

Sveučilište u Zagrebu
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

ANALIZA TEHNIKE I RAZVOJ UDARACA

1. VRSTE TEHNIČNIH TEŽAV

Više termina (riječi) za grešku:

- error – greška je posledica različitih razloga – tehničkih, taktičkih, psiholoških – pokazuje na odstupanje od optimalnog izvođenja
- mistake – greška, gde razlog nije baš očit (mali “out”, nec)
- flaw – veliko odstupanje od biomehanskoga modela i može doći od ozljede (Elliot, 2003).

2. UZROCI TEHNIČNKIH PROBLEMA

- Percepcija
- Taktička odluka
- Tehnički problem (avtomatizam)
- Kondicijska pripremljenost
- Psihološki razlozi (anksioznost, motivacija).

3. RAZVOJ UDARACA

Četri faze djelovanja:

1. priprema na osmatranje
2. osmatranje
3. analiza i diagnoza
4. razvoj udarca - intervencija, djelovanje (Elliot, 2003).

Priprema na osmatranje

Trener mora u ovoj fazi odrediti:

- cilje
- glavne tehničke mehanizme (pr. model servisa; parametri su: fleksija u koljenima oko 70st +/-10 st.)

Osmatranje

Trener mora u ovoj fazi:

- upotrebiti video kameru (software Slicon Coach, Dartfish)
- upotrebiti sve vrste osmatranja (vid, sluh, efekt lopte)
- osmatrati u različitim uslovima (meč, trening)
- osmatrati duže vreme.

Analiza in diagnoza

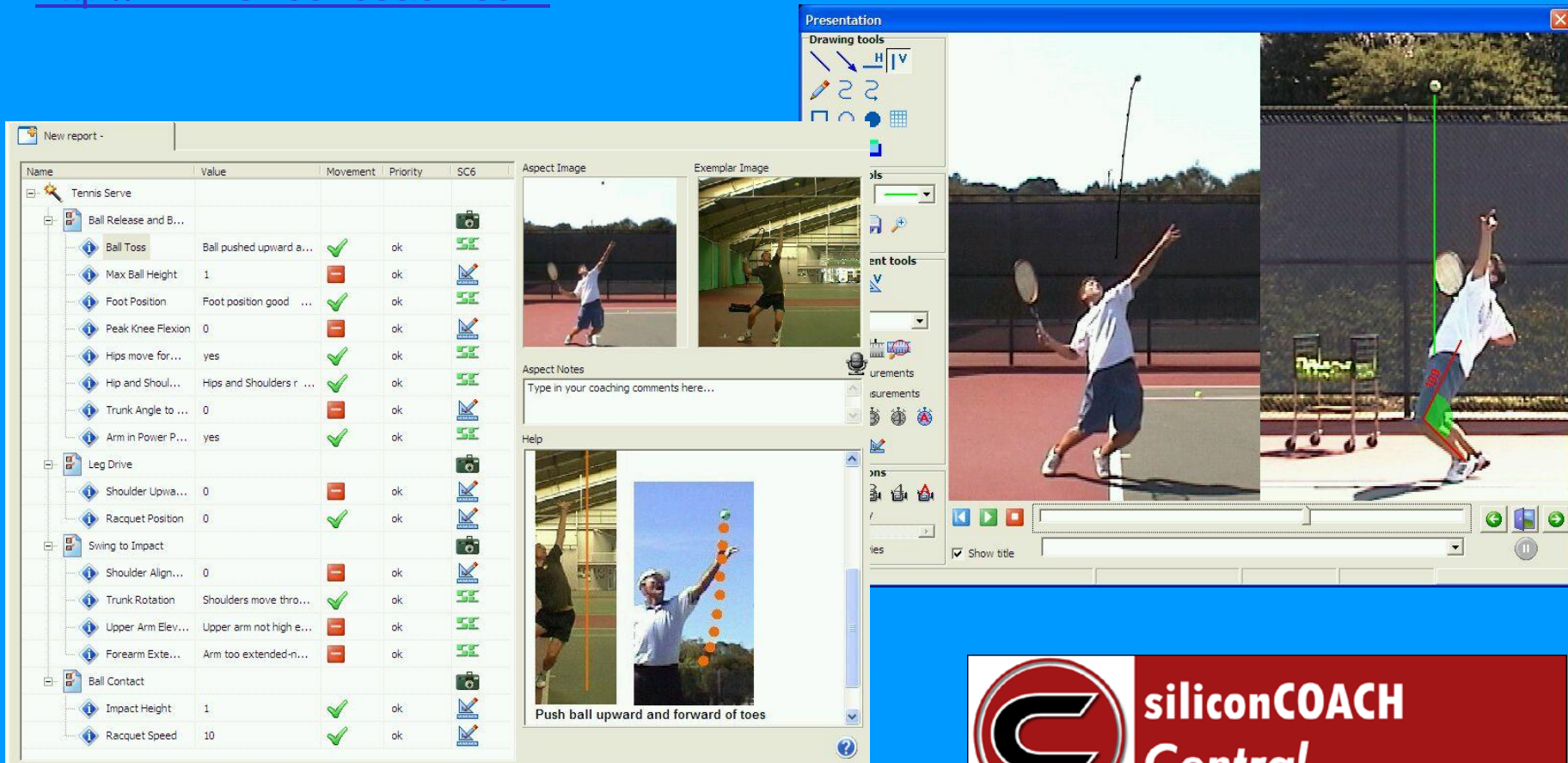
Trener mora u ovoj fazi:

- odrediti šta je problem, uzrok (pr.Kournikova je imala kut 160 st.t između ruke i trupa; optimalan kut je 100 st. – posledica je bila loša rotacija rame preko ramena)
- odrediti 2 ili 3 kritičke tačke (Elliot, 2003).

Razvoj udarca - intervencija i delovanja

Trener mora u ovoj fazi:

- izabrati pravi trenutak za promjene
- upotrebiti situacijske vježbe
- upotrebiti jasne i konkretne upute
- upotrebiti BIOMECH pristup
- upotrebiti više pristupa (razvoj kondicijskih sposobnosti).



The screenshot displays the siliconCOACH software interface. On the left, a 'New report -' window shows a detailed report for a 'Tennis Serve'. The report includes a table with columns for Name, Value, Movement, Priority, and SC6, listing various technical aspects of the serve.

Name	Value	Movement	Priority	SC6
Tennis Serve				
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	

The main window shows a video analysis of a tennis serve. It features a 'Presentation' toolbar with drawing tools and a 'Presentation' panel with 'Aspect Image' and 'Exemplar Image' sections. The 'Aspect Image' section shows a video frame with a green vertical line indicating the ball's path. The 'Exemplar Image' section shows a similar frame with a red vertical line. The 'Aspect Notes' section contains a text box for coaching comments. The 'Help' section shows a video frame with a green vertical line and the text 'Push ball upward and forward of toes'.