



TENIŠKA GIBANJA - TEHNIKA



CILJI

1. Poznati načine teniških gibanj
2. Uporabiti biomehanske principe pri analizi gibanj
3. Poznati tehnične podrobnosti pri izvedbi teniških gibanj.

Podlaga in gibanja

Povprečno trajanje točke:

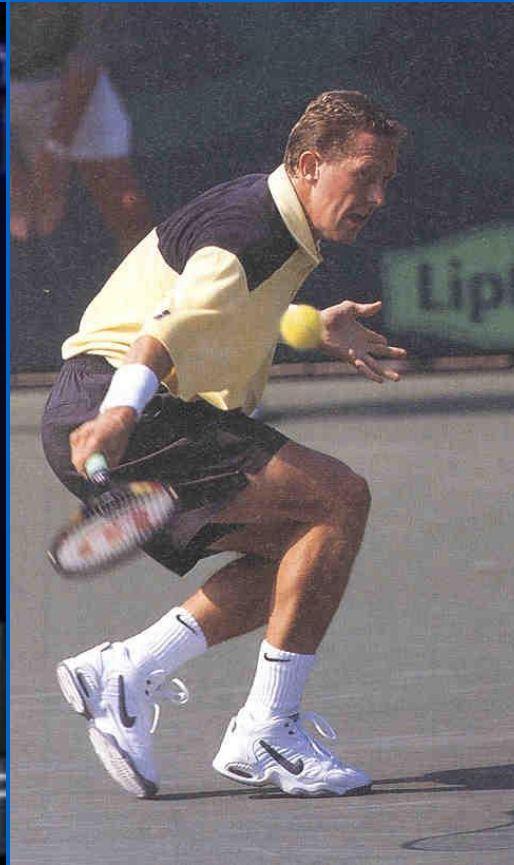
- ženske: 7,1 sek.
- moški: 5,2 sek.
- pesek: 10 sek.
- HC: 5,2 sek.
- Trava: 2,8 sek.

Delež točk, ki se odigrajo na osnovni črti:

- French Open: 51 %
- Australian open: 46 %
- US open: 35 %
- Wimbledon: 19 %.

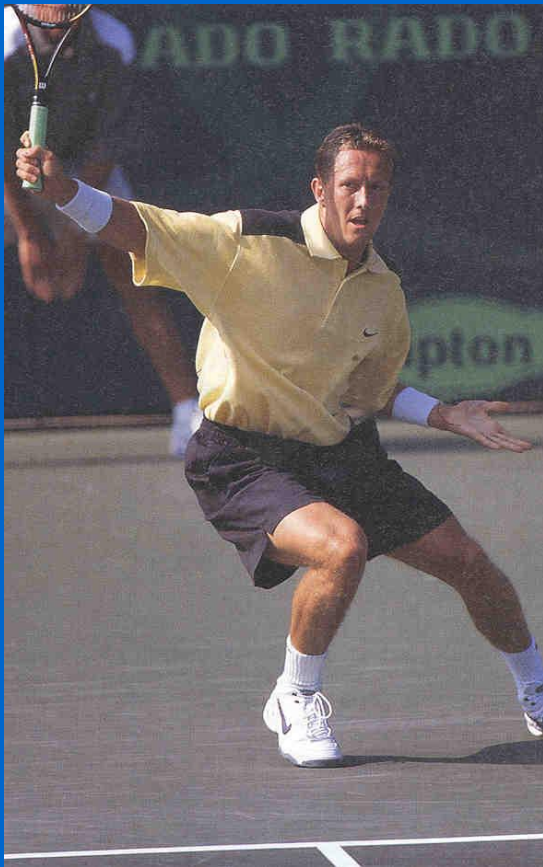
Zaključek: igralci se na različnih podlagah gibajo različno.

Podlaga in gibanja



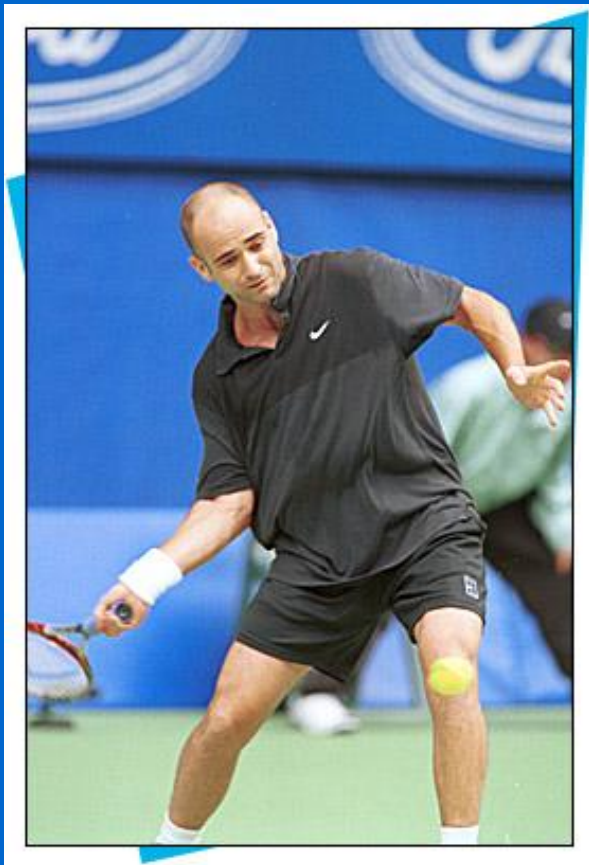
Igralci odigrajo 30 % udarcev v časovni stiski in neoptimalnem položaju (Grosser, Kraft, Schönborn, 2000).

Dinamično ravnotežje



- Različna gibanja: šprint, štart, poskok, ustavljanje, spremembe smeri, križni, prisunski, drsajoči koraki idr.
- Igralec potrebuje v povprečju 4 m za izvedbo udarca in naredi 4 spremembe smeri v točki.
- 80% udarcev izvedenih v radiju 3 m; pomembni stranski koraki in majhni (“adjustment steps”), ravnotežje in odlična koordinacija.
- Pomen težišča telesa, katerega položaj se pri gibanju spreminja (TT moški – 57% višine, TT ženske – 55 % višine).

Položaj in stabilnost trupa



Kontrakcija notranjih (transvelz. Abdominalne m., multifidis) in superficialnih mišic (obligatorna m., rectus abdominus, erector spinae).



Ustvari notranji pritisk v prsnem košu



Boljši prenos sil pri udarcu
Ravnotežen položaj glave

Položaj in stabilnost trupa

Tri glavna gibanja pri tenisu:

1. Igranje udarcev v območju 4 m

(sposobnost napadalne izvedbe)

2. Igranje oddaljenih žog

(preko črte za igro dvojic)

3. Gibanje proti mreži

(hiter prehod in gibanje v smeri naprej).



Začetni položaj



- Je individualen, odvisen od morfoloških, kondicijskih, psiholoških sposobnosti
- Velik pomen dobre razvitosti trupa in ravnotežja (Reid, 2003).

Pripravljalni poskok in 1. korak



- odskok z obeh nog istočasno, pri pristanku ena noga hitreje
- odpiranje bokov v smeri udarca
- 1. korak nazaj je nujen za hiter štart (Kraan et.al, 2001)
- pri gibanju nazaj (lovljenje loba) je 1. korak naprej in šele 2. nazaj; pri tem se trup obrača.
- pomen “recovery stepa” – korak po udarcu, “odboj” in križni korak.

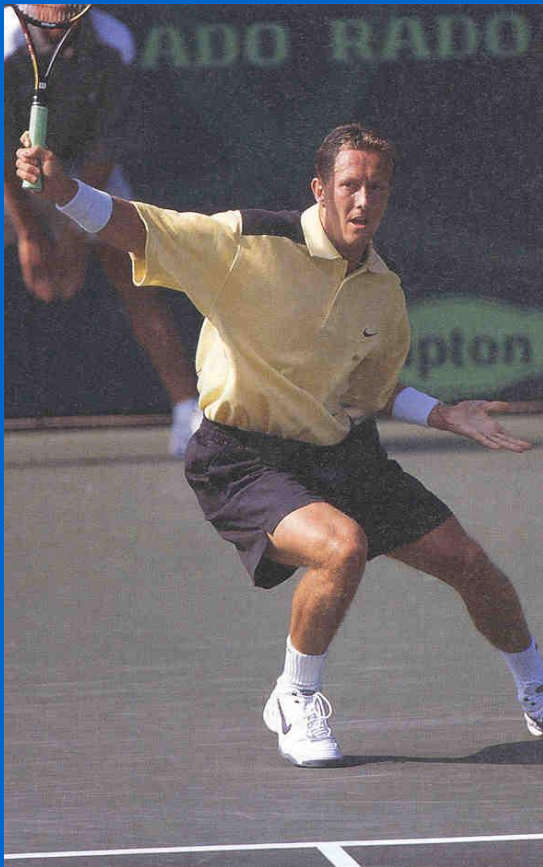
Gibanje v stran

- Gibanje v stran pomeni tek preko stranske črte igrišča.
- Pomembni so tekalni vzorci, sposobnosti gibanja z visoko hitrostjo in diferencijacija različnih delov telesa
- Prvi korak:
 - jab step (korak v stran z notranjo nogo, desna na F)
 - pivot step (križni korak)
 - gravity step (desna noga stopi proti levi nogi, proti TT, sledi korak z levo nogo)
 - paradoxical step (bočno gibanje?)

Prihod na udarec

- Zelo pomembna prilagoditev (diferencijacija)
- Primer, ki velja za osnovni udarec:
 - gibanje spodnjega dela telesa (lower body movement)
 - zgodnja rotacija ramen (early shoulder rotation)
 - rotacija trupa in ramen brez gibanja loparja v zamah (Reid, 2003).
- Kakšen je prihod na žogo?
 - forhend: odprt položaj (open stance) in zdrsavanje (ang. surface effects; slide, small stabilising step)
 - dvoročni bekend: odprt položaj
 - enoročni bekend: gibanje z levo nogo okrog, sledi “recovery step” in rotacija ramen.

Korak po udarcu — ang. “recovery step”



- pri forhendu, bekendu – zaradi inercije gibanja, poudarjene rotacije ramen, gibanja skozi žogo.
- pri voleju – zaradi gibanja igralca naprej ali v stran
- korak po udarcu omogoča hitrejšo vračanje v izhodiščni položaj
- temu koraku običajno sledi križni korak – hitrejšo gibanje kot prisunski koraki, sicer pa odvisno od situacije in individualnosti.

Trening gibanja

- Potrebno postaviti jasne cilje za izboljšanje gibanja
- Uporabljati kombinacijo:
 - tekaških vzorcev
 - specifične situacije, kjer se igralec počuti močnega
 - razvoj slabosti
- Trening gibanj:
 - ko je žoga je blizu
 - naprej, nazaj
 - na bolj oddaljene žoge (Reid, 2003).