponuditi neke odgovore na pitanje zašto se forhend slice ne koristi kao napadački udarac već samo kada se igrač nalazi u teškoj poziciji i kada se brani. Osobno mislim da su razlozi zbog kojih bekhend slice postaje napadački udarac, a forhend slice udarac kojim se igrači brane neki od navedenih:

1. Okret trupa koji je kod bekhend slicea puno izraženiji nego kod forhend slicea
2. Položaj šake u trenutku udarca koji se kod bekhend slicea uglavnom nalazi ispred tijela točno u produžetku težišta tijela gdje je igrač najjači. Za razliku od forhend slicea kod kojeg se igrači uglavnom ne namještaju tako precizno, što daje slabiji udarac i
3. Prijenos i usmjeravanje težine tijela u smjeru udarene loptice koji je kod bekhend slicea izraženiji za razliku od forhend slicea

Kao što je već navedeno to su samo neke hipoteze koje bi se ako se želi dobiti cjeloviti odgovor trebalo i znanstveno dokazati.