



# OSNOVE TENIŠKIH UDARCEV IN GIBANJ



1. Tehnična izvedba udarcev
2. Temeljne faze udarca
3. Vrste prijemov



# CILJI

- Razumete “neformalen” pogled na teniško tehniko
- Poznate dele udarcev
- Poznate različne prijeme.



# Tehnična izvedba udarcev

- Ni vedno konstantna; v različnih igralnih situacijah igralci uporabljajo različne tehnične rešitve, ker se morajo prilagajati različnim pogojem izvedbe.
- To velja tudi, in predvsem, za vrhunske 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.

# Tehnična izvedba udarcev

- Pri analizi teniške tehnike se ne moremo zanašati le na zunanjo (obliko) udarcev.
- Pri analizi teniške tehnike so nam v pomoč morfološki, funkcionalni, biomehanski in mehanski principi (Bornemann, 1993)
- Teniška tehnika je tehnika udarcev in gibanj.

•  
•  
•

# Vprašanja?

- Kateri so deli pri forhendu?
- Kaj imata skupnega F in B?
- V čem se razlikuje izvedba servisa?
- Kaj je pomembno pri voleju?
- Kaj je posebnost smeša?

- 
- 
- 

# 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

# Zamahi in hitrost loparja

Udarec	Tradicionalna navodila trenerjev	Moderna učna navodila
Forhend	“usmerjen v zadnjo mrežo”	“45 st. za hrbtom”
Bekend	“usmerjen v zadnjo mrežo”	1R: “vzporedno s hrbtom” 2R: “malo za hrbtom”
Servis	“popraskaj” se po hrbtu	“Za in proč od hrbta”

Dolžina zamaha zvišuje hitrost loparja v točki zadetka. Dolžina zamaha mora biti optimalna:

# Pospeševanje in točka zadetka

## 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



- 
- 
- 

# Dvoročni bekend prijem 1



D – kontinentalni  
L - forhend

- 
- 
- 

# Dvoročni bekend prijem 2



D – bekend  
L - forhend

- 
- 
- 

# Dvoročni bekend prijem 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.

- 
- 
- 



# Uporaba prijemov - ostali udarci

- Servis spin, slajz - bekend prijem
- Forhend spin - (pol)zahodni forhend, vzhofni, zahodni
- Bekend spin (eno) - bekend (ekstremni bekend)
- Bekend spin (dvo) - kontinentalni (desna), forhend (leva)
- Bekend slajz - kontinentalni
- Bekend smeš - bekend (kontinentalni)
- Polvolej, štop volej, skrajšana žoga - ne ekstremni prijem.

•  
•  
•

# Optimalnost položajev in gibanja posameznih delov telesa in celega telesa pri udarcu

## Položaj:

- Telesa ob udarcu
- Ramen ob udarcu
- Postavitev nog
- Gibanje telesa
- Gibanje bokov in ramen
- Gibanje roke in dlani.

