

ANALIZA TENIŠKI GIBANJ IN OPREMA



Analiza teniških gibanj

Vpliv podlage

Povprečno trajanje točke

Ženske posamezno = 7.1 sek.

Moški posamezno = 5.2 sek.

Pesek = 10 sek.

Trda podlaga = 5.2 sek.

Trava = 2.8 sek.



Delež izmenjav na osnovni črti

French Open 51%

Australian Open 46%

US Open 35%

Wimbledon 19%



Različne strategije gibanja

Odgovor v obrambnih situacijah

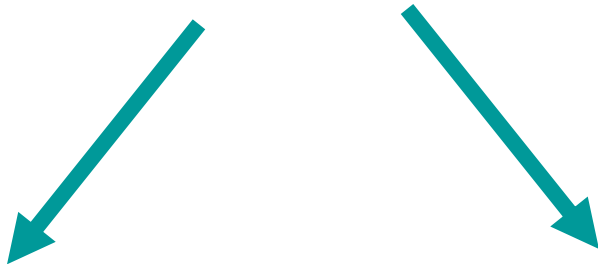


30 % udarcev je odigranih pod časovnim pritiskom.

Dinamično ravnotežje

“Sprinti, pospeševanja,
zaustavljanja, počepi,
poskoki, spremembe

smeri...



4m za vsak udarec

4 spremembe smeri
v vsaki izmenjavi

Središče mase

Ženske - 55% TV

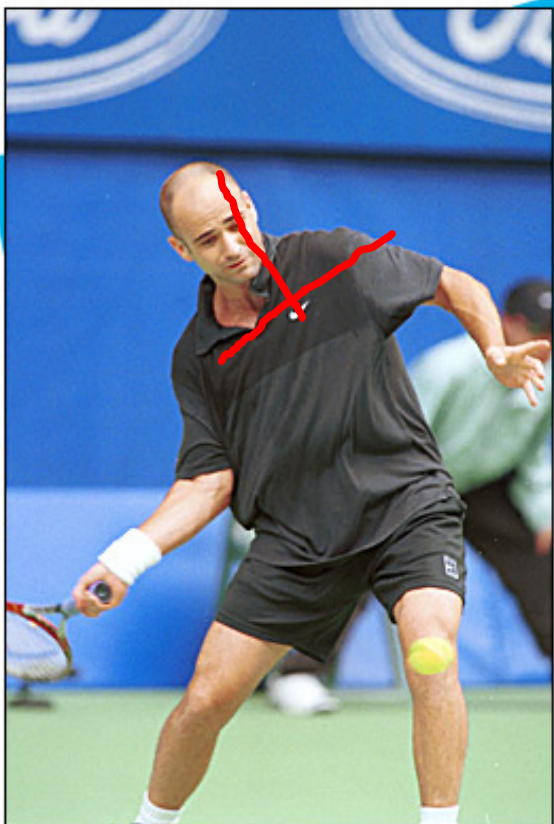
Moški – 57% TV

Težišče telesa

Se spreminja med
gibanjem.



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 (gibanje od podlage in proti podlagi)

Ravnotežen položaj glave (boljši nadzor gibanja).

Položaj in stabilnost trupa



Tri glavna gibanja pri tenisu:

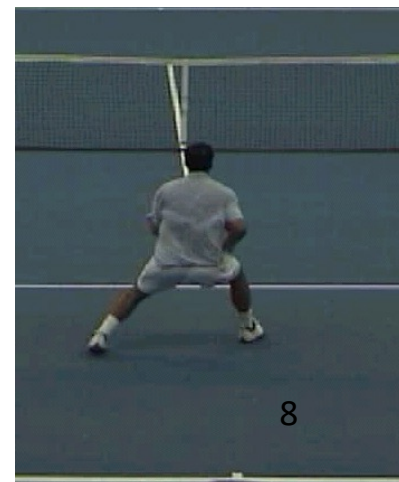
1. Igranje udarcev v območju 4 m
(sposobnost napadalne izvedbe)
2. Igranje oddaljenih žog
(preko črte za igro dvojic)
3. Gibanje proti mreži
(hiter prehod in gibanje v smeri naprej).
Opomba: več delitev con.

Split step

Obe nogi se istočasno dotakneta tal.



Poskok in gibanje naprej, kjer gibanje ene in druge noge različno glede na smer gibanja.



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 naprej in 1. korak?

Korak nazaj

Nujen za maksimalno pospeševanje

ALI

kontraproduktiven

3 smeri gibanja

- nazaj
- naprej
- V stran

** Največja sila se ustvari z korakom nazaj.



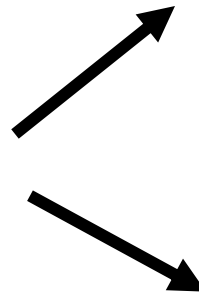
Mehanika gležnja

Prvi kontakt – zunanji del stopala

Peta prsti gibanje

Položaj prstov navzgor

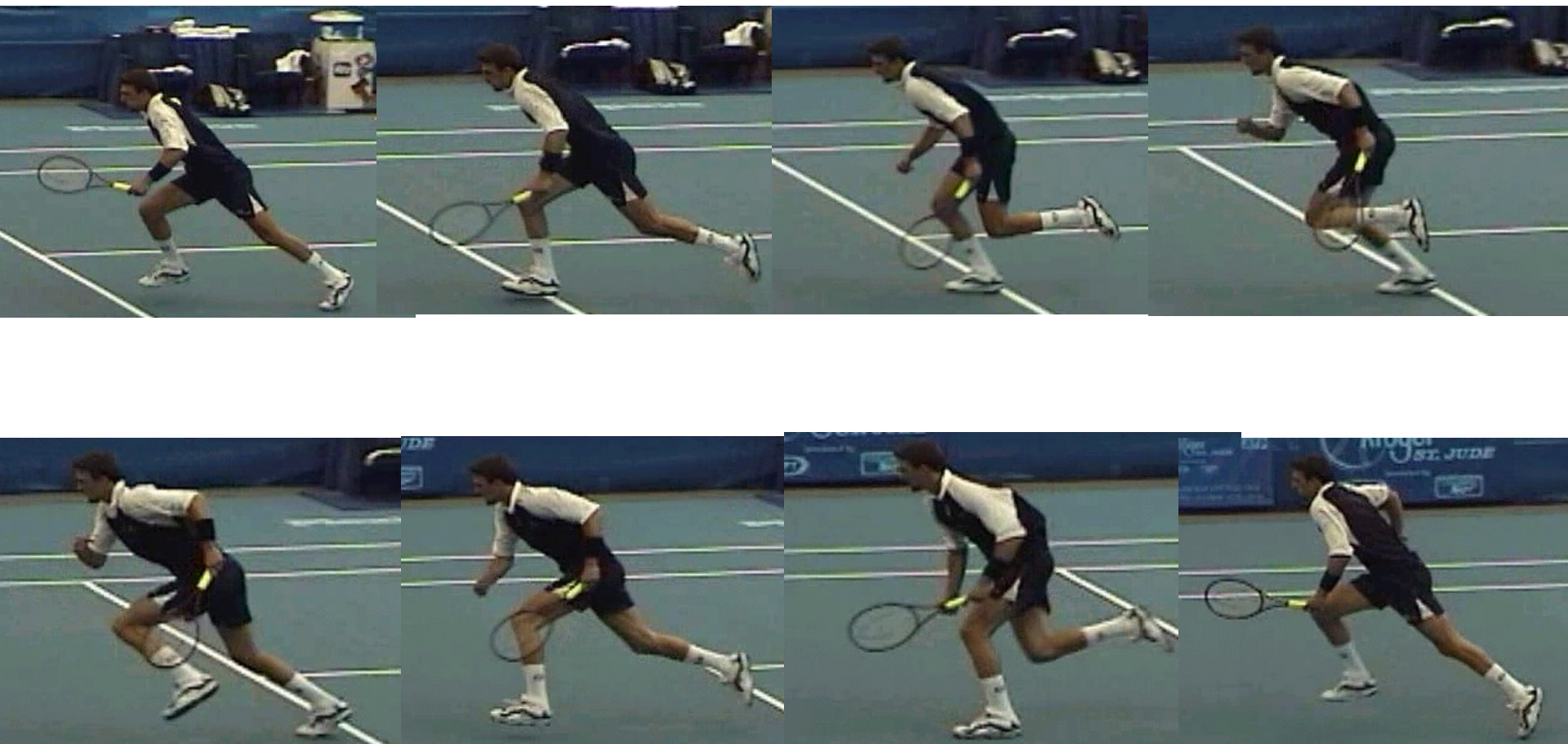
Pronacija



Prilagoditev na
podlago

Absorbpcija
kontakta s
tlemi

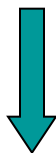
Mehanika gležnja



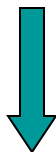
“Play every stroke at right angles (sideways) to the net”

(Tilden, 1925)

Zgodnje gibanje spodnjega dela telesa na zadnji črti



V začetku se izvede rotacija ramen brez poudarjenega gibanja loparja.



Omogoča rotacijo trupa in ramen in optimalno gibanje loparja v zamah.

Začetniki → roka + lopar direktno nazaj



Vračanje v optimalen položaj



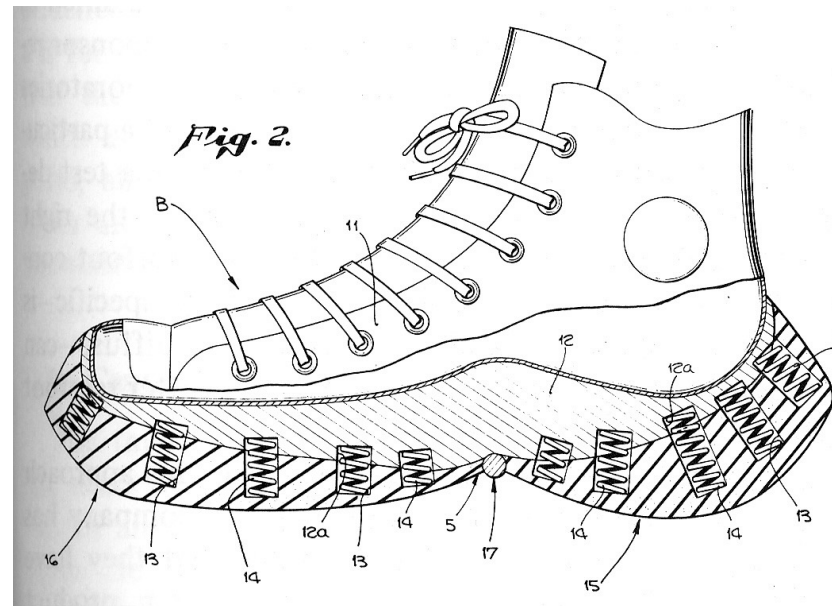
Vpliv opreme

Teniški copat

Zaščita pred poškodbami

Poveča učinkovitost

Ugodje



Večje žoge

Vpliv na pozicije, ki so blizu mreže

Več časa???



Vprašanja?