



TEHNIČNE TEŽAVE IN RAZVOJ UDARCA



1. Vrste tehničnih težav
2. Vzroki tehničnih težav
3. Razvoj udarca



CILJI

1. Poznate vrste in vzroke tehničnih težav
2. Obvladate postopek v primeru tehničnih težav
3. Poznate načine razvoja udarcev.



1. VRSTE TEHNIČNIH TEŽAV

V slovenskem jeziku imamo samo en termin za napako.

Zato so termini ohranjeni v angleškem jeziku:

- **error** – gre za napako, ki je posledica različnih razlogov – tehničnih, taktičnih, psiholoških ter se kaže v odstopanju dejanske izvedbe od optimalne
- **mistake** – gre za napako, kjer razlog ni očiten (majhen “out”, žoga ostala na robu mreže)
- **flaw** – takšna napaka, ki izrazito odstopa od biomehanskega modela in nadaljnje izvajanje lahko vodi k poškodbi (Elliot, 2003).

2. VZROKI TEHNIČNIH TEŽAV

- učenec ima težave z oceno leta žoge (časovni vidik - timing, prostorski vidik - razdalja od žoge, slabo ravnotežje)
- izbere neprimeren udarec ali način izvedbe (visoko žogo na bekend strani poskuša odigrati s spin bekendom)
- ima slabo razvito koordinacijo in pomanjkanje športnih predznanj
- ni ustrezno kondicijsko pripravljen
- ni motiviran.

Kdaj ukrepamo?

Za izboljšanje izvedbe oz. razvoj udarca, se odločamo, ko:

- učenec z določenim udarcem **pogosto dela napake** (pr. pogosto dela dvojne napake)
- učenec **izbere neustrezen udarec** glede na igralno situacijo, v kateri se nahaja (pr. odloči se za skrajšano žogo, čeprav se nasprotni igralec nahaja blizu mreže)
- učenčeve izvedbe udarcev so uspešne, vendar **dolgoročno ne omogočajo napredovanja** (pr. za izvedbo servisa, učenec uporablja forhend prijem)
- izvedba udarca vodi k možni poškodbi oz. okvari.



3. RAZVOJ UDARCA

Štiri faze delovanja:

1. priprava na opazovanje
2. opazovanje
3. analiza in diagnoza
4. intervencija, delovanje (Elliot, 2003).



Priprava na opazovanje

Trener mora v tej fazi:

- določiti cilje izvedbe
- določiti glavne tehnične mehanizme s katerimi bomo dosegli cilj (spisek aktivnosti za uspešno izvedbo)
- pr. uporaba mehničnega modela servisa; parametri so: fleksija v kolenu pri S (sprejemljiv kot 70st +/-10 st.)



Opazovanje

Trener mora v tej fazi:

- uporabiti video kamero ter programsko opremo za analizo (Slicon Coach, Dartfish)
- uporabiti vsa čutila; oči, ušesa, dotik, učinek udarca (višina odskoka servisa se da izmeriti).
- opazovati pod različnimi pogoji - v času učenja, pod pritiskom, v tekmi.
- podati oceno na osnovi analize vsaj 3 tekem in 4 udarcev (uporabiti statistično analizo S na tekmi).



Analiza in diagnoza

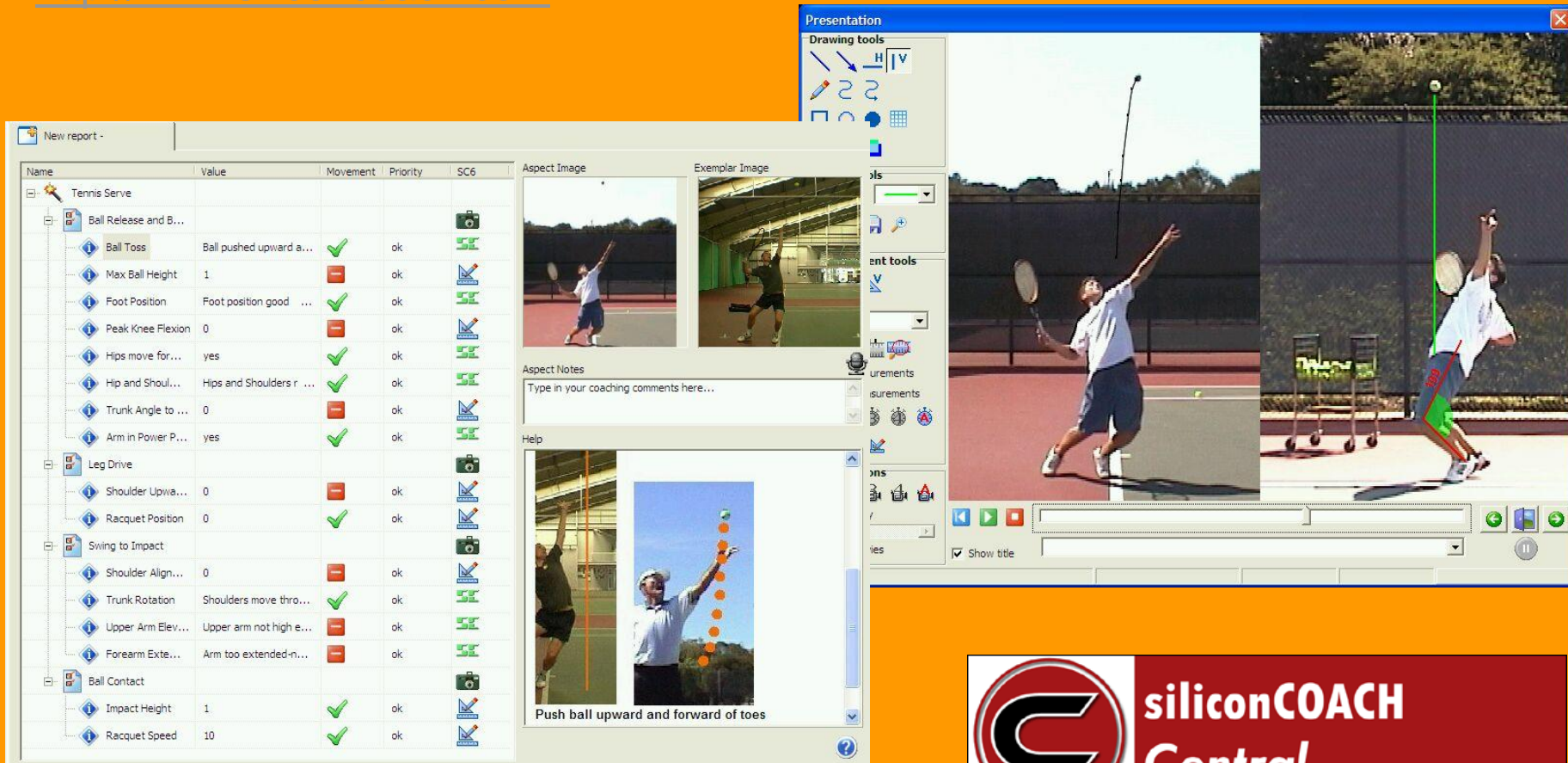
Trener mora v tej fazi:

- ugotoviti pomankljivosti, odstopanja (vpr. kaj če več stvari ni v redu?)
- poiskati vzrok in se ne osredotoči na učinek (pr. Kournikova: imela je kot 160 st.t med roko in trupom; priporočljiv je kot 100 st. - vzrok je bila slaba rotacija trupa).
- določiti vsaj dve ali tri kritične značilnosti udarca (pr. "leg drive", teža S – višina odskoka in odziv z obeh nog)
- (Elliot, 2003).

Intervencija in delovanja

Trener mora v tej fazi:

- izbrati ustrezen čas za korekcijo oz. izboljšanje (obdobje ko ni tekmovanj)
- doseči izboljšanje preko izvedbe (dolga, kratka žoga)
- podajati direktna navodila (lopar nazaj, noga nazaj)
- uporabiti mehanični pristop (BIOMECH)
- uporabiti kondicijski pristop (razvoj moči)
- upoabiti kombinacijo večih pristopov.



Report: Tennis Serve

Name	Value	Movement	Priority	SC6
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 Exte...	Arm too extended-n...	✗	ok	📏
Ball Contact				
Impact Height	1	✓	ok	📏
Racquet Speed	10	✓	ok	📏

Help: Push ball upward and forward of toes

Možni postopki razvoja

- s pomočjo ustvarjanja situacij za izvedbo udarca
- izvedba udarca brez in z žogo
- dodatna navodila o udarcu in gibanju ali ponovna demonstracija delov ali celotnega udarca (demonstracija, uporaba videa in slikovnega gradiva)
- postopki, ki temeljijo na ustreznem podajanju ali metanju žoge
- postopki z uporabo učnih pripomočkov
- postopki, ki temeljijo na podajanju informacij o pravem timingu izvedbe udarca
- določitev konkretnih nalog (poenostavljena naloga, primerjanje, kontrastno gibanje idr.)



Uporabno!

- trener mora skrbno premisliti tehtnost spreminjanja (izboljševanja, popravljanja)
- korekcija ne sme biti sama sebi namen
- pr. Petra: vrhunska igralka igra forhend samo v zaprtem položaju; trener odkril 103 napake pri forhendu idr.
- učenec mora zaupati in sodelovati pri razvoju udarca
- pri uporabi postopkov za razvoj udarcev moramo imeti v mislih željeno končno izvedbo udarca (vizija trenerja in učenca)
- uporaba videa in TV, pripomočkov
- v času razvoja naj učenec ne tekmuje.

