

Taktika

Taktička strana teniske igre mogla bi se opisati jednom rečenicom, a istovremeno o njoj bi se mogla i napisati i cijela jedna knjiga. Taktička su rješenja za promatrača, nakon kojih je igrač osvojio poen, uvijek jednostavna i logična. Igrač je loptu uputio u nebranjeni (nepokriveni) dio terena i na taj način svog protivnika prisilo na grešku, ili je izravno osvojio poen. Međutim pozadina tog jednostavnog rješenja puno je složenija i zahtijeva vrlo ozbiljnu pripremu i pristup kako u meču, tako i na treningu. Taktika je kombinacija razvijenosti tehnike, i tehničkog djelovanja igrača, njegove pravilne procijene da izabere najbolje moguće rješenje u konkretnoj situaciji u meču, nakon kojeg će osvojiti izravan poen, ili će si pripremiti napad, koji će realizirati u slijedećih nekoliko udaraca. Strategija kao širi pojam za taktiku, je skup svih mogućih rješenja neke situacije koje igrač ima na raspolaganju u igri. Dok se pod taktikom podrazumijeva rješavanje zadanog-situacijskog zadatka, pod strategijom se podrazumijeva ukupno moguće tehničko - taktičko djelovanje nekog igrača.

Mnogi treneri sa učenjem taktike i nekih osnovnih taktičkih zakonitosti koje nameće tenis, počinju kasnije nego što bi mogli i trebali. Većina njih je mišljenja da igrač prvo treba dobro usvojiti elemente tehnike na visokoj razini izvedbe, a nakon što je savladao tehniku većine udaraca, tek onda da je spreman za učenje sadržaja treninga koji imaju taktički cilj. Razlog tomu je što se u praksi taktički zadaci ne poučavaju na način na koji se to radi sa podukom tehnike. Poduka tehnike ima svoj točno definirani metodički slijed vježbi koje trener koristi da bi igrača naučio neki tehnički element. Kod poduke taktike, metodički slijed vježbi nije tako precizno definiran po pojedinim stupnjevima razvoja igrača, pa većina trenera još uvijek luta i traži onaj pravi slijed vježbi i kombinacija koje će igraču pomoći u rješavanju taktičkih zadataka. Neki treneri su mišljenja da igrač mora sam i to kroz igru i iskustvo u igri (mečevima) doći do taktičkih rješenja koja će kasnije, na treninzima uvježbavati.

Miguel Crespo autor članka pod nazivom: «*Taktički ciljevi za različite razine sposobnosti Plan; korak po korak*» predlaže trenerima jedan model taktičkih sadržaja koji oni, metodičkim slijedom vježbi svrstanih u nekoliko cjelina, a ovisno o stupnju razvoja i usvojenosti tehnike, mogu sa igračima uvježbavati.

KORACI U RAZVOJU TAKTIKE

Korak 1: Početnici

Kontrola i sigurnost držanja lopte u igri, se navode kao bazične pretpostavke koje igrač treba usvojiti. Pod kontrolom i sigurnosti se podrazumijeva da igrač vlada temeljom tehnikom na takvoj razini, na kojoj može lopticu nekoliko puta za redom prebaciti preko mreže. Nakon što je igrač usvojio bazične tehničke ciljeve, može početi uvježbavati jednostavnije taktičke zadatke. Neki od specifičnih taktičkih zadataka koje bi igrač na tom stupnju trebao usvojiti su:

A. Dosljednost

Dosljednost je kombinacija kontrole i sigurnosti. Budući da su kontrola i sigurnost bazični ciljevi i osnovni preduvjet koje bi igrač trebao što prije savladati ako želi napredovati, trener bi nakon što su oni usvojeni, trebao ukazivati na dosljednost u «držanju» lopte u igri. Vježbe koje se koriste za dosljednost prebacivanja lopte vrlo su jednostavne. Cilj tih vježbi je da igrač bez greške (izmjena lopte između igrača i trenera) prebaci lopticu preko mreže 5, 10, 15, 20 ili više puta. Dosljednost se može vježbati i tako da kod izmjena lopte preko mreže, umjesto trenera, igrači međusobno si dodaju lopticu preko mreže.

B. Visina

Visina upućivanja loptice protivniku, kao taktička cjelina kod početnika se počinje vrlo rano uvježbavati. Cilj brzog usvajanja i upućivanja loptice različite visine je zadržati protivnika na osnovnoj liniji sa visokom lopticom, ili odigrati nisku lopticu u slučaju kada protivnik dođe na mrežu. Igrači bi trebali naučiti kako i kada odigrati visoku, ili nisku loptu.

Vježba 1:

- Trener stoji na sredini terena oko servisne linije dodaje igraču lopticu. Igrač ima zadatak da treneru vraća loptice koje imaju različitu visinu, i to jednu nisku (u noge) drugu visoku (u visini ramena) i treću visoko preko trenera u teren.

C. Smjer

Smjer je bazična taktička cjelina koju treneri koriste na svim razinama usvojenosti tehničkih elemenata igrača. Smjer lopte se također može kombinirati i sa drugim taktičkim sadržajima.

Vježbe koje se koriste da bi igrač vježbao smjer, a ujedno i mjesto u koje želi uputiti lopticu mogu biti različitog karaktera:

- Vježbe u kojima igrač forhandom ili bekendom četiri do pet loptica upućuje na isto mjesto. Trener se svake dvije do tri minute premješta na drugo mjesto na terenu. Igrač ima zadatak lopticu uputiti na mjesto na kojem se nalazi trener.
- Vježbe u kojima igrač nakon nekoliko izmjena loptica koje je uputio treneru na desnu stranu terena, gađa nebranjeni dio na lijevoj strani terena. Ova vježba može se kombinirati na različite načine. Tako da trener može, na različita mjesta po terenu postavljati mete koje igrači imaju zadatak gađati. Ovisno o kvaliteti igrača mete mogu biti manje ili više zahtjevne. Broj loptica koje igrač mora uputiti treneru, nakon kojih će gađati u prazan dio terena može se mijenjati, 3,4, ili 5 loptica u smjeru trenera, a zatim u nepokriveni dio terena .

D. Dužina

Dužina loptice kao taktička cjelina usvaja se na kraju prvog stupnja razvoja taktike. Igrači otkrivaju važnost dužine kojom će odigrati lopticu, onda kada počinju i sa prvim mečevima. Neke prednosti kod dugačko odigranih loptica se očituju u:

- Dugačko odigranom lopticom protivnik je prisiljen stajati iza osnovne linije u pasivnoj poziciji i onemogućava mu se priprema napad.
- Protivnika se prisiljava na moguću grešku koja može biti direktna pogreška nakon koje smo izravno osvojili poen, ili greška u smislu da je protivnik odigrao kratku lopticu i na taj način nama omogućio da se pripremimo za napad.

Dugačko odigrana lopta je početak za preuzimanja inicijative na terenu:

- Kratka loptica odigrana od strane našeg protivnika je šansa i početak realizacije našeg budućeg napada,
- Protivnik je pogriješio (out, ili mreža) jer je zakasnio na lopticu, ili je zakasnio sa pripremom za udarac

Uvježbavanje dužine loptice u početnoj fazi se izvodi neovisno o njenom smjeru ili visini. Trener ovisno o sposobnostima igrača, po širini terena označava neku liniju iza koje igrač treba odigrati lopticu. U početku je to obično servisna linija koja služi kao linija preko koje je igrač mora odigrati, a kasnije, sa kvalitetom igrača prostor između osnovne linije i obilježene linije se smanjuje. U kasnijim fazama uvježbavanja, dužina odigravanja loptice se kombinira i sa drugim taktičkim zadacima kao što su smjer i visina.

2. Korak: Srednje napredni igrači

A. Snaga

Kada se govori o snazi kojom će igrač odigrati lopticu, misli se na sposobnost igrača da intenzitetom pravovremene kontrakcije mišića, i međusobne koordinacije i redosljeda uključivanja mišićnih skupina koje sudjeluju u izvođenju udarca, daje loptici veliku brzinu.

S odrastanjem igrač je radi promijenjenih antropometrijskih karakteristika sposoban odigrati udarac puno snažnije (tehnički cilj), ali on istovremeno mora naučiti kako tu snagu rabiti na primjeren način (taktički cilj). Snaga (brzina loptice) se u taktičke svrhe koristi radi:

- Napada
- Realizacije pobjedničkog udarca (winner) na kratko odigranu lopticu našeg protivnika
- Promjene ritma

Trener treba igrača učiti da:

- Nikada jako ne udara lopticu kada je u teškoj poziciji na terenu,
- Da jako udara lopticu samo onda kada je ona iznad razine mreže, ili kada je on u rezultatskoj prednosti i može si dozvoliti više rizika u igri.

B. Rotacija loptice

Kada je igrač lopticu sposoban odigrati sa slice ili spin rotacijom (tehnički cilj), on mora znati kako tu rotaciju koristiti u izmjeni udaraca, u situaciji meča (taktički cilj). Rotacija se u taktičke svrhe može koristiti radi:

- Kontrole brzine loptice
- Promjene ritma pri izmjeni loptice sa protivnikom
- Visine i dužine loptice odigravanja loptice protivniku

C. Ritam

Ritam je sposobnost igrača da kontrolira izmjenu udaraca zadanim tempom. Taktička uporaba ritma je:

- Kontrola brzine izmijene udarca
- Mijenjanje ritma od protivnika zahtijeva raznovrsnost u odabiru najboljeg mogućeg rješenja kojim će odigrati povratnu lopticu
- Promjena ritma s ciljem da se protivnika iznenadi i na taj način da mu se smanji vrijeme koje mu je potrebno za kvalitetnu pripremu za novi udarac

Trenerov zadatak je naučiti igrača pravilnoj uporabi ritma. Igrači bi trebali znati:

- Mijenjati ritam kod duže izmjene udaraca
- Održavati jednaki ritam protiv igrača koji igraju svestrano po cijelom terenu, odnosno ne gubiti svoj ritam u igri
- Koristiti brzinu, visinu, dužinu, i rotaciju loptice radi promjene ritma.

D. Raznolikost

Kada je igrač u mogućnosti primjenjivati sve navedene bazične taktičke koncepcije, on ih mora znati koristiti na odgovarajući način. Raznolikost je sposobnost mijenjanja i primjene svih tih koncepcija sa svrhom rješavanja taktičkih zadataka i formiranja svog osobnog načina igre. Na ovom stupnju razvoja igrači počinju sa formiranjem vlastitog stila igre. Za trenera je važno da kod igrača prepozna njegov način razmišljanja prilikom rješavanja pojedinih taktičkih zadataka na treningu ili u meču. Zatim oni zajednički traže rješenja koja će biti prihvatljiva s obzirom na njegove motoričke sposobnosti i tehničko-taktička znanja.

E. Bazične taktičke strukture

Na ovom stupnju razvoja, trener treba igrača učiti serije bazičnih taktičkih struktura koje su podijeljene u obrasce korištenja udaraca, obrasce geometrije terena, obrasce igre za bodove.

Korištenje udaraca:

U ovom obrascu navedena su samo neka od rješenja koje igrač može primijeniti da bi osvojio poen ili da si pripremi situaciju u kojoj će preuzeti inicijativu na terenu. Opisi taktičke primjene udaraca rađeni su pod pretpostavkom da su igrači dešnjaci.

Servis:

- Servirajte slice servis u desno dijagonalno polje uz bočnu servis liniju, ako želite da loptica nakon što je odskočila bježi od protivnika. Ili u sredinu lijevog ili desnog dijagonalnog servisnog polja, ako želite da loptica protivniku ide u tijelo.
- Servirajte ravnim servisom u sredinu obje strane ako želite protivnika iznenaditi jakim prvim servisom.
- Servirajte top-spin servisom u lijevo dijagonalno polje uz lijevu bočnu liniju ako želite da loptica bježi od protivnika i da ima visok i neugodan odskok na njegovu bekhend stranu. Ili u sredinu lijevog ili desnog dijagonalnog servisnog polja, ako želite da loptica nakon odskoka protivniku ide u tijelo.

Forhend:

Koristite ga na $\frac{3}{4}$ terena, i kod svih returna kada god je to moguće. Obično je svim igračima forhend jači udarac.

Bekhend. Tijekom duže izmjene udaraca sa osnovne linije neka igrači igraju dijagonale, a kada dobiju kraću lopticu, i šansu za izlazak na mrežu, neka odigraju paralelu.

Volej: Neka igrači pokušaju riješiti poen u svoju korist najviše sa tri odigrana voleja. Pobjednički volej igrač bi trebao pokušati odigrati u otvorenu stranu terena.

Lob: Neka igrač lopticu uvijek usmjeri u slabiju stranu protivničkog igrača. Ako nam je protivnik dešnjak loptice pokušavamo odigrati u lijevu stranu terena, preko njegove lijeve ruke.

Izlazak na mrežu: započnite paralelom, a iza toga volejom u otvorenu stranu terena, kad god je to moguće.

Return: Prvi servis plasirajte preko mreže, a drugi bi se trebao vraćati agresivnije i po mogućnosti bez učestalih pogrešaka.

Geometrija terena:

Geometrija terena je jedno kompleksno područje unutar kojeg se nalaze nekoliko zavisnih cjelina:

- Pokrivanje terena (teorija kutova) je teorija o području kutova moguće povratne loptice protivnika. Ovisno o tome dali je igrač odigrao paralelu ili dijagonalu, kut povratne loptice protivnika se mijenja. Zato igrači moraju biti upoznati koje su to situacije na terenu u kojima mogu odigrati paralelu, i situacije u kojima je mudrije odigrati dijagonalu, i na taj način pokrivati veći kut povratne loptice protivnika.
- Područja terene – teorija o tri područja terene koji se dijele u: područje obrane, područje pripreme za napad, i područje realizacije napada. Ovisno o tome u kojem se području igrač nalazi, ovisi koje će rješenje odabrati za slijedeći udarac.
- Tehničko-taktička strana rada nogu – rad nogu prilikom namještanja na udaljene loptice koje se nalaze bočno od igrača, rad nogu prilikom namještanja na loptice na koje se igrač kreće prema naprijed ili nazad, i precizno namještanje na loptice koje nisu udaljena od igrača (rad nogu u mjestu – sitni i precizni koraci).
- Smjer udarca: odigrajte paralelu kao udarac kojim želite doći na mrežu, a dijagonale u izmjeni udaraca kada niste u poziciji da napadnete igrača. Usmjerite lopticu u dijagonalu, sigurno natrag u smjer iz kojeg je i došla.

3. Korak: Napredni igrači

Opći taktički cilj na tom stupnju razvoja igrača je razviti osobni stil igre. Neki od specifičnih taktičkih ciljeva koje bi treneri na tom stupnju sa igračima trebali razvijati su:

A. Predviđanje

Predviđanje je specifični taktički cilj koji je bitan za kvalitetno vraćanje protivnikovih udaraca kao što su servis, voleji, passing udarci i sl. Treneri trebaju učiti igrače kako npr. iz kretanja protivnika, njegovog namještanja na lopticu, ili trenutnog rezultata, mogu dobiti što je više moguće kvalitetnih informacija, koje će im pomoći da na osnovu njih, analiziraju koja su to moguća rješenja protivnika u određenoj situaciji.

Igrač, kod predviđanja mora koristiti svoje iskustvo i znanje, i znati pomoću vanjskih pokazatelja analizirati, i na osnovu njih, pokušati previdjeti moguća rješenja protivnika na osnovu kojih će moći kvalitetno odgovoriti na protivnikov napad. Predviđanja se kod igrača razvija kroz igru, vježbama pokrivanja terena sa aktivnim protivnikom, i simuliranjem meča.

B. Postotak uspješnosti igre

Ovaj taktički aspekt se primjenjuje u toku meča, prilikom servisa, izlaska na mrežu, igri na mreži, ali se također koristi i prilikom igre sa osnovne linije, kod pobjedničkog poena, kod pogrešaka (prisiljenih ili neprisiljenih), itd. Da bi igrač naučio kvalitetno razmišljati u toku meča i donositi kvalitetne odluke, a ujedno vršiti korekcije u taktici koju je postavio prije meča, on najprije mora biti svjestan svojih jakih strana, zatim treba poznavati slabe strane protivnika koje je uočio u toku meča ili ih zna od ranije.

Treneri trebaju igrače naučiti da između svakog odigranog poena kratko analiziraju prethodni poen. Ako su pogriješili, da pokušaju otkriti u čemu, i da na osnovu analize navedenog odaberu najbolju taktiku za sljedeći poen. Vrijeme koje igrač ima na raspolaganju između odigranih poena, je vrijeme koje se može kvalitetno iskoristiti, i to igrači moraju naučiti. Najbolji način uvježbavanja ovog taktičkog elementa je da trener na treningu, kada igrači igraju trening mečeve, povremeno prekine igru između poena i da kroz razgovor sa igračima iznese svoje viđenje situacije i pokuša sugerirati igraču neko od mogućih rješenja. Da ih stalno upozorava na važnost kvalitetnog korištenja vremena koje imaju na raspolaganju između poena.

C. Izbor udaraca

Izbor udaraca je sposobnost igrača da odabere jedno sredstvo (oružje) u skladu sa svojim znanjima, sposobnostima, i antropometrijskim karakteristikama, i da se njime suprotstavi protivniku i trenutnoj situaciji u kojoj se nalazi na terenu. Prije no što se započne sa postupkom odabira udaraca, treneri trebaju biti sigurni da igrači posjeduju široku raznolikost mogućnosti u svakoj situaciji. Tijek učenja tog taktičkog cilja je sljedeći: promatranje, odabir, analiza odabranog, i povratna informacija. Izbor udarca se može vježbati i usavršavati kroz promatranje bazičnih taktičkih obrazaca na treningu i u meču, uz stalnu komunikaciju trenera i igrača.

D. Analiza meča

Analiza meča je sposobnost planiranja meča, primjena plana na terenu i stjecanje novih vrijednih iskustava nakon odigranog meča. Treneri za analizu meča mogu rabiti video kamere, kompjutore, kartice sa bilješkama meča i ostale postupke koji njima i igračima pomažu u objašnjenju onoga gdje je igrač griješio, i što je trebalo učiniti. Igrači moraju započeti meč s jasnim i glavnim taktičkim planom i s nekoliko alternativnih planova. Na kraju meča, i nakon analize oni trebaju usvojiti pozitivne zaključke koji će im pomoći u daljem razvoju njihove igre.

E. Osobni stil igre

Na ovom stupnju igrač treba razvijati svoj osobni stil igre temeljen na njegovim tehničkim, motoričkim, taktičkim i mentalnim značajkama. Trenerov je zadatak združiti sve te sposobnosti, znanja, i osobine, u jednu cjelinu i na taj način razvijati igraču njegov vlastiti stil igre. Stil kojim današnji vrhunski tenisači igraju, može se podijeliti u nekoliko osnovnih kategorija:

Servis-mreža igrač: to je igrač čije su značajke da na svim podlogama nakon servisa trči prema mreži. Igram na mreži pokušava protivniku nametnuti svoj ofenzivan ritam igre. Ovaj tip igrača ima odličan prvi i drugi servis koji je zbog svoje brzine i rotacije koju loptica dobije prilikom serviranja neugodan za vraćanje. Ovaj tip igrača ima odličan prilaz mreži i odlično igra na mreži sve udarce (voleji, i smeč). Udarci sa osnovne linije, najčešće nisu njegovo oružje kojim će osvajati poene, ali će znati držati lopticu u igri i sa osnovne linije, i čekati priliku za izlazak na mrežu.

All round igrač: To je igrač čije su značajke da ovisno o podlozi i njezinoj brzini prilagođava svoju igru. Na brzim podlogama nakon prvog i drugog servisa trči prema mreži i igra voleje, a na sporim podlogama nakon servisa najčešće ostaje iza osnovne linije i gradi poen drugim udarcem čekajući priliku za izlazak na mrežu. Ovaj tip igrača ima također odličan prvi i drugi servis. Izlazak na mrežu mu nije tako brz i precizan kao kod prvog tipa igrača. Ali zato on ima odlične udarce sa osnovne linije i ima odličan return kojime može osvojiti direktan poen.

Napadači sa osnovne linije: To su igrači čije su značajke da na svim vrstama podloge ostaju uglavnom u pozadini terena i cijelu svoju igru grade sa osnovne linije. Oni su ofenzivni, i sa bilo kojeg mjesta na terenu mogu osvojiti poen. Znaju odlično igrati i voleje ali se ne osjećaju ugodno na mreži. Oni idu na mrežu u slučajevima kada ih protivnički igrač prisili kratkom loptom . Njihovo glavno oružje je ubojiti forhend koji ima veliku brzinu i preciznost. Lopticu igraju pod oštrim kutovima. forhandom osvajaju glavninu poena. Imaju odličan prvi servis, a nešto slabiji drugi servis. Return im je jak i precizan, tako da su stalna prijetnja igračima sa slabijim drugim servisom.

F. Prilagodba različitim situacijama

Ovaj specifični taktički cilj odnosi se na sposobnost prilagodbe igrača na igru protivnika, kao i prilagodbe na situacijske uvjete koji ga očekuju u meču. Igrači bi trebali biti sposobni prilagoditi svoju igru protivnicima svih igračkih stilova, situaciji koja može varirati od trenutka do trenutka; vremenski uvjeti (kiša, sunce, vjetar, i sl.), sudačke odluke, reakcije i navijanje gledaoca, i druge neočekivane situacije.

ZAKLJUČAK

Prema mišljenju autora ovoga članka, taktiku bi trebalo usvajati stupnjevito kroz prikazane faze, sustavom korak po korak. Takvom metodom trener će moći postavljati neke nove koncepcije treninga i ideje koje će razvijati kroz trenažni proces sa igračem, koje će kasnije unaprijediti taktičku svjesnost igrača na različitim stupnjevima njegovog igračkog razvoja.