

Sveučilište u Zagrebu  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

# TENISKA KRETANJA

# Podloga i kretanje

Prosječno trajanje poena:

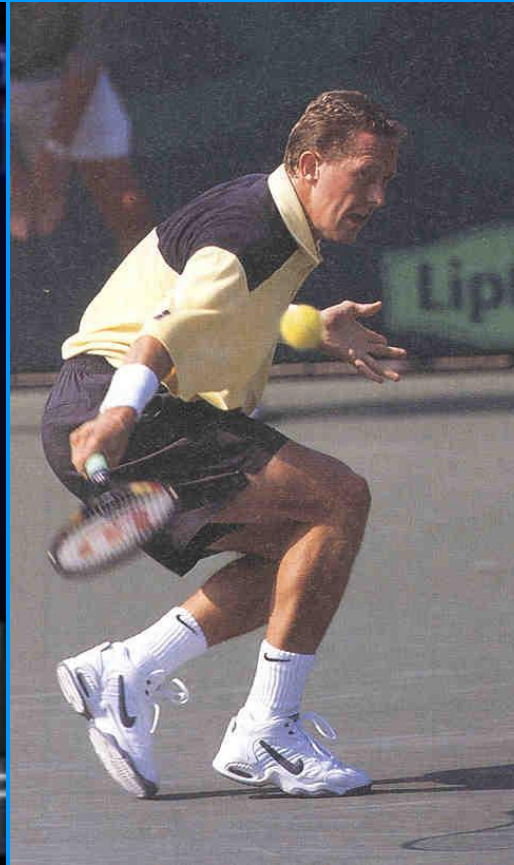
- žene: 7,1 sek.
- muški: 5,2 sek.
- zemlja: 10 sek.
- HC: 5,2 sek.
- Trava: 2,8 sek.

Postotak poena odigranih na osnovnoj liniji:

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

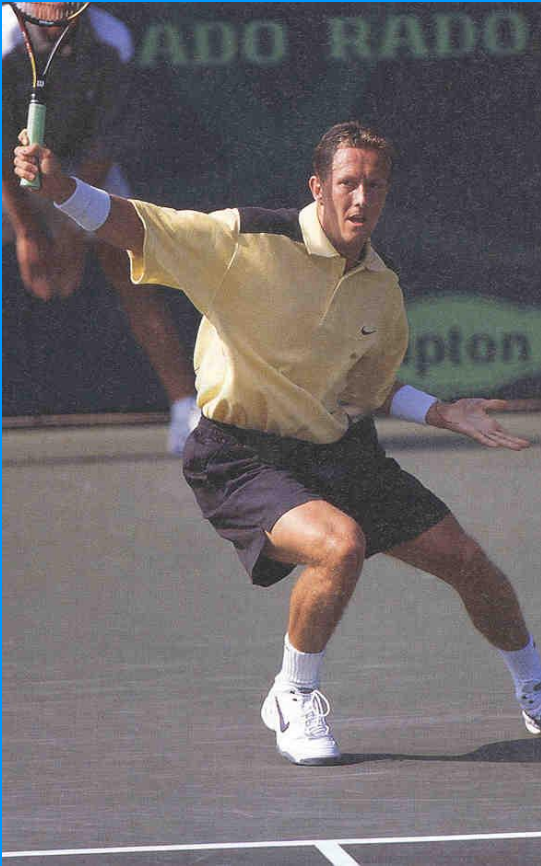
Da li se igrači kreću različito na različitim podlogama?

# Podloga i kretanje



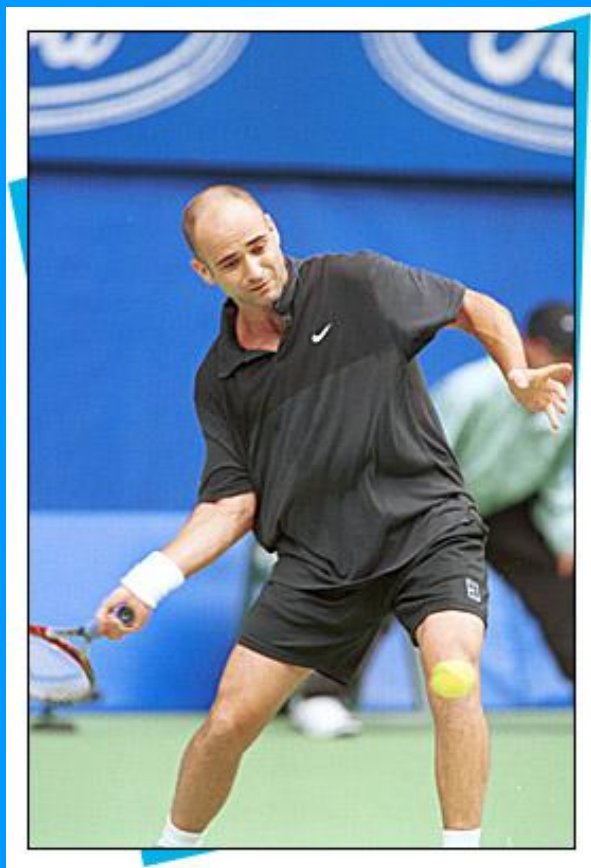
Igrači 30 %  
udaraca odigra  
se pod  
vremenskim  
pritiskomi i u  
neoptimalnoj  
poziciji  
(Grosser, Kraft,  
Schönborn,  
2000).

# Dinamička ravnoteža



- Različita kretanja: sprint, start, poskok, zaustavljanje, promjena pravca, prekoraci, dokoraci, klizanje idr.
- Igrač napravi 4 m za izvođenje svakog udarca
- Igrač napravi 4 promjene pravca u svakom poenu
- 80% udaraca izvođenih u radiju od 3 m
- Težišta tjela kod kretanja se menja (TT muški – 57% višine, TT žena – 55 % visine).

# Položaj i stabilnost trupa



Kontrakcija unutrašnjih (transvelz. Abdominalne m., multifidis) i superficialnih mišića (obligatorna m., rectus abdominus, erector spinae).



Stvara unutrašnji pritisak u prsnom košu

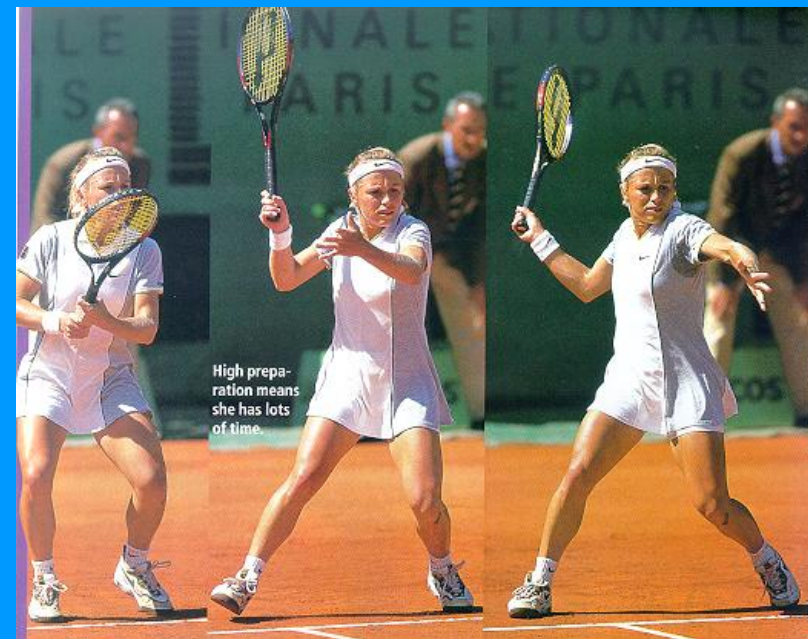


Bolji prenos snage kod udaraca  
Položaj glave, ramena i ravnoteža

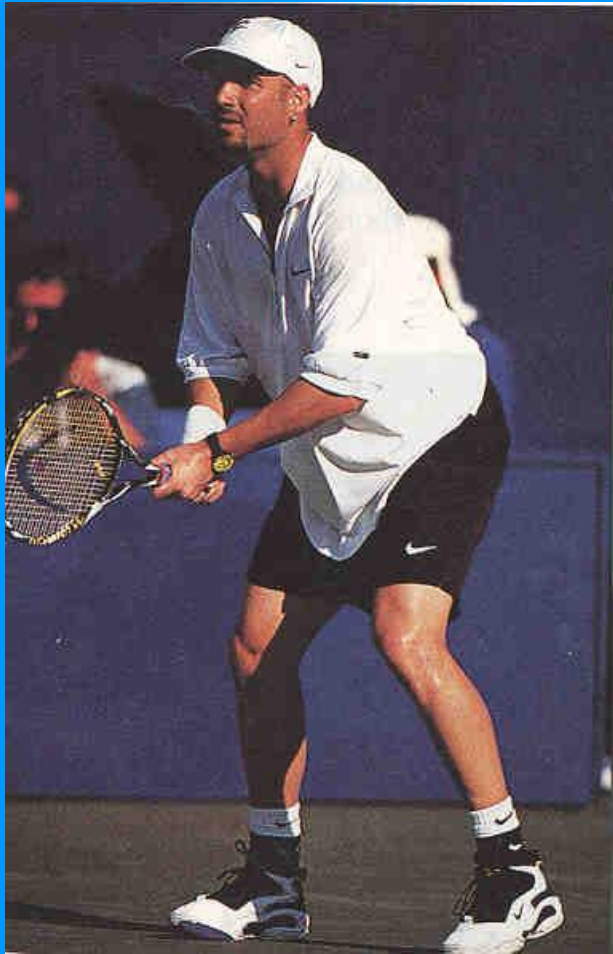
# Položaj i stabilnost trupa

Tri osnovna kretanja kod tenisa:

1. Igranje udaraca u području od 4 m  
(sposobnost napadčkog izvođenja)
2. Igranje oddaljenih lopti  
(preko linije igrališta za parove)
3. Kretanje prema mreži  
(brz prelaz i kretanje napred).

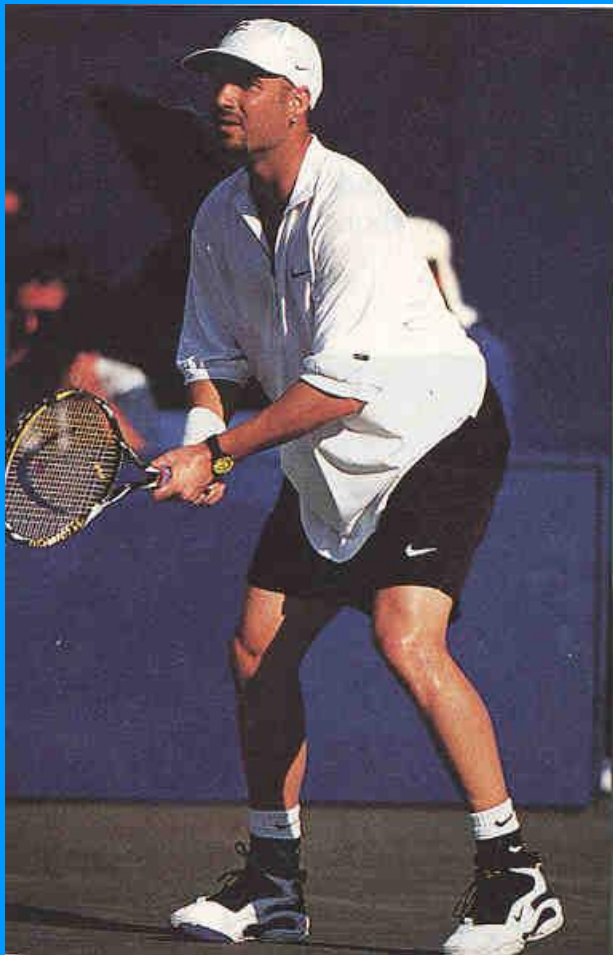


# Početni položaj



- individualen, zavisi od morfoloških i kondicijskih sposobnosti
- veliki utjecaj dobro razvijenog trupa i ravnoteže (Reid, 2003).

# “Split step” i 1. korak



- Odraz sa obje noge, doskok jedna noga brže
- Otvaranje kukova kod 1. koraka
- 1. korak nazad nužan za brz start (Kraan et.al, 2001)
- Isto kod kretanja nazad (smeš); okretanje trupa
- “recovery step” – korak nakon udarca, “odraz” i prekorak.

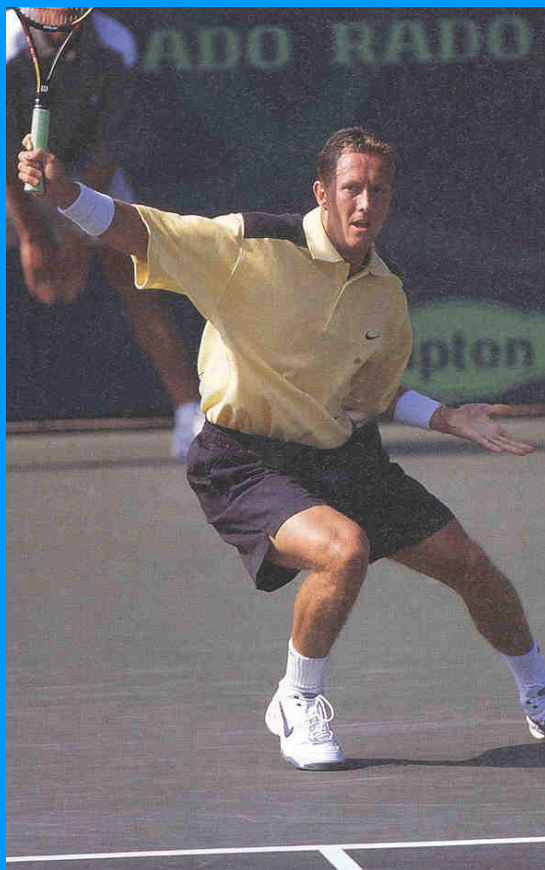
# Kretanje u stranu

- Kretanje u stranu znači kretanje preko bočne linije
- Važni su uzorci kretanja, sposobnosti kretanja sa velikom brzinom i diferencijacija ostalih dijelova tijela
- Prvi korak:
  - jab step (korak u stranu s unutrašnjom nogom, desna na F)
  - pivot step (križni korak)
  - gravity step (desna noga kreće prema lijevi, proti TT, sljedi korak sa lijevo nogom)
  - paradoxical step (bočno kretanje)

# Dolazak na udarac

- Vrlo važno prilagođavanje (diferencijacija)
- Primjer za osnovni udarac:
  - kretanje spodnjeg djela tjela (lower body movement)
  - rana rotacija ramena (early shoulder rotation)
  - rotacija trupa i ramena bez kretanja reketa u zamah (Reid, 2003).
- Kakav je dolazak na loptu?
  - forhend: otvoren položaj (open stance) i zdrsavanje (ang. surface effects; slide, small stabilising step)
  - dvoručni bekend: otvoren položaj
  - enoručni bekend: kretanje sa ljevom nogom okolo, nakon toga “recovery step” i rotacija ramena.

# Korak poslije udarcu — ang. “recovery step”



- kod forhenda, bekenda – zbog inercije kretanja, izražene rotacije ramena i kretanja kroz loptu.
- kod voleja – zbog kretanja igrača napred ili u stranu
- korak nakon udarca omogućava brže kretanja u optimalnu poziciju
- koraku nakon udarca sledi križni korak.

# Trening kretanja

- Potrebno je postaviti jasne ciljeve za poboljšanje kretanja:
- Upotrebiti:
  - uzorke kretanja
  - specifične situacije (oružja, pr. running forhend)
  - razvoj slabosti
- Trening kretanja:
  - kada je lopta blizu
  - napred, nazad
  - na oddaljenije lopte (Reid, 2003).