

Sveučilište u Zagrebu
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

BEKEND - TEHNIKA

BEKEND – osnovne karakteristike

- Nekad je bio defanzivni udarac
- Dvoručni bekend češči (zašto?)
- Upotreba sa gledišta igračkog stila
- Vizija trenera o razvoju igrača.

Bekend – vrste

A. dvoručni

B. jednoručni

1. **ravni** (bez izraženije rotacije lopte)
2. **spin** (izražena rotacija lopta napred)
3. **lob** (izražena rotacija lopte napred i viši let lopte)
4. **poluvolej** (odmah nakon odskoka)
5. **skraćena lopta** (udarec iznenađenja sa rotacijom unazad i amortizacijom kretanja lopte)
6. **slajs** (rotacija lopte nazad, ponekad i u stranu)

Bekend – dvo, jedno

A. Dvoručni

- 5 od TOP 20 žena (jan. 1980)
- 17 od TOP 20 žena (feb. 2002)

B. Jednoručni

- 15 od TOP 20 muških (jan. 1980)
- 5 od TOP 20 muških (feb. 2002).

Bekend – jednoručni



Koordinacija (5) segmenata:

Kukovi (rotacija) = 30 st.



Ramena (rotacija) = 40-50 st.



Nadlahtica (abdukcija, horizontalno istegovanje)



Lakat (istegovanje) = 20 st.



Zglob (istegovanje)

Bekend – dvoručni



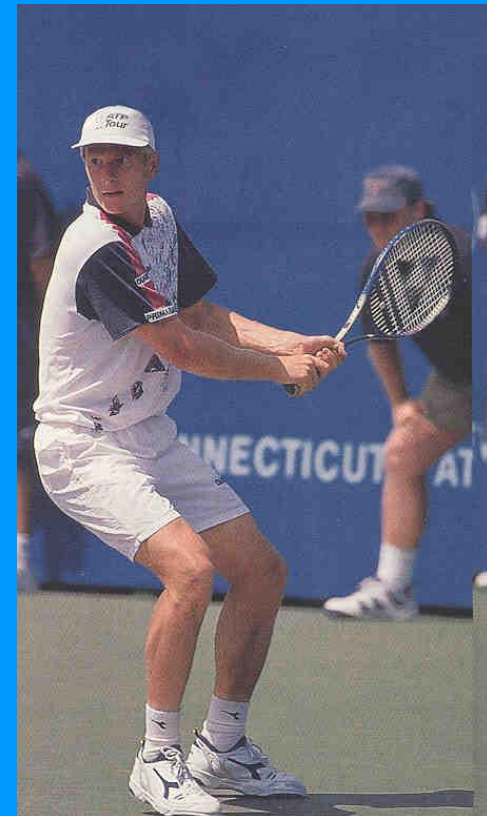
Dvoručni bekend – “swing”

(model 4 segmenata, 5 segmenata):

(4: Hewitt, Kafelnikov)

(5: Williams, Gambill)

	4	5
kukovi (rotacija)	✓	✓
Ramena (rotacija)	✓	✓
Nadlahtica (abdukcija, istegovanje)	✓	✓
Lakat (istegovanje)		
	pozic. reketa	✓
Zglob (kretanje reketa)	✓	✓



Bekend – dvoručni (4 segmenti)

Nadlahtica:

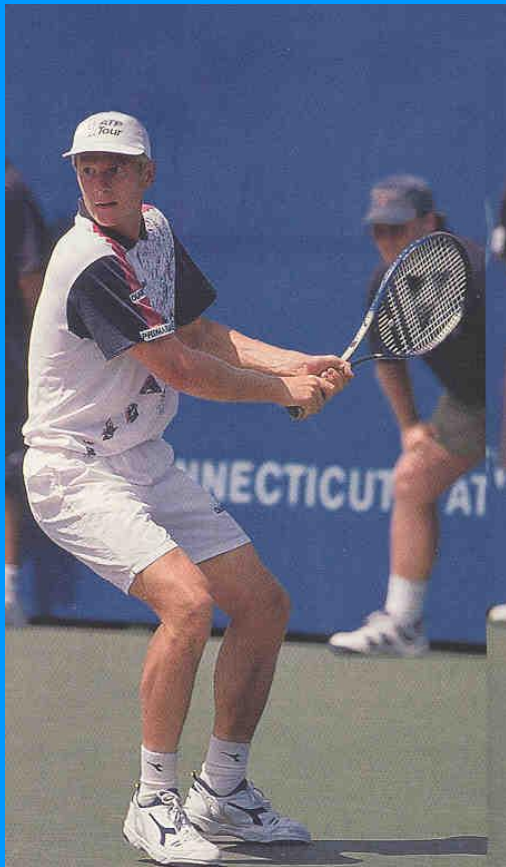
- 2 ruke uključene
- Kretanje dominantne ruke (dešnjaki – lijeva)

Lakat:

- relativno istegnjene ruke (155 st.)
- desna ruka je malo zgrčena, zaradi prilagođavnja na tp

Lakat/dlan:

- nekoliko zgrčeno lijevi zglob i adukcija desnog zgloba (Reid,2002).



Bekend – dvoručni (5 segmenata)

Nadlahtica:

- 2 ruke uključene
- Udaranje više oddaljenih lopti je teško

Lakat:

- desni lakat zgrčen (20 st.) – omugočava ubrzanje gore
- lijevi lakat zgrčen (20 st.)
- – omugočava ubrzanje naprijed i gore

Lakat/dlan:

- nekoliko zgčen lijevi lakat
- “coupling” – jedan lakat ide preko drugog – oddaljenije lopte (Reid, 2002).



Bekend – TP

Veća rotacija ramena kod dvoručnog, položaj trupa je usporedan sa mrežom.

	jedno	dvo
ramena	70 st.	20 st.
kukovi	60 st.	30 st.

Kut se mjeri na mrežu.



Bekend – TP

Reket je u TP nekoliko ispod horizontalne linije.

	jedno	dvo
Horizontalni kut	-5 st.	0 st.

Položaj reketa:

	prije TP	poslije TP
spin	20 st.	45 st.
slajs	25 st. (u visini kukova)	
slajs	15 st. (v visini ramena)	

Položaj reketa u TP je pod uglom 90 st. (Brody, 1996)



Bekend – TP i let lopte

Razlike u uglovima reketa kod različitih rotacijama i brzinama (cilj je pogoditi osnovnu liniju)

	80km/h	108 km/h	120 km/h
Bez rotacije	9.0 st.	3.4 st.	2.0 st.
Slajs	5.0 st.	1.2 st.	0.0 st.
Spin	10,5 st.	5.8 st.	4.0 st.

(Reid, 2002)

Bekend – brzina reketa

Vrhunski igrači igraju oba bekenda istom brzinom. Faktori kod bekenda (Reid, Elliott, 2002). :

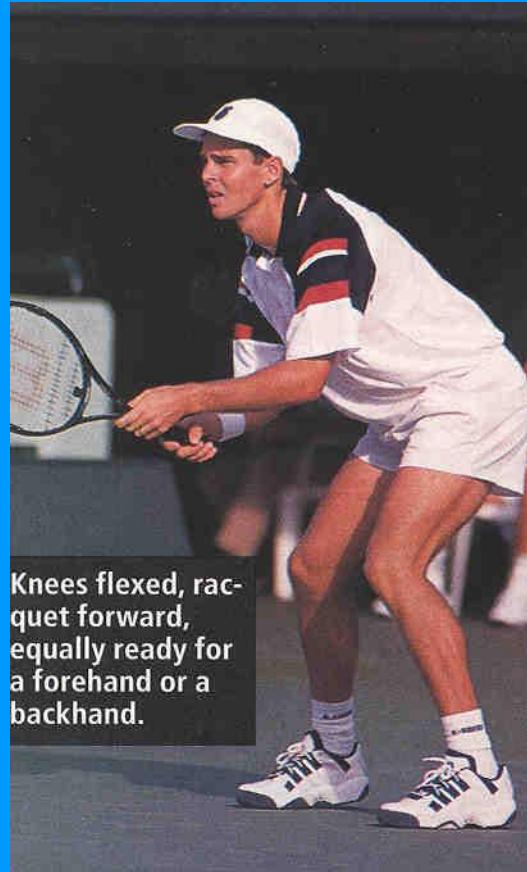
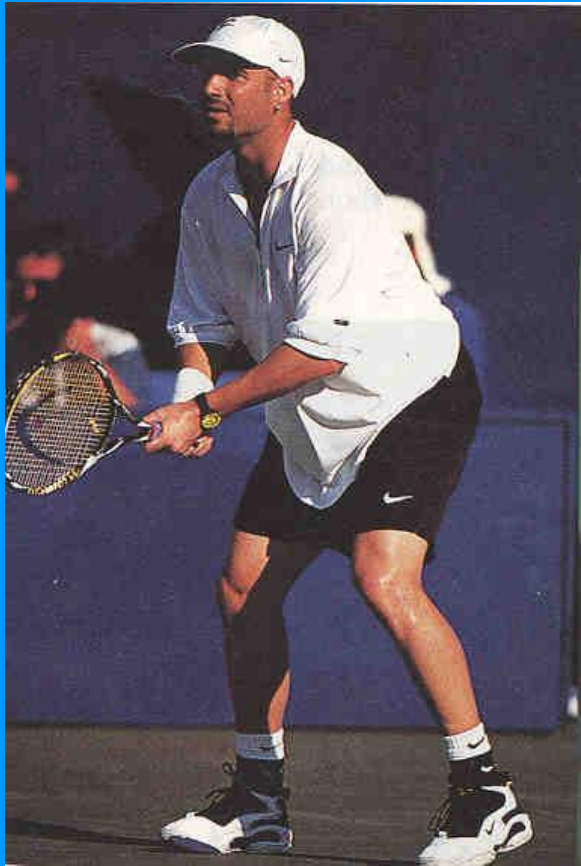
Jednoručni

- Ubrzanje (momentum)
- Oddaljenje mase od osa rotacije.

Dvoručni

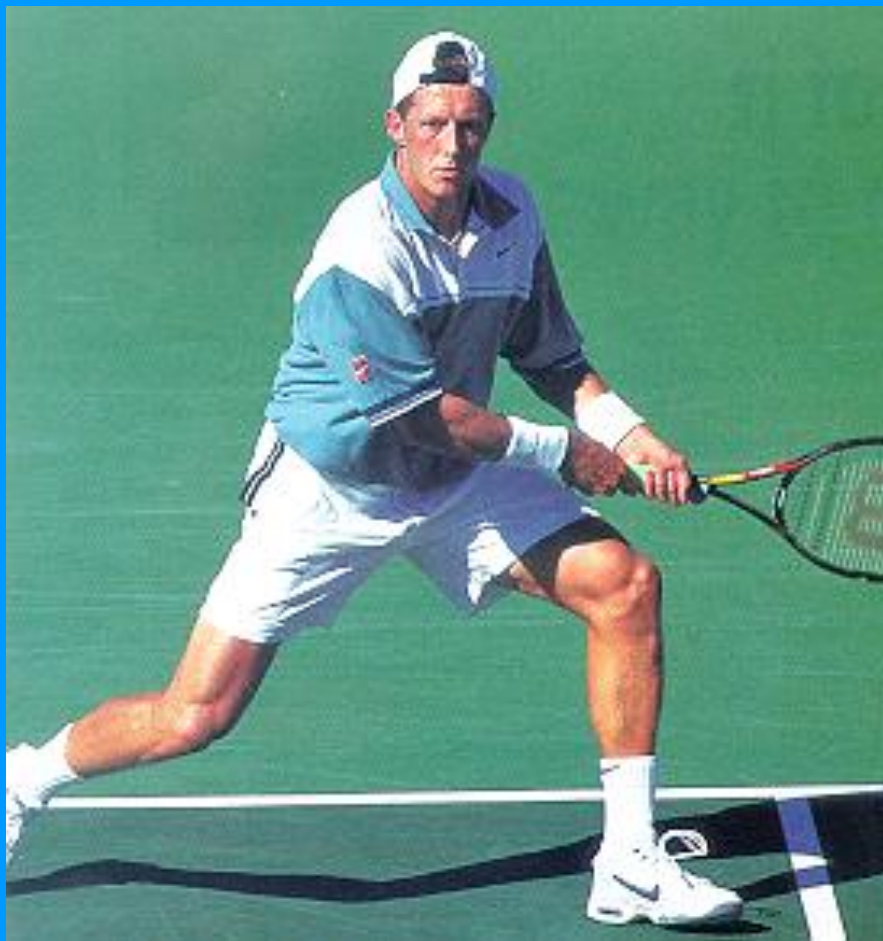
- Ubrzanje (momentum)
- Kružno kretanje

Bekend - analiza



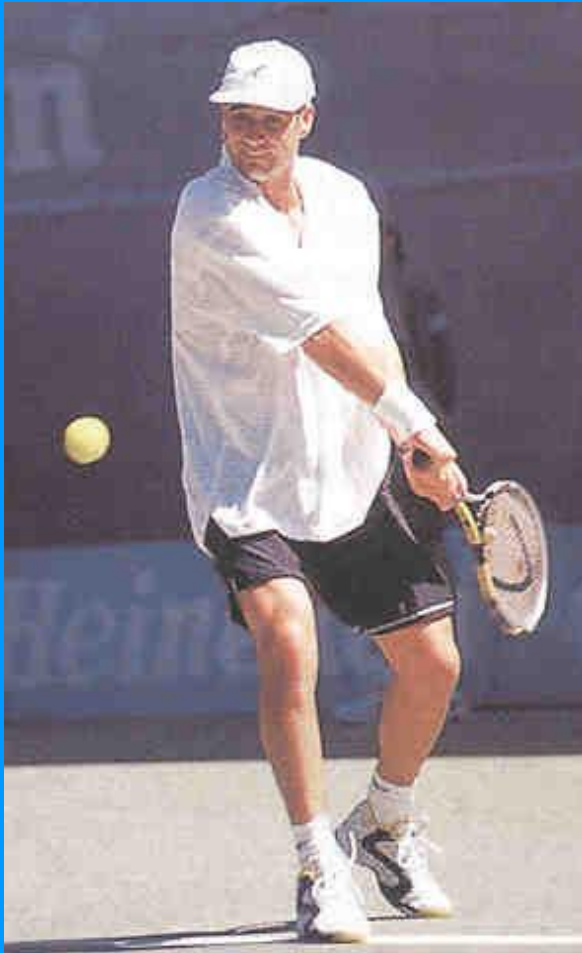
- Početni položaj.
- "split step".

Dvoročni bekend - analiza



- Zaokret ramena i prenos težine na vanjsku nogu
- Moguća kretanja

Dvoročni bekend - analiza



- Položaj ramena i tjela
- Pozicije za udarac

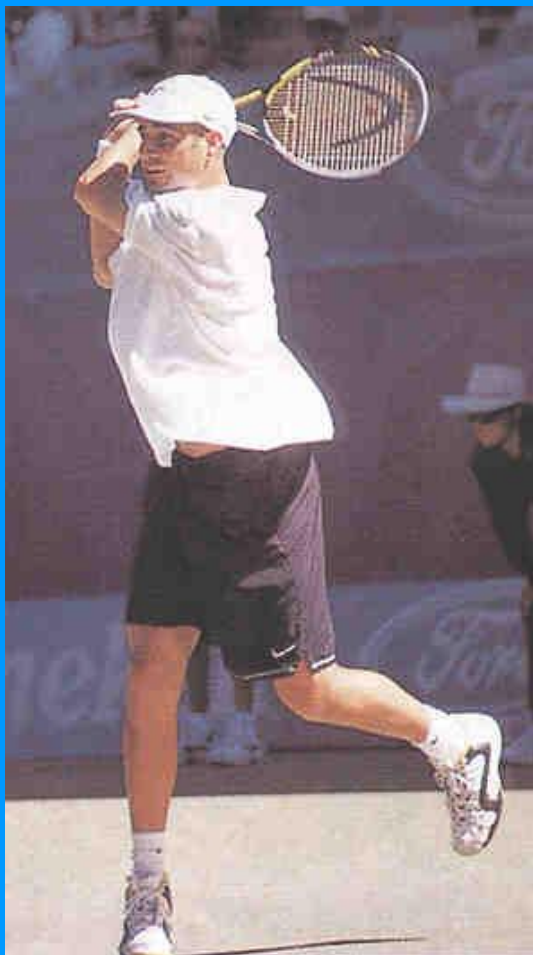
Dvoročni bekend - analiza



Točka pogotka:

- Od čega zavisi?
- Koje su vrste zahvata?
- Koja je ruka dominantna?
- Da li je uvijek ista?

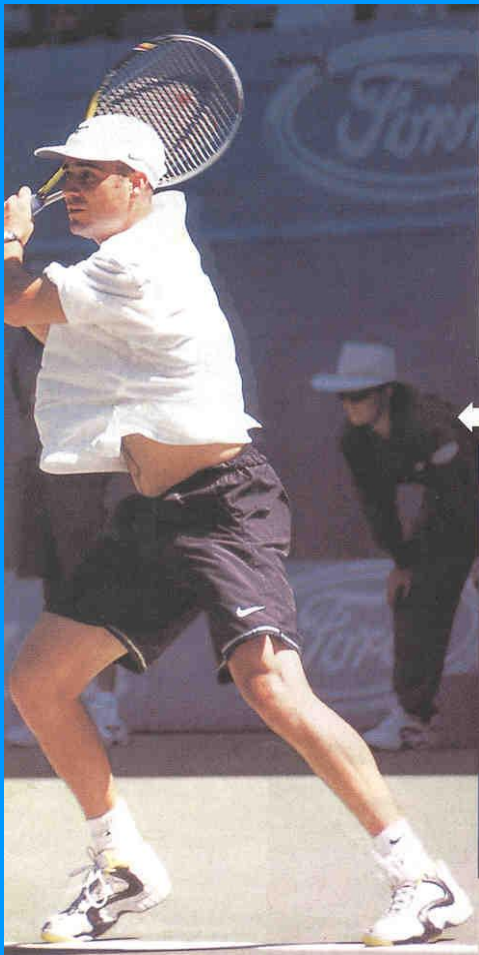
Dvoročni bekend - analiza



Izmah:

- Zašto je izmah važan?
- Od čega zavisi?
- Da li je uvijek isti?

Dvoročni bekend - analiza



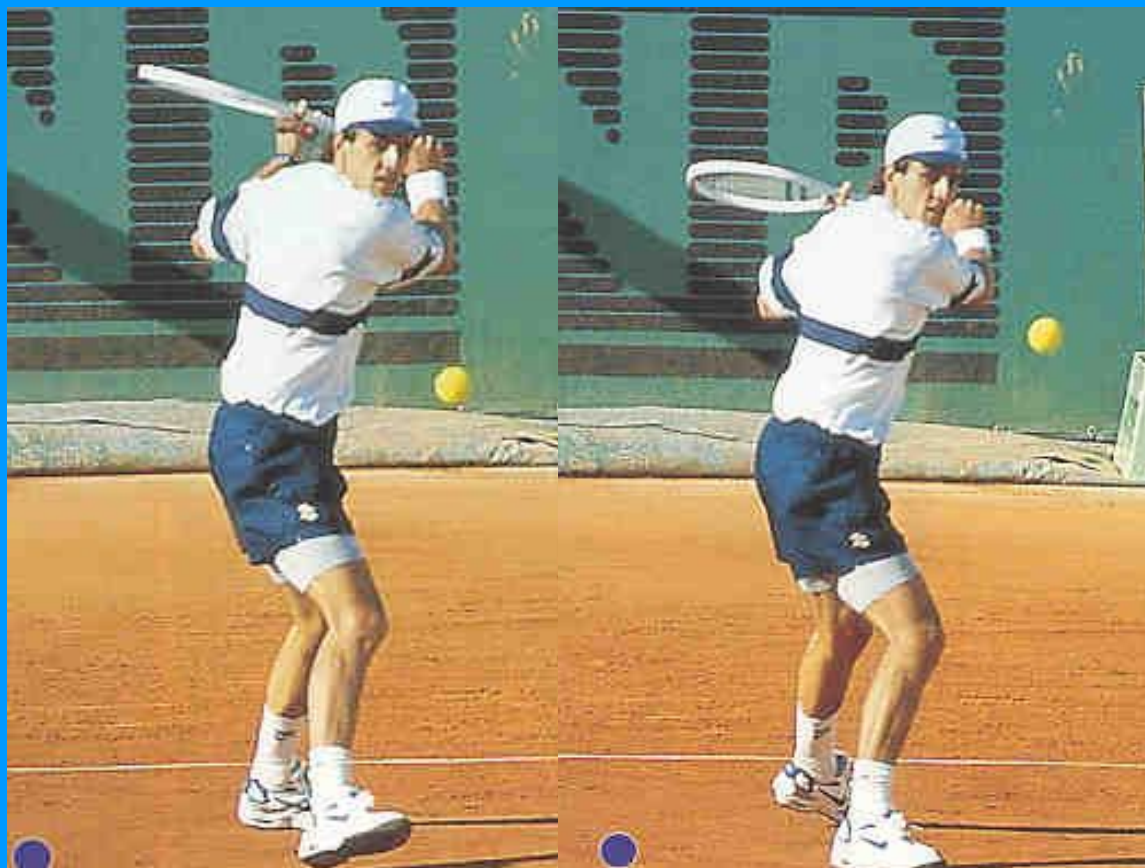
- Šta slijedi poslije izmaha?

Bekend jednoručni - analiza



- Zaokret ramena i prenos težine na vanjsku nogu
- Moguća kretanja

Bekend jednoručni - analiza



Zamah:

- Koja je specifična zamaha kod 1R bekenda
- Pozicija za udarac

Bekend jednoručni - analiza



- Točka pogotka:
- Od čega zavisi?
 - Da li je uvijek ista?

Bekend - analiza



© Aleš Filipčič, 2007

Analiza tenisa

Izmah:

- Zašto je izmah važan?
- Od čega zavisi?
- Da li je uvijek isti?

Spin dvoručni bekend



- zahvati: trije mogući
- točka pogotka
- dominantna ruka.

Spin jednoručni bekend



© Aleš Filipčič, 2007

Analiza tenisa

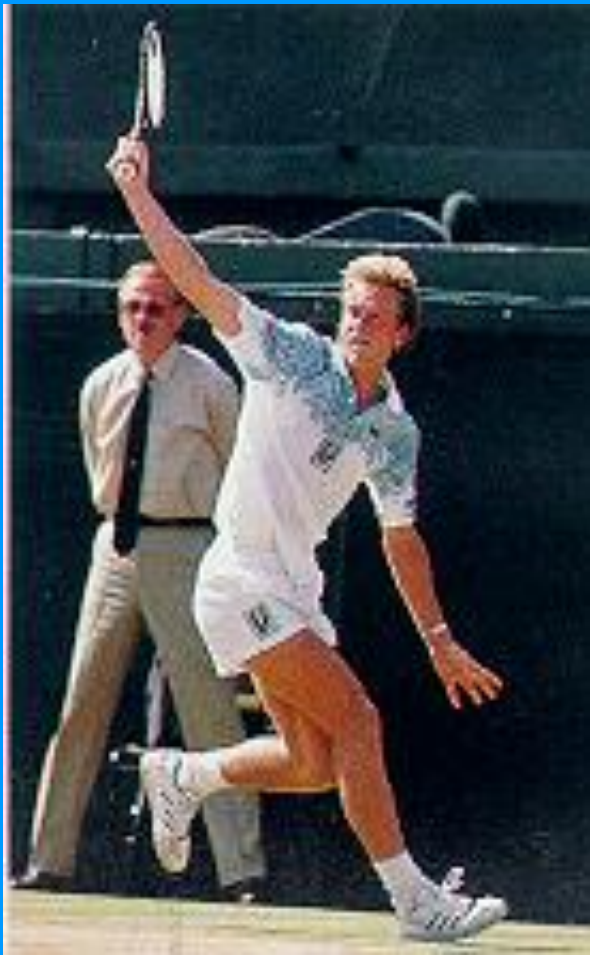
- Koji su zahvati?
- Koje poteškoće imaju igrači sa 1R bekendom?

Slajz bekend



- Kada se koristi?
- Kako se izvodi?
- Vrste slajsa
- Šta će se dogoditi sa slajsom u budućnosti?

Lob bekend



- Specifika izvođenja kod 1R i 2R bekenda

Polvolej bekend



Zahvat:

- Nije ekstreman

Točka zadetka

- Odmah nakon odskoka

Izvedba

- Može se igrati kod dolazka na mrežu ili na osnovnoj liniji
- Važan nizak položaj TT kod udarca
- Može se igrati sa više ili manje spin rotacije.

Skrajčena lopta - bekend



eng. drop shot

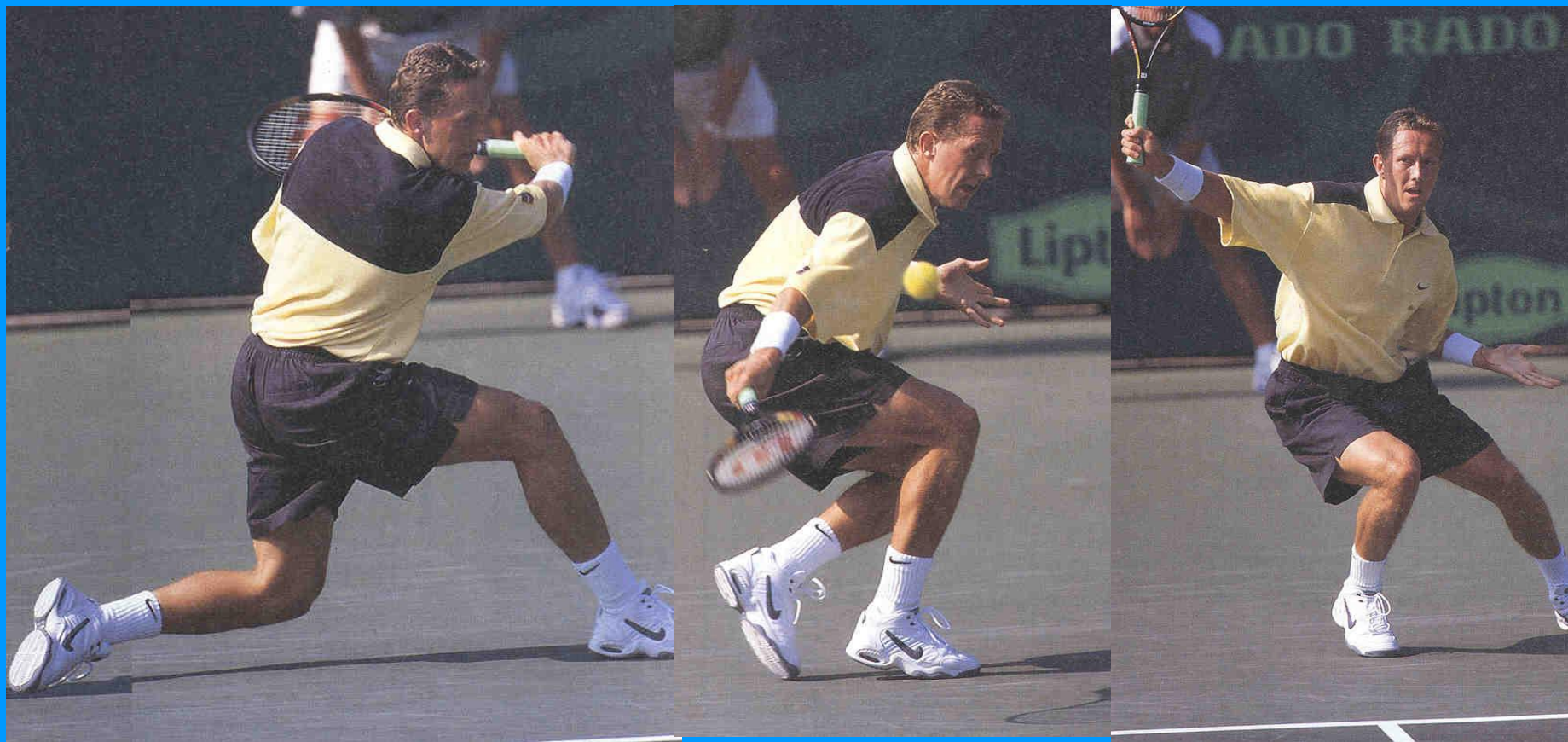
Zahvat:

- Nije ekstremen

Izvođenje

- Iznenadjenje
- Prikrivanje
(eng. disguise)
- Više načina izvođenja
(princip)

Bekend – kretanje kod slajsa



Bekend

