

# TENIŠKA GIBANJA - TEHNIKA

TRENER TENISA C

# CILJI

1. Poznati načine teniških gibanj
2. Uporabiti biomehanske principe pri analizi gibanj
3. Poznati tehnične podrobnosti pri izvedbi teniških gibanj.

# Podlaga in gibanja

Povprečno trajanje točke:

- ženske: 7,1 sek.
- moški: 5,2 sek.
- pesek: 10 sek.
- HC: 5,2 sek.
- Trava: 2,8 sek.

Delež točk, ki se odigrajo na osnovni črti:

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

Zaključek: igralci se na različnih podlagah gibajo različno.

# Podlaga in gibanja



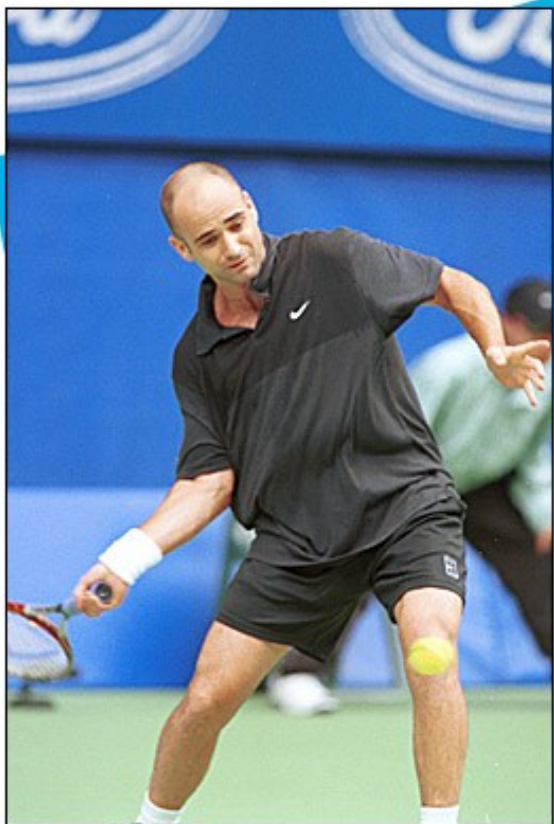
Igralci odigrajo 30 % udarcev v časovni stiski in neoptimalnem položaju (Grosser, Kraft, Schönborn, 2000).

# Dinamično ravnotežje



- Različna gibanja: šprint, štart, poskok, ustavljanje, spremembe smeri, križni, prisunski, drsajoči koraki idr.
- Igralec potrebuje v povprečju 4 m za izvedbo udarca in naredi 4 spremembe smeri v točki.
- 80% udarcev izvedenih v radiju 3 m; pomembni stranski koraki in majhni (“adjustment steps”), ravnotežje in odlična koordinacija.
- Pomen težišča telesa, katerega položaj se pri gibanju spreminja (TT moški – 57% višine, TT ženske – 55 % višine).

# Položaj in stabilnost trupa



Kontrakcija notranjih (transvelz. abdominalne m., multifidis) in superficialnih mišic (obligatorna m., rectus abdominus, erector spinae).



Ustvari notranji pritisk v prsnem košu



Boljši prenos sil pri udarcu  
Ravnotežen položaj glave

# Položaj in stabilnost trupa



Tri glavna gibanja pri tenisu:

1. Igranje udarcev v območju  
4 m

(sposobnost napadalne izvedbe)

2. Igranje oddaljenih žog  
(preko črte za igro dvojic)

3. Gibanje proti mreži  
(hiter prehod in gibanje v smeri naprej).  
Opomba: več delitev con.

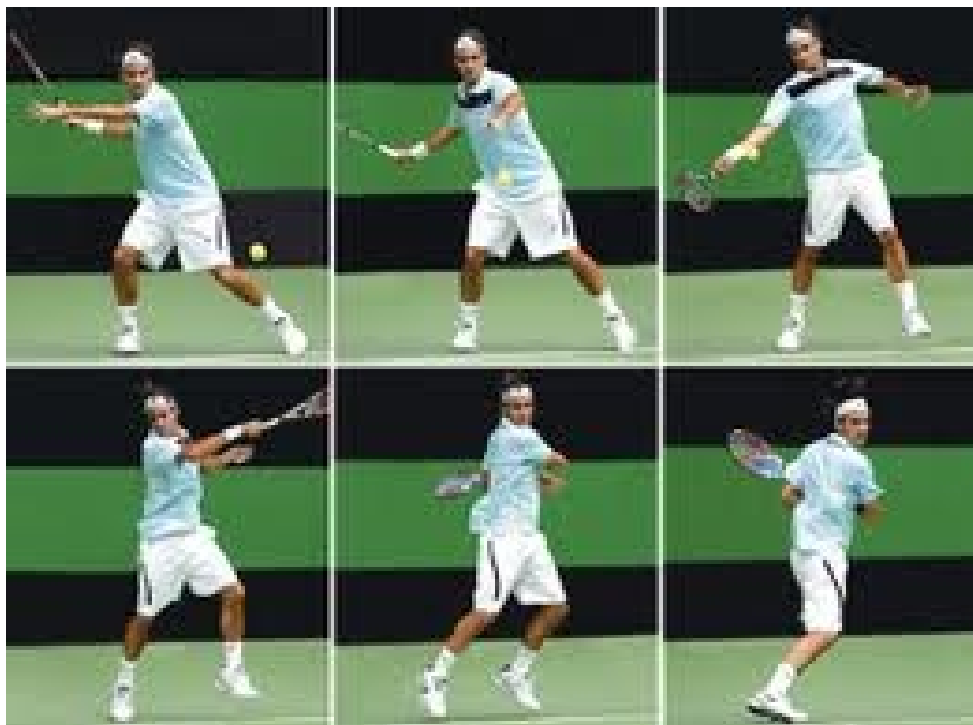
# Začetni položaj



- Je individualen, odvisen od morfoloških, kondicijskih, psiholoških sposobnosti
- Velik pomen dobre razvitosti trupa in ravnotežja (Reid, 2003).



# Pripravljalni poskok in 1. korak



- odskok z obeh nog istočasno, pri pristanku ena noga hitreje
- odpiranje bokov v smeri udarca
- 1. korak nazaj je nujen za hiter štart (Kraan et.al, 2001)
- pri gibanju nazaj (lovljenje loba) je 1. korak naprej in šele 2. nazaj; pri tem se trup obrača.
- pomen “recovery stepa” – korak po udarcu, “odboj” in križni korak.

# Gibanje v stran

- Gibanje v stran pomeni tek preko stranske črte igrišča.
- Pomembni so tekalni vzorci, sposobnosti gibanja z visoko hitrostjo in diferencijacija različnih delov telesa
- Prvi korak:
  - jab step (korak v stran z notranjo nogo, desna na F)
  - pivot step (križni korak)
  - gravity step (desna noga stopi proti levi nogi, proti TT, sledi korak z levo nogo)
  - paradoxical step (bočno gibanje?)

# Prihod na udarec

- Zelo pomembna prilagoditev (diferencijacija)
- Primer, ki velja za osnovni udarec:
  - gibanje spodnjega dela telesa (lower body movement)
  - zgodnja rotacija ramen (early shoulder rotation)
  - rotacija trupa in ramen brez gibanja loparja v zamah (Reid, 2003).
- Kakšen je prihod na žogo?
  - forhend: odprt položaj (open stance) in zdrsavanje (ang. surface effects; slide, small stabilising step)
  - dvoročni bekend: odprt položaj
  - enoročni bekend: gibanje z levo nogo okrog, sledi “recovery step” in rotacija ramen.

# Korak po udarcu – ang. “recovery step”



- pri forhendu, bekendu – zaradi inercije gibanja, poudarjene rotacije ramen, gibanja skozi žogo.
- pri voleju – zaradi gibanja igralca naprej ali v stran
- korak po udarcu omogoča hitrejše vračanje v izhodiščni položaj
- temu koraku običajno sledi križni korak – hitrejše gibanje kot prisunski koraki, sicer pa odvisno od situacije in individualnosti.

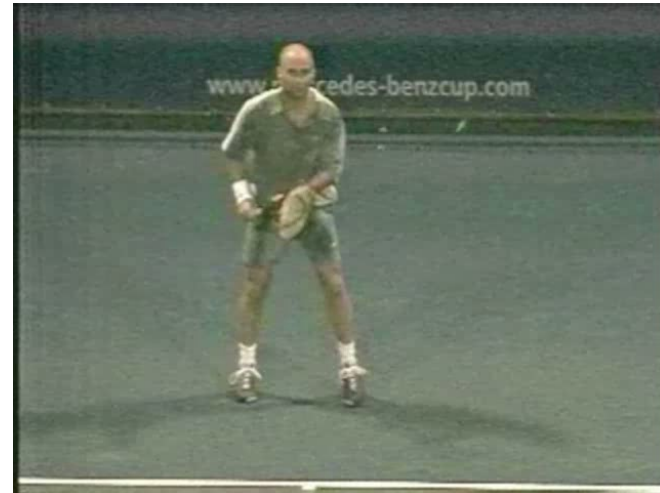
# Split step

Split

**Split step** – Brezpodporen položaj, pogosto aritmičen, pomen težišča telesa, optimalna podporna površina.

**Hip** – First areas of body that “fires” in any change of direction

**1<sup>st</sup> Step** - Big



# Hip – prvi korak

**Hip** – „pivot“ korak omogoča hitro gibanje v katerokoli stran

**1. korak** – dolg (razlika žoga v centralni coni ali izven nje)

**Hip**



**1.korak**



## Nameščanje na udarec in zadnji korak

**Nameščanje** – majhni koraki (mikorfooting) omogočajo natančen prihod k žogi, ki se zaključi z **daljšim korakom**.



# Udarec v gibanju („power“ korak)

**Udarec v gibanju –**  
gibanje z dolgimi koraki na oddaljene žoge, zadnji korak dolg; velik pomen vračanja.





# „Mogul“ korak

„Mogul“ korak –  
igranje v odprtem položaju in  
vzpostavljanje ravnotežnega  
položaja med udarcem.



## „Flow“ korak

„Flow“ korak – dodaten korak po TZ, ki omogoča igralcu izvesti optimalen udarec in zadržati ravnotežje in omogočiti hitro vračanje.



## „Hop“ skozi korak

„Hop“ skozi korak – igralec uporablja to gibanje na krajše žoge, ko se giblje v igrišče (položaj bokov in ramen).



# Gibanje nazaj

**Gibanje nazaj –**  
igralec uporabi vmesni križni korak, ki omogoča hitro gibanje nazaj in igranje udarca v dinamičnem ravnotežju.



# Trening gibanja

- Potrebno postaviti jasne cilje za izboljšanje gibanja
- Uporabljati kombinacijo:
  - tekaških vzorcev
  - specifične situacije, kjer se igralec počuti močnega
  - razvoj slabosti
- Trening gibanj:
  - ko je žoga je blizu
  - naprej, nazaj
  - na bolj oddaljene žoge (Reid, 2003).

# Vprašanja?