

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

TEMELJNE ZNAČILNOSTI TENISA

CILJI

1. Poznate temeljne značilnosti tenisa z vidika:
 - a. taktičnih
 - b. tehničnih
 - c. psiholoških
 - d. kondicijskih značilnosti.

Nekaj temeljnih podatkov o tenisu

Analiza teniške tekme:

- Povprečni čas točke je od 3 – 10 sek. (odvisno od podlage)
- Igralci izvedejo 300-500 akcij/tekmo (Pluim, 2000)
- Povprečen srčni utrip: 60-80% maks.
- Povprečna poraba 50-60% Vo_2 maks.
- Energijska poraba pri tenisu - 2 uri (Ferrauti, 2000)
 - moški: 1200 kcal, 200 g OH, 25 g. maščobe
 - ženske: 840 kcal, 125 g. OH, 25 g. Maščob

Nekaj temeljnih podatkov o tenisu

Analiza teniške tekme:

- Srčni utrip pri igri posameznikov (Morgan, 1987):
 - maksimalni srčni utrip: 188 ± 11 ud.
 - rang srčnega utripa: 118 – 177 ud.
 - povprečni srčni utrip: 154 ± 17 ud.
- Povprečna poraba kisika – VO_2 (Ferrauti, 2000):
 - moški: 26ml/kg/min (54% VO_2 max.)
 - ženske: 23ml/kg/min (56% VO_2 max.)
- Vrednost laktata pri igri posameznikov znaša (Ferrauti, 1999):
 - srednja vrednost laktata med treningom je znašala: $2,1 \pm 1$ mmol/l
 - srednja vrednost laktata med tekmo je znašala: $2,9 \pm 1,3$ mmol/l
 - najvišje izmerjena vrednost laktata je znašala: 7,5 mmol/l

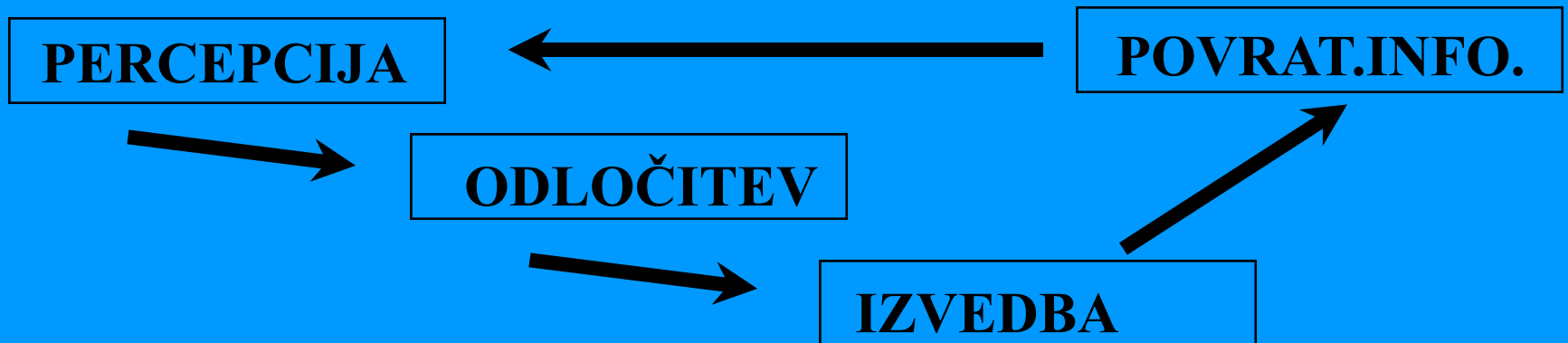
Temeljne značilnosti tenisa

- tenis - šport za celo življenje
- aciklična polistrukturna športna panoga
- igra z nepredvidljivimi pogoji in omejenim igralnim poljem (približno 100 m² pri igri posameznikov) in mrežo (višina 91,4 – 107 cm)
- igralci uporabljajo lopar in žogico
- igra se posamično ali v dvojicah
- specifičen način štetja.
- aktivni del igre predstavlja le 20 – 30 % celotnega časa trajanja teniškega dvoboja (odvisno od igralne podlage in načina igre)

Temeljne značilnosti tenisa

- veliko različnih udarcev (preko 20)
- visoka hitrost žoge (preko 200 km/h)
- različne rotacije žoge
- veliko udarcev igralci (okrog 20%) izvajajo izven optimalnega ravnotežnega položaja in v različnih položajih ter postavitvah (Schönborn, 2004)
- zahtevana visoka raven kondicijske pripravljenosti, motorične informiranosti, psihične pripravljenosti in tehničnega znanja
- na uspeh vplivajo številni dejavniki
- razvejan tekmovalni sistem, ki poteka preko celega leta

Tenis kot odprta igra



Taktični vidik teniške igre

- termin taktika je prvič omenjem pri starih Grkih (način uporabe orožja za premaganje tekmeca)
- strategija je razmišljanje in planiranje (kaj mora narediti?) in ima posreden vpliv na uspeh
- taktika je delovanje (kako mora narediti?) ima neposreden vpliv na uspeh (Schönborn, 2003).

Taktični vidik teniške igre

Igralec lahko doseže točko oziroma je uspešen na več načinov:

- izogiba se lastnim napakam
- tekmecu prepreči, da bi dosegel zmagovalni udarec
- tekmeca prisili k napaki
- doseže zmagovalni udarec - točko (ang. winner).

Taktični vidik teniške igre

Temeljne značilnosti sodobne teniške igre so:

- Dobra percepcija značilnosti žoge (hitrost, smer, višina, globina, rotacija)
- Sposobnost sprejemanja taktičnih odločitev pod časovnim pritiskom
- Visok tempo in zanesljivost
- Visoka raven napadalnosti in želja po nadzorovanju poteka igre
- Sposobnost reševanje različnih igralnih situacij
- Sposobnost variranja tehničnih rešitve
- Sposobnost skrivanja taktične odločitve.

Tehnični vidik teniške igre

Teniška tehnika se v osnovi loči na tehniko:

1. Gibanja

2. Udarcev

- Obe sta tesno povezani
- Teniški igralci pri tehniki v osnovi koristijo 6 biomehanskih principov (ravnotežje, inercijo, nasprotno silo, sunek sile, elastično energijo in kinetično verigo)
- Pri začetnikih in mlajših igralcih pa tehniko opazujemo, ocenjujemo in poučujemo skozi naslednje kriterije:
 - a. Ravnotežje
 - b. Timing
 - c. Ritem.

Tehnična izvedba udarcev

- Ni vedno konstantna; v različnih igralnih situacijah igralci uporabljajo različne tehnične rešitve, ker se morajo prilagajati različnim pogojem izvedbe.
- To velja za vse teniške igralce. Tehnične izvedbe udarcev so si na zunaj pogosto zelo različne.
- Pri bolj natančni analizi ugotovimo, da so si posamezni deli gibanja podobni, drugi pa popolnoma različni.

Forhend



Temeljne faze udarca

- priprava in zamah
 - spremljanje žoge
 - gibanje k žogi
- pospeševanje (ang. forward swing)
- točka zadetka
- izmah (ITF, 2002).

Priprava in zamah

Spremljanje žoge

- spremljanje in ocena leta žoge
- gibanje proti žogi (vključno z “recovery steps”)
- pripravljalni poskok
- nizko težišče telesa
- inercija

Gibanje proti žogi

- delo nog
- priprava telesa:
 - torzija “prednapetost”
 - nasprotna sila na podlago (ang. ground reaction force)
 - priprava “velikih” mišičnih skupin

Pospeševanje, TU, izmah

Pospeševanje:

- ravnotežje: dinamično/statično
- kinetična veriga
- pospešek (linearni in kotni)
- timing in ritem.

Točka zadetka:

- kontrola položaja loparja (naklon)
- timing in ritem
- ravnotežje (glava, ramena, trup).

Izmah:

- Ravnotežje (glava, ramena, trup)
- kontrola gibanja loparja v izmahu.

Pomen prijema

- prijem predstavlja vez med telesom in loparjem in določa optimalno točko zadetka
- prijem določa položaj loparja:
 - oddaljenost od telesa (pred, ob telesu)
 - oddaljenost od tal
 - kot loparja (odprt, zaprt)
 - kot loparja glede na podlaht
- prijem določa izmah in linijo loparja skozi točko zadetka (pr. forhend, ekstremni prijem).

Vrste prijemov

- kontinentalni (nevtralni, srednji, kladivo) prijem
- polkontinentalni prijem
- vzhodni forhend prijem
- (pol) zahodni forhend prijem
- zahodni forhend prijem
- bekend prijem (enoročni)
- ekstremni bekend prijem (enoročni)
- dvoročni prijemi za bekend:
 - kontinentalni + forhend
 - bekend + forhend
 - forhend + forhend.

Kontinentalni prijem



Polkontinentalni prijem



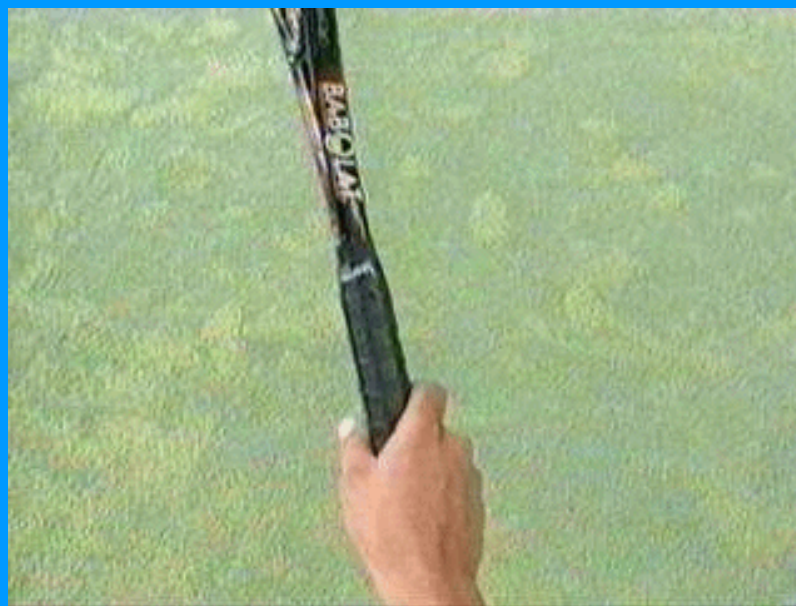
Vzhodni forhend prijem



Zahodni forhend prijem



Bekend prijem - enoročni



Ekstremni bekend prijem - enoročni



Dvoroční bekend příjem 1



D – kontinentalni

L - forhend

Dvoroční bekend příjem 2



D – bekend

L - forhend

Dvoroční bekend příjem 3



D – forhend

L - forhend

Uporaba prijemov - osnovni udarci

- Servis ravni - kontinentalni (polkontinentalni)
- Volej forhend - kontinentalni (polkontinentalni)
- Volej bekend - kontinentalni
- Forhend ravni - vzhodni forhend
- Bekend ravni - bekend
- Dvoročni bekend - kontinentalni (desna), forhend (leva)
- Smeš - kontinentalni.

Vrednotenje osnov teniške tehnike

1. Ravnotežje

(gibanje, postavitev pri udarcu, statično/dinamično ravnotežje, položaj glave)

2. Timing (zaznavanje in predvidevanje leta žoge, točka zadetka...)

3. Ritem

(uskladitev gibanja žoge, igralca, loparja)



Kondicijski vidik teniške igre

Pomen kondicijske pripravljenosti v tenisu:

- Kondicijsko treniranje je pomemben dejavnik v športu in še posebej v tenisu.
- Bolje je teniško igralec kondicijsko pripravljen, na višji ravni lahko igra.

Razvoj kondicijskih sposobnosti

- do 13.leta: tehnika je najpomembnejša
- po 10.letu: kondicijsko treniranje je vedno bolj pomembno (koordinacija, hitrost, gibljivost, ravnotežje...)
- po 16.letu: kondicijsko treniranje postane drugi najpomembnejši dejavnik uspešnosti (agilnost, moč, vzdržljivost).

Koordinacija



Psihološki vidik teniške igre

- Individualni šport
- "Coaching" ni dovoljen
- Veliko število odločitev je sprejetih pod psihološkim (časovnim) pritiskom
- Veliko časa med točkami (razmišljnaje)
- Nikoli ne veš kdaj se bo tekma končala
- Ni menjave igralcev

Psihološki vidik teniške igre

- Sistem tekmovanja je na izpadanje
- Igranje na različnih podlogah, kontinentih, z različnimi žogami...
- Rekreativni tenis – tekmelec je sodnik
- Tekmovanja trajajo celo leto

Psihološki vidik teniške igre

- Rangiranje temelji na rezultatih cele tekmovalne sezone
- Ni "time-out-a"
- "Tiha igra", potrebno mnogo koncentracije
- Vsi udarci so važni

Vprašanja?

- Predavanja so objavljena na: www.aftennis.si

Literatura

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Filipčič, A. (2001). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič, A. (2004). Tenis – učenje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. editition. London: ITF.
6. Schönborn, R. (1999). Advenced Tecniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
7. Schönborn, R. (2003). Učenje in razvoj tehnike (treening za ustrezen razvoj v prihodnosti). Otočec: Licenčni seminar.