

Mehanika igre pri mreži



Vloga anticipacije

Slaba priprava → prehitra izvedba → pomankljiva mehanika

Izkušeni igralci → ↑anticipacija → ↑časa

Pomembni dejavniki (kazalci), ki omogočajo anticipacijo:

- Tekmečevi vzorci in tendence
- Kazalci pri udarcu
- Kazalci pri postavitvi
- Percepcija rotacije in leta žoge.

Kje najti čas!

Odzivni čas= reakcijski čas in gibalni čas.

Reakcijski čas = čas potreben za procesiranje informacij in za pošiljanje ustreznega odgovora mišicam.

Gibalni čas = čas potreben za gibanje v položaj optimalen za izvedbo voleja.

Povprečni reakcijski čas**

226 ms (forhend volej)

205 ms (bekend volej).

Gibanje – split step

1. Ravnotežje

2. Prednapetost

- koriščenje elastične energije, poudari energijo in skrajšuje odzivni čas.

Top igralci – takoj po TZ tekemca

Slabši igralci – ob izvedbi tekmečevega izmaha

ProCompare



Copyright © Procompare, 2003. All rights reserved. www.procomparetennis.com

Priprava

Prijem

Kontinentalni ali vzhodni

Schonborn (1998) – manj časa za menjavo prijema

Določen z:

- Anticipacijo
- Reakcijskim časom
- Močjo nadlahti
- Podporo druge roke
- Višino TZ
- Delom nog
- Taktično namero.

Pomen prenosa teže v udarec

Hitrost pri nizkem voleju

Lateralno gibanje skozi „sideways lean“

Pomembno:

- Prenos teže ne sme biti končan pred TZ
- Gibanje dlani in nog ne sme biti usklajeno

Hitrost pri visokem voleju

Dinamično gibanje z zunanjim nogom skozi žogo

Kdaje končan prenos teže?

Nizek volej

Pred kontaktom

Visoki voleji

Po kontaktu



Kontakt stopala s podlago?

ProCompare



Zamah



Lopar rotira za servisno linijo za**:
 $\approx 25^\circ$ (forhind)

** Daljši zamah ob določenih pogojih.

(Elliott et al., 1988)



Zamah



Lopar rotita za servisno linijo za**:

$\approx 45^\circ$ (bekend)

** Daljši zamah ob določenih pogojih.

(Elliott et al., 1988)



Pogoji



Copyright © Procompare, 2004. All rights reserved. www.procomparatennis.com

Skrajšan zamah

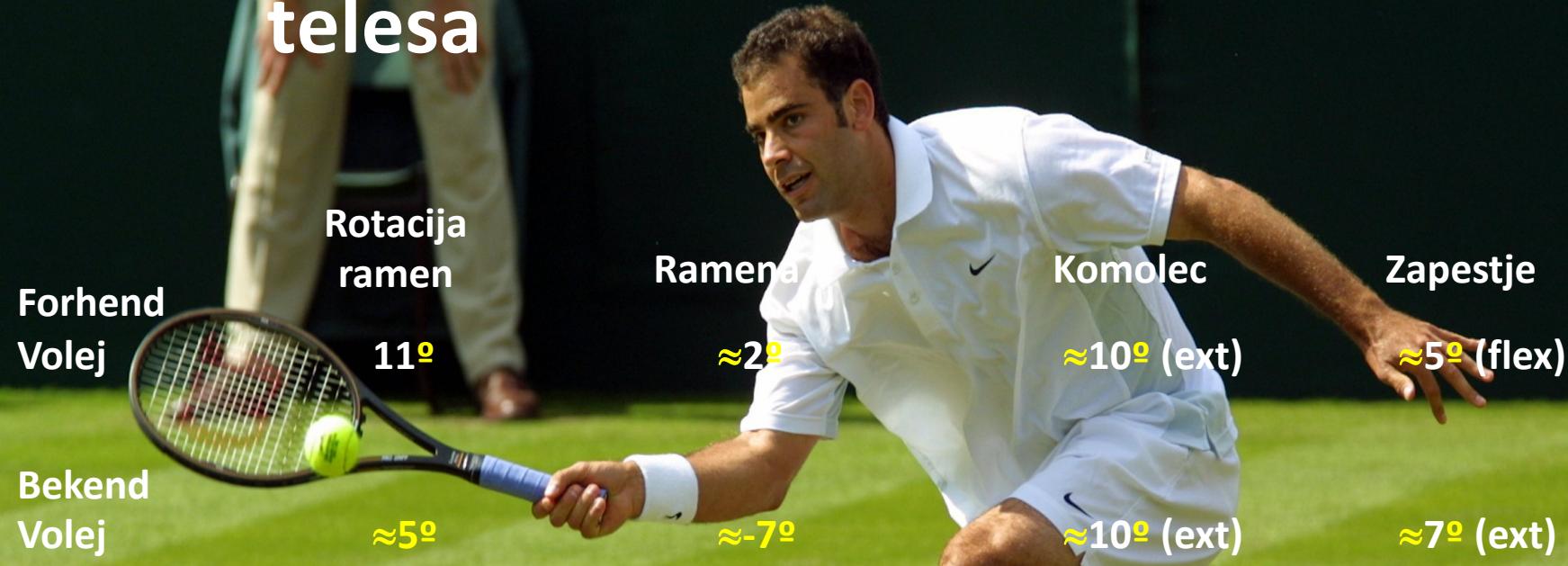
- 2.volej - punch (kot)

Izza ramen, ko se igra s servisne linije

- 1.volej (globina)



Usklajenost delov telesa



Pomembno:

Rotacija ramen pri osnovnih udarcih:

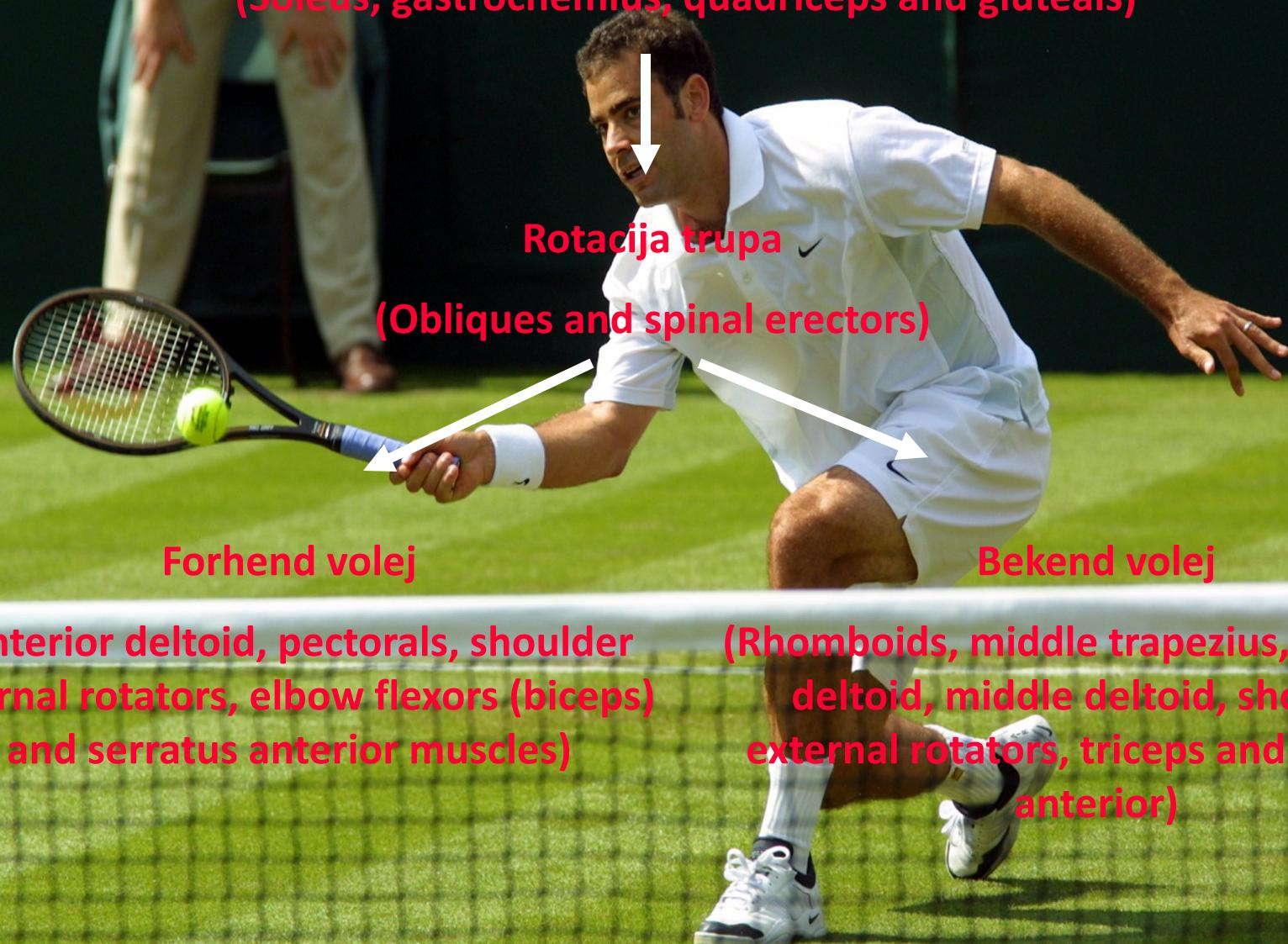
≈ 50-60° (BH)

≈ 120 ° (FH)

(Elliott et al., 1988; Reid and Elliott, 2002)

Začetek prenosa teže

(Soleus, gastrocnemius, quadriceps and gluteals)



(Roetert & Ellenbecker, 1998)



Copyright © Procompare, 2004. All rights reserved. www.procomparatennis.com

Različni voleji zahtevajo
različno usklajenost
telesnih delov.

Pomembno:

*Ustvarjanje hitrosti ali
natančnosti?*



2000/283/3

„Drive volej“ – Ustvarjanje hitrosti ali natančnosti?



Točka zadetka

Pred igralno ramo

Odprt lopar (linija loparja od zgoraj dol)



↑ Rotacija žoge nazaj in kontrola



(Elliott et al., 1988)

Vpliv loparja in žoge

Povečanje hitrosti žoge (po kontaktu)

Forhend volej (120%)

Bekend volej (116%)

Osnovni udarci (400%)

Hitrost loparja (po kontaktu)

Solidni igralci

Forhend volej 50%

Bekend volej 45%

Odlični igralci

90%

75%

(Elliott et al., 1988)

Izmah

Dve možni poti:

- Glava loparja se giblje naprej in dol pred zaključkom udarca
- lopar se odpira 'dishes' in giblje nazaj in dol.



(Elliott et al., 1988)

Smeš

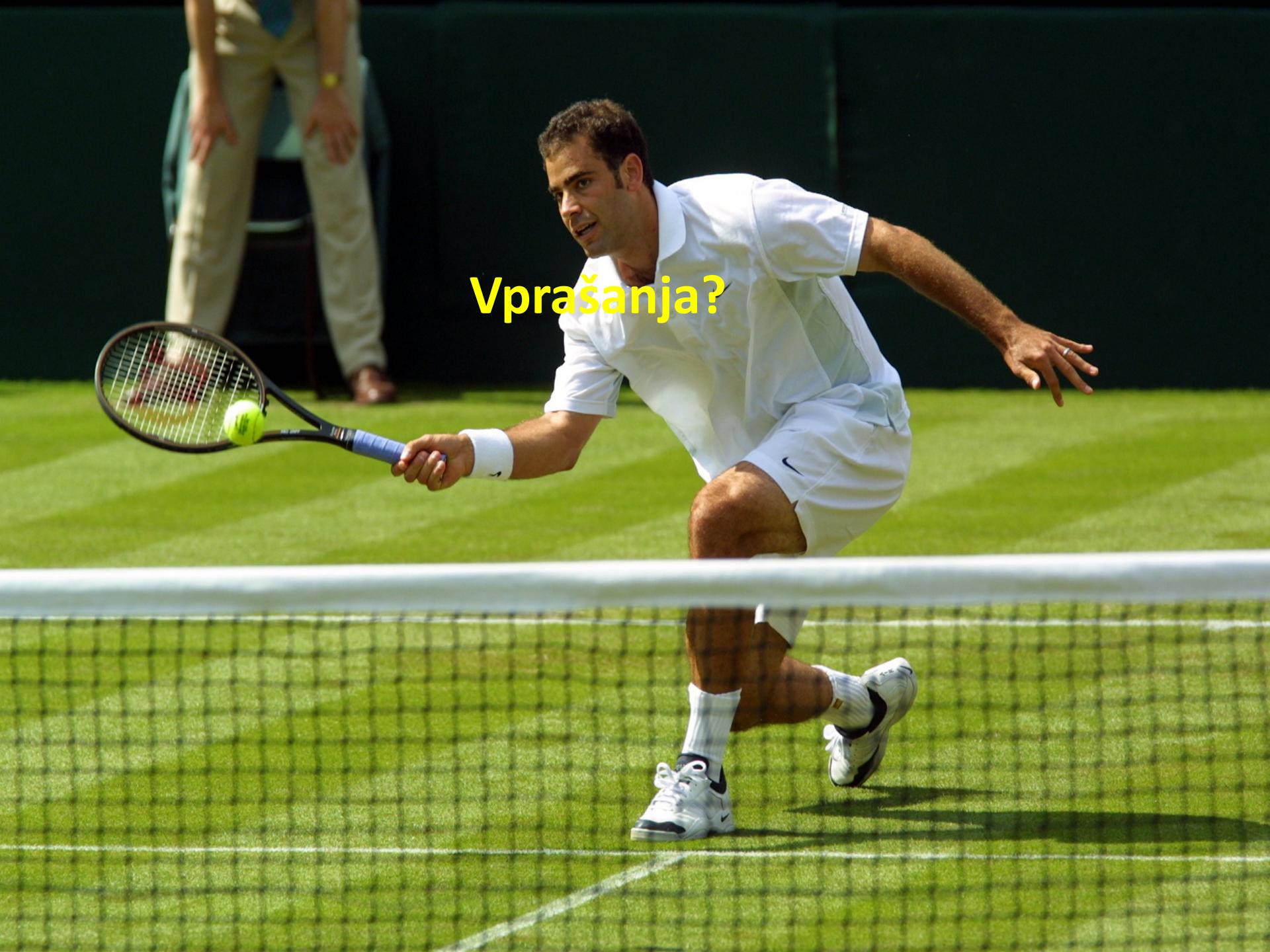
Malo raziskav

Uporabljamo zaključke analiz servisa

Tokuda et al., 1995

- fleksija komolca v zamahu
- Proximal-to-distal sequencing
- Linija pospeševanja navzgor je 4°





Vprašanja?