



ANALIZA I RAZVOJ TEHNIKE

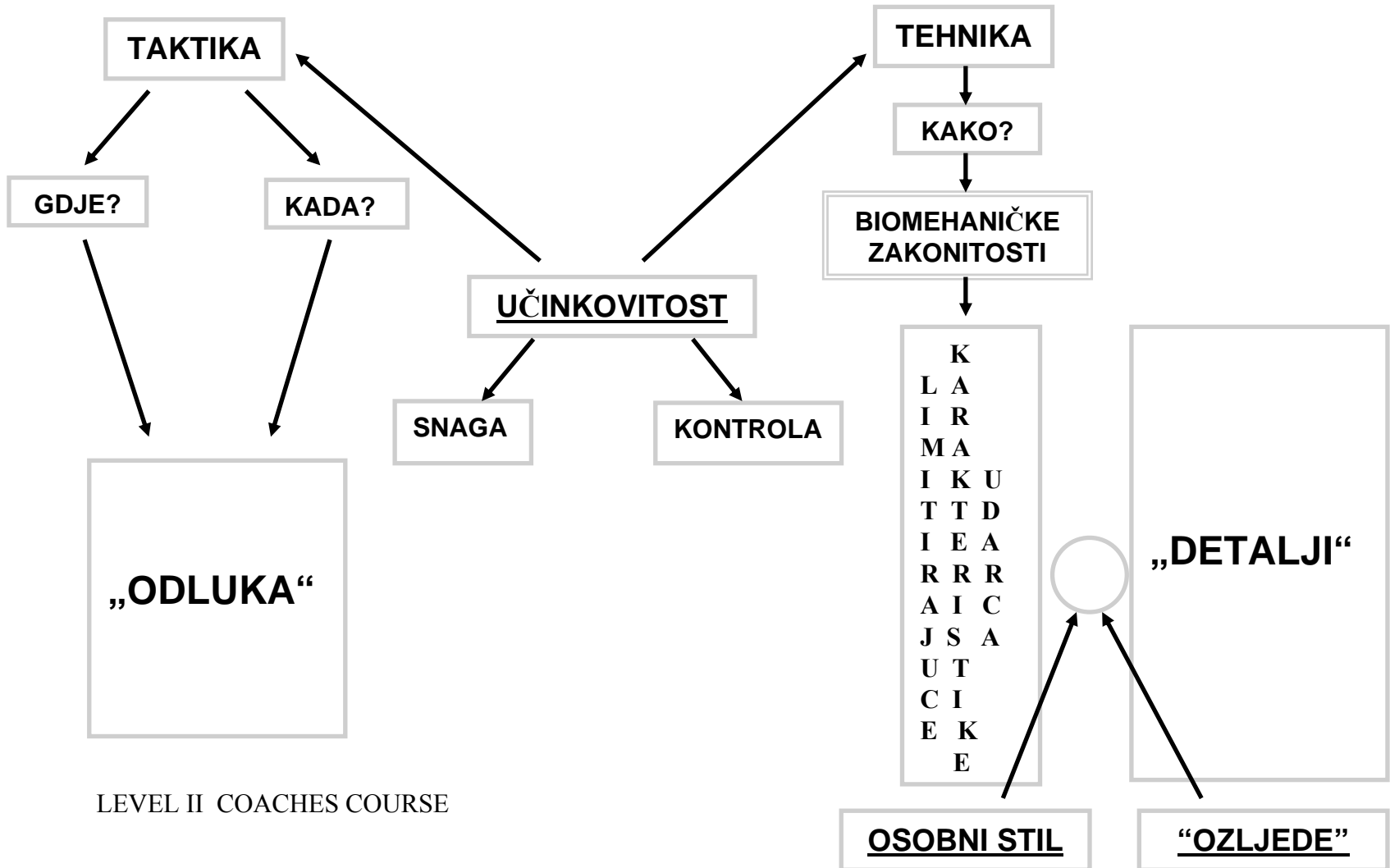
Level II Coaches Course



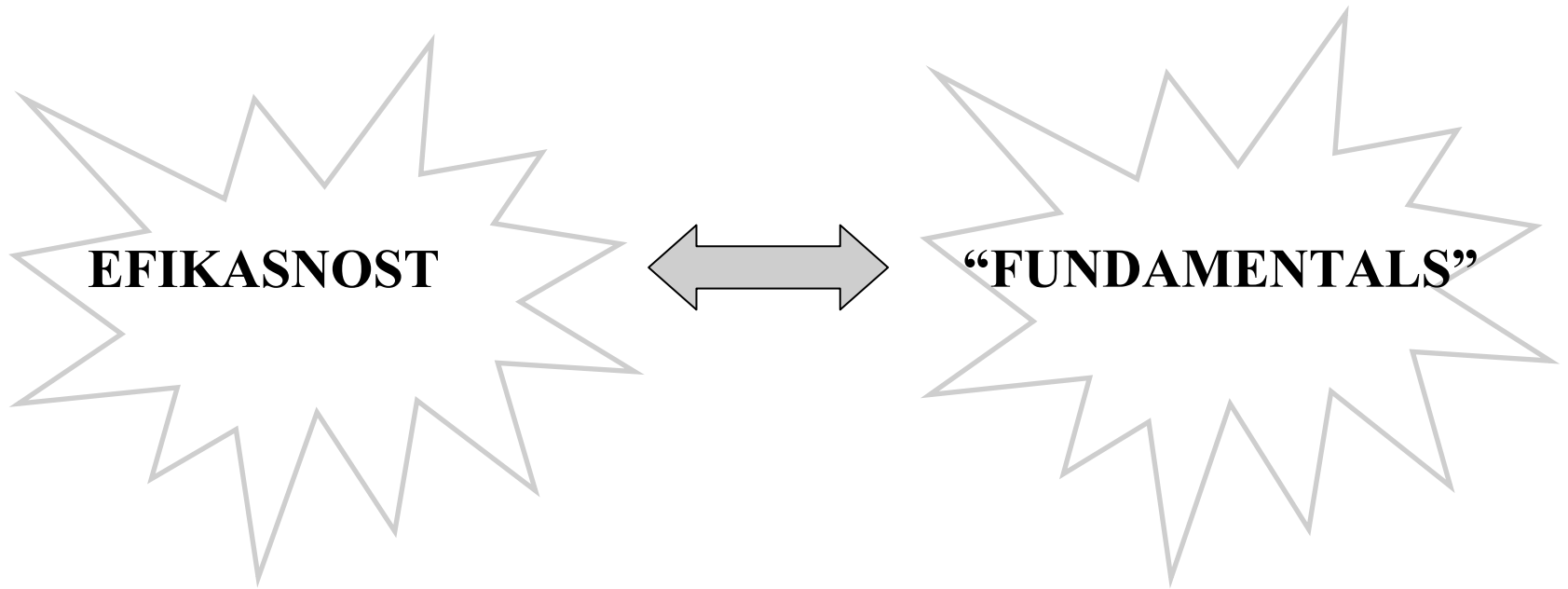
Na kraju ovog predavanja:

- Razumjeti karakteristike optimalne tehnike kroz primjenu biomehaničkih zakonitosti
- Razumjeti kako se postižu snaga i kontrola kod udaraca u tenisu
- Razumjeti biomehaniku u svrhu analize i razvoja teniske tehnike

TENISKA TEHNIKA



TENISKA TEHNIKA



PROCJENA EFIKASNOSTI TEHNIKE

Djeca **sigurnost i preciznost**

Juniori **+ snaga i kontrola**

Seniori **+ varijabilnost i sakrivanje**

TENISKA TEHNIKA

“zajedničko” za forend i bekhend

Split step

SILA REAKCIJE

Glava – ramena

RAVNOTEŽA

Široki stav

Trenutak pogotka

Ritam/ubrzanje

KINETIČKI LANAC

Zakretanje trupa

ELASTIČNA ENERGIJA

UZROCI PROBLEMA

- Odluka
- Percepcija
- Mehanika pokreta
- Psiha
- Tjelesna priprema

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- faze -

1. Opservacija
2. Analiza
3. Odluka
4. Vježbanje
5. Evaluacija

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Opservacija-

1. Opće (konstitucija, temperament...)
2. Efikasnost (taktički cilj, preciznost, snaga, let i odskok)
3. Mehanika (reakcija, akumulacija E, stvaranje E., transfer E. na loptu, završetak udarca)

Priprema na osmatranje

Trener mora u ovoj fazi odrediti:

- cilje
- glavne tehničke mehanizme (pr. model servisa; parametri su: fleksija u koljenima oko 70st +/-10 st.)

Osmatranje

Trener mora u ovoj fazi:

- upotrebiti video kameru (software Slicon Coach, Dartfish)
- upotrebiti sve vrste osmatranja (vid, sluh, efekt lopte)
- osmatrati u različitim uslovima (meč, trening)
- osmatrati duže vreme.



<http://www.siliconcoach.com>

The screenshot displays the siliconCOACH software interface. On the left, a 'New report -' window shows a table of performance metrics for a 'Tennis Serve'. The table includes columns for Name, Value, Movement, Priority, and SC6. The metrics are categorized into 'Ball Release and B...', 'Leg Drive', 'Swing to Impact', and 'Ball Contact'.

Name	Value	Movement	Priority	SC6
Tennis Serve				
Ball Release and B...				
Ball Toss	Ball pushed upward a...	✓	ok	
Max Ball Height	1	✗	ok	
Foot Position	Foot position good ...	✓	ok	
Peak Knee Flexion	0	✓	ok	
Hips move for...	yes	✓	ok	
Hip and Shoul...	Hips and Shoulders r ...	✓	ok	
Trunk Angle to ...	0	✗	ok	
Arm in Power P...	yes	✓	ok	
Leg Drive				
Shoulder Upwa...	0	✗	ok	
Racquet Position	0	✓	ok	
Swing to Impact				
Shoulder Align...	0	✗	ok	
Trunk Rotation	Shoulders move thro...	✓	ok	
Upper Arm Elev...	Upper arm not high e...	✗	ok	
Forearm Ext...	Arm too extended-n...	✗	ok	
Ball Contact				
Impact Height	1	✓	ok	
Racquet Speed	10	✓	ok	

The main interface includes a 'Presentation' window with 'Drawing tools' and a video player showing a tennis serve. The video player has a 'Show title' checkbox checked. Below the video, there are 'Aspect Image' and 'Exemplar Image' windows. The 'Aspect Image' window shows a tennis player in mid-serve. The 'Exemplar Image' window shows a tennis player in a similar pose. Below these images is an 'Aspect Notes' field with the text 'Type in your coaching comments here...'. A 'Help' window is also visible, showing a tennis player and the text 'Push ball upward and forward of toes'.

LEVEL II COACHES COURSE



Priuzeto po Besier, 2004.

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Analiza -

- Da li problem limitira razvoj?
- Da li postoji povećana mogućnost ozlede?
- Utjecaj nove tehnike na efikasnost u igri?
- Da li se igrač slaže s problemom?
- Da li mogu riješiti problem?

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Odluka -

- Da li trebam mijenjati?
- Koje metode ću koristiti?
- Koliko dugo će trajati?
- Da li trebam pomoć?

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Vježbanje -

- Dovoljno vremena (pripremni period!)
- 1. faza – razumijevanje
- 2. faza – “košara”
- 3. faza – “situacije”
- 4. faza – “mečevi”

Razvoj udarca - intervencija i delovanja

Trener mora u ovoj fazi:

- izabrati pravi trenutak za promjene
- upotrebiti situacijske vježbe
- upotrebiti jasne i konkretne upute
- upotrebiti BIOMECH pristup
- upotrebiti više pristupa (razvoj kondicijskih sposobnosti).

RAZVOJ TENISKE TEHNIKE

- Kod djece (14&U) “ZAJEDNIČKO”
- Juniori/Seniori “EFIKASNOST”

RAZVOJ FORHENDA I BEKENDA

- kod djece (14&U) -

1. Ravnoteža
2. Kontakt
3. Ritam
4. Split-step
5. Brzina reketa
6. Zakretanje tijela

