

UVOD V TAKTIKO TENISA

V tej predstavitvi bomo...

- Razložili zakaj tečaj začnemo s taktiko tenisa in ne tehniko,
- Določili pojme kot so strategija, taktika, tehnika in posredovali primere,
- Podali pogled na spremembe taktike danes in včeraj.

Uvodni razgovor

Zakaj začenjamo s taktiko in ne tehniko tenisa?

Vaše ideje, mnenja, odgovori...

Zakaj začenjamo s taktiko in ne tehniko tenisa?

- Sodobna metoda poučevanja,
- Pristop usmerjen k igri (GBA),
- Znanje o igri,
- Najprej KAJ, KDAJ, KAM,... nato KAKO!
- Prav tako povezano z definicijo strategije, taktike in tehnike.

Definicije in primeri

Definicija strategije

- Izvira iz Grščine “*strategós*“: Vodenje vojske.
- Je načrt, projekt ali program narejen na osnovi doseganja določenega cilja.
- Gre za teoretično analizo, ki temelji na upoštevanju večih dejavnikov.
- Določajo jo 3 dejavniki, ki vplivajo na teniško igro:
 - Igralec,
 - Tekmec,
 - Okolica.

Primeri strateškega razmišljanja

- Priprava projektov, načrtov treniranja, tekmovalnih načrtov...,
- Izbira igralcev za ekipo ali dvoboj,
- Izbira igralcev za tekmo (posamezno, dvojice),
- „Coaching“ trenerja pred, med in po tekmi.

Definicije taktike

- Izvira iz grščine “*taktiké*“: razporeditev in usmerjanje čet,
- Je proces, ki vključuje kondicijske, tehnične, psihološke in druge pomembne elemente teniške tekme za takojšnje reševanje in spreminjanje igralnih situacij,
- Je določeno s trenutno:
 - Izvedbo igralca (ang. performance),
 - Izvedbo tekmeca,
 - Igralno situacijo in okoliščinami.

Primeri taktičnega razmišljanja

- Odločitev za počasnejše serviranje, če je % 1. servisa nizek,
- Uporaba gibanja tekmeca, če je ta utrujen,
- Igranje visokih žoga, če je igralec uporablja vzhodne prijeme,
- Izvajanje pritiska na tekmeca pri pomembnih točkah.

Definicija tehnike

- Izvedba strukturnih gibanja v skladu z časovno-prostorskimi modeli, ki zagotavljajo učinkovitost,
- To pomeni, da vključuje tudi strategijo in taktiko,
- Obstaja lahko (se trenira) tudi izolirano, vendar ima pravi pomen, le skupaj z drugima dvema elementoma.

Razvoj igre v zadnjih desetletjih

-video Evolution of tennis-

Taktične spremembe in evolucija od včeraj do danes

- Taktika se stalno spreminja, včasih tudi nazaduje od samih začetkov tenisa,
- Pogosto eden ali več igralcev (pr. Borg in Vilas sta igrala močan topspin na obeh straneh) spremeni določene standarde.
- Takšne spremembe postanejo standard, dokler naslednji igralec ali skupina igralcev, ponovno ne ponastavi standarda.

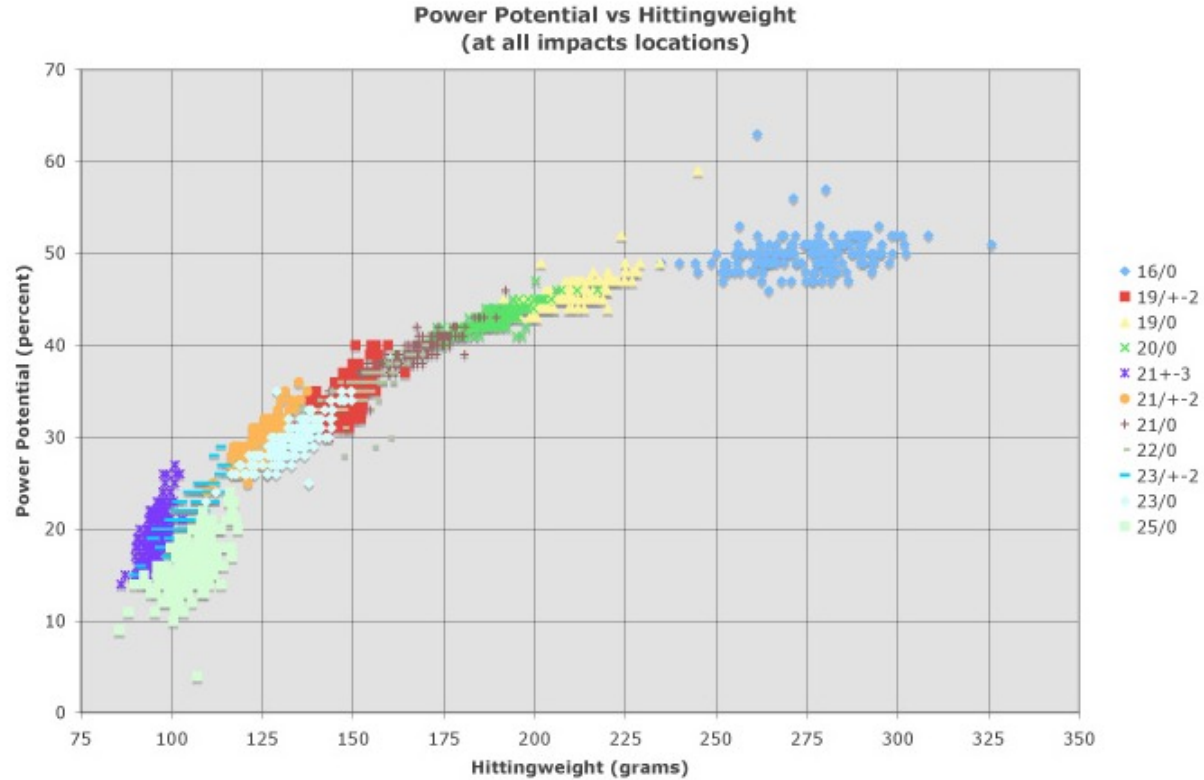
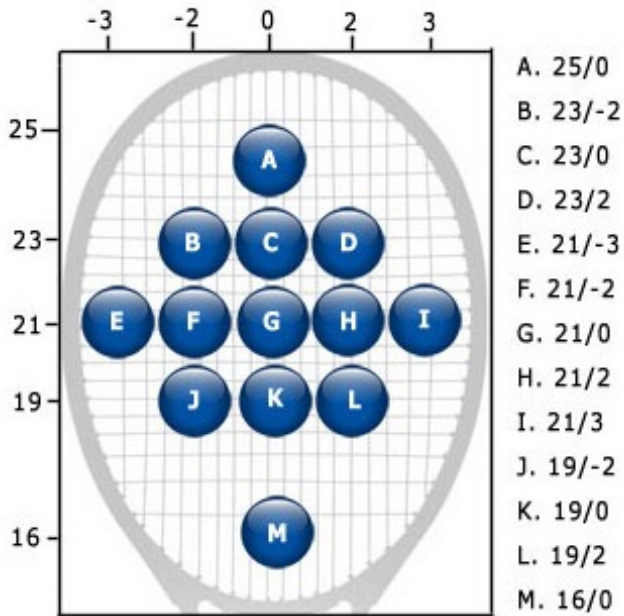
Razvoj, ki je vplival na spremembe taktike

- Razvoj opreme: loparji, strune in žoge,
- Podlage se spreminjajo,
- Igralci napredujejo:
 - Intenziven kondicijski razvoj: igralci so „superatleti“,
 - Igralci so višji in močnejši (TV, TT),
 - Večja telesna moč, z vseh športnih vidikov.

Spremembe loparjev

- Razvoj loparjev od lesenih do grafitnih je vplival na teniško igro na vseh ravneh:
 - Omogočajo lažje učenje tenisa (lažje udarjanje žoge, manjši vpliv zadetkov izven centra),
 - Večja zanesljivost zaradi večjega „sweet spot“ (sicer 3 SS), kar pomeni, da je na loparju večja cona optimalnega zadetka.
 - Večja moč zaradi:
 - Nižje mase,
 - Večje trdnosti,
 - Večje glave loparja,
 - Sicer je splošno sprejeto, da so sodobni loparji bolj odbojni, kar še ni bilo natančno izmerjeno in dokazano.

Vpliv točke zadetka



Spremembe žogic

- Dologoročno zasnovan program v zadnjih letih kaže, da:
 - Je trend v zmanjševanju obsega žogic, kar pomeni, manjši zračni upor in višjo hitrost leta,
 - So postale trše, kar pomeni drugačen občutek za igralce.

Spremembe podlag

- Razvoj sintetičnih podlag je rezultiral igro, ki je z vidika hitrosti, vmes med počasno igro na pesku in hitro na travi,
- Dodatno, igra na tej podlagi omogoča bolj zanesljiv odskok in boljši občutek za igralce.

Spremembe v „profi“ tenisu

- Najvišje hitrosti servisov stalno naraščajo.
- Za to je kar nekaj razlogov.

Telesne značilnosti igralcev-k

Top 50 moški na ATP Touru

Povp. TV: 6'1''+ (1.86m)

Povp. TT: 170lbs (77Kg)

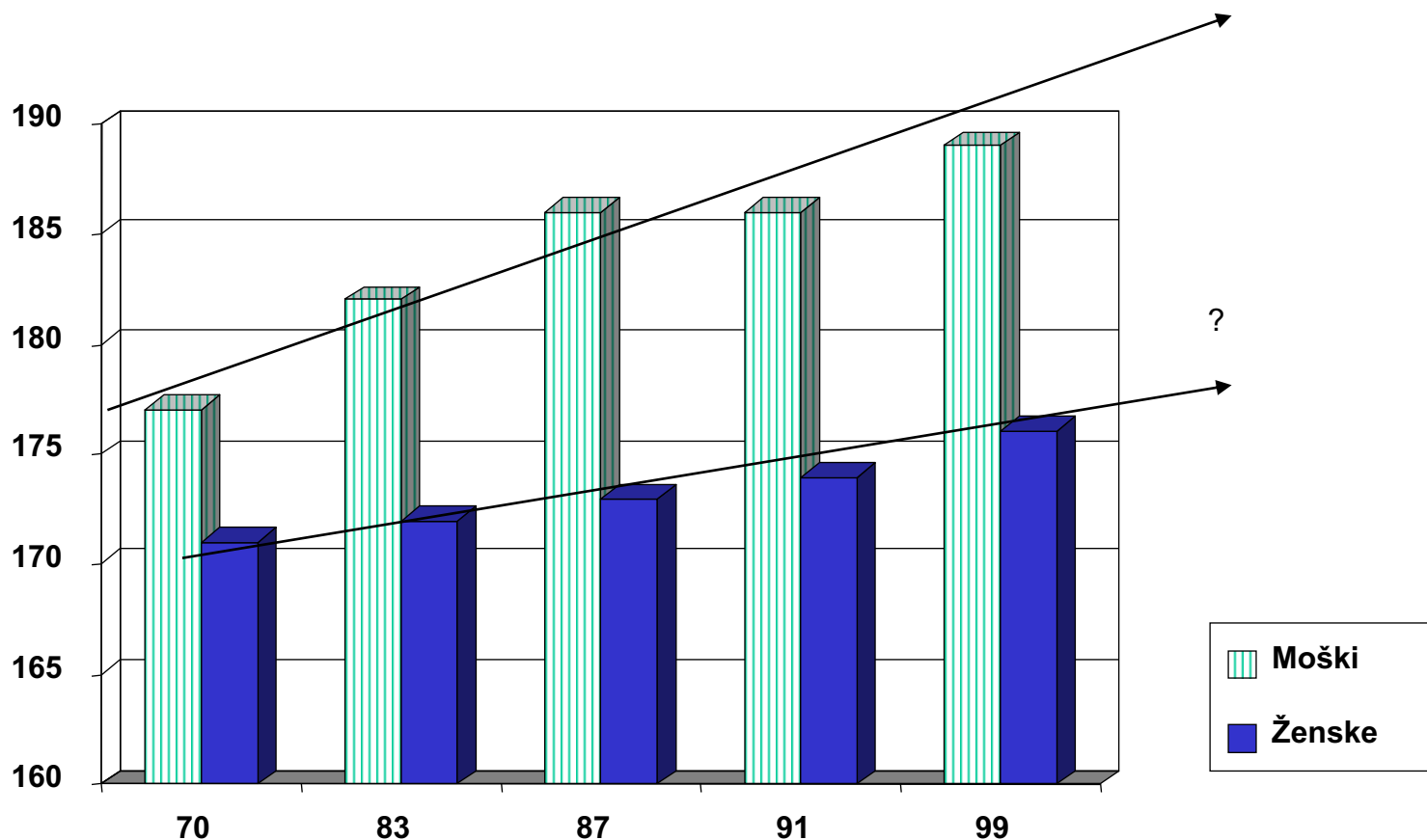
Top 10 žensk na WTA Touru

Povp. TV: 5'9''+ (1.76m)

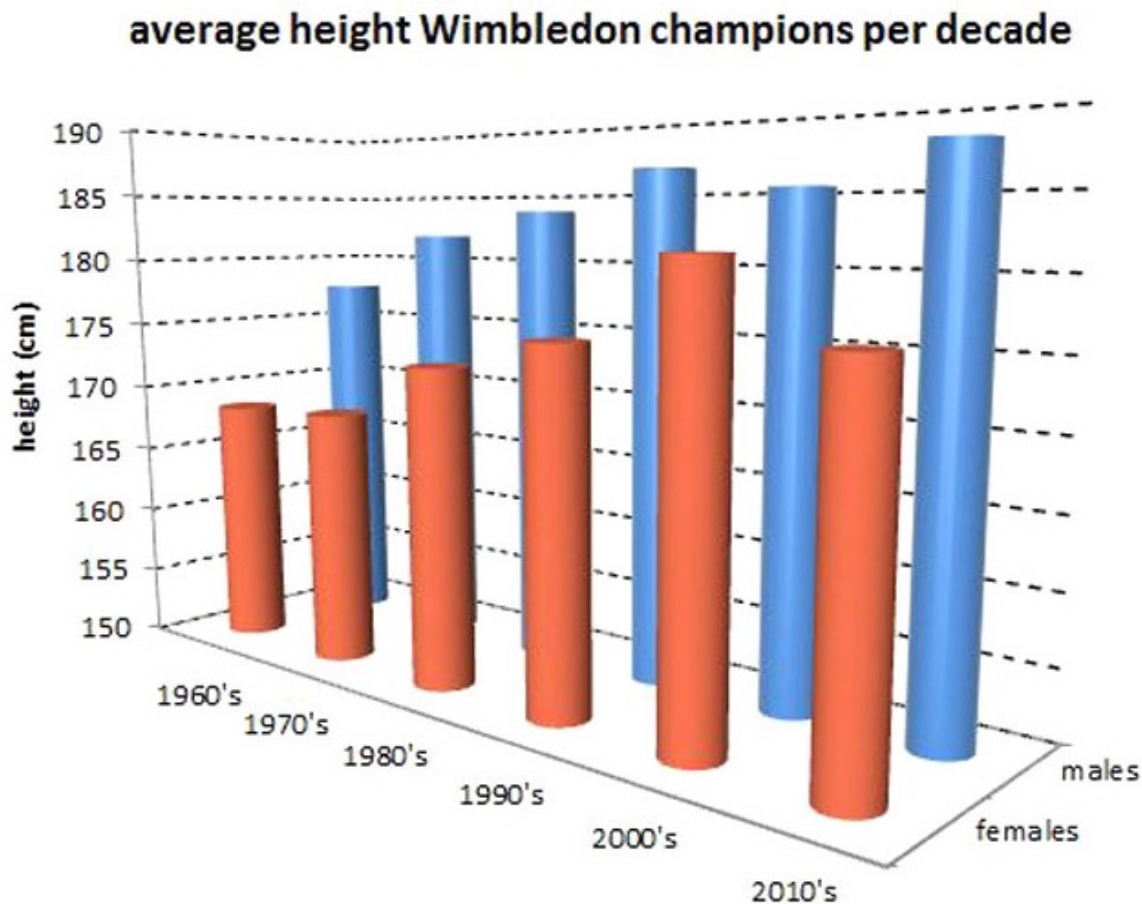
Povp. TT: 143lbs (64.9Kg)

Spremembe TV v „profi“ tenisu

- Od 1970 do 1999 se je povprečna telesna višina povečala za 5.61% pri moških in 3.02% pri ženskah.



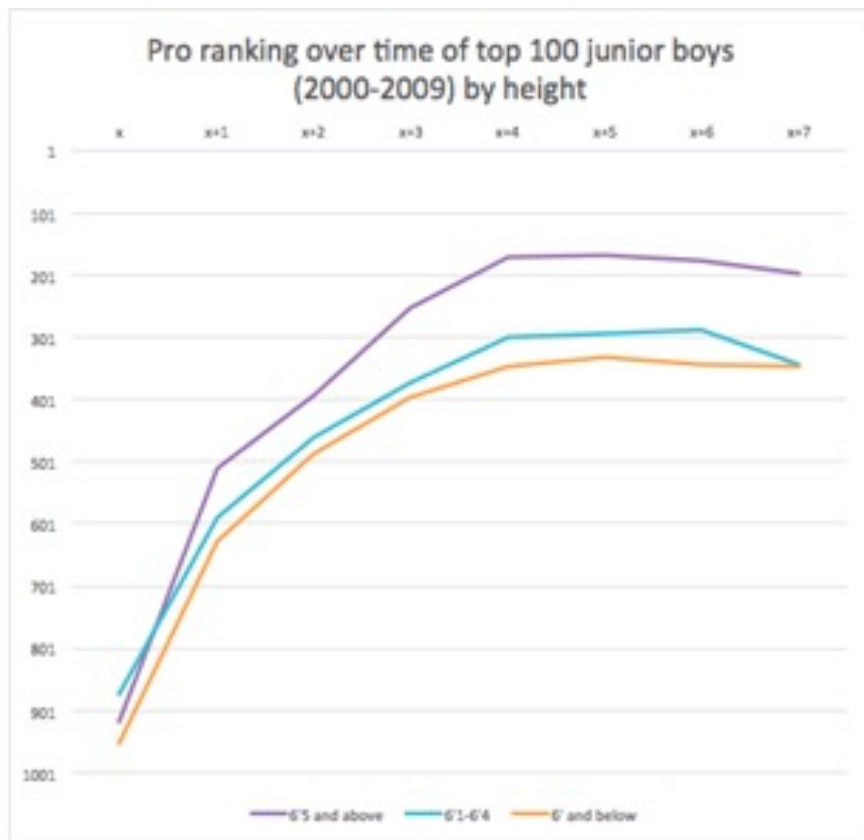
Spremembe TV v „profi“ tenisu



Telesne značilnosti igralcev

Subject	World Ranking	Country	Height (m)	Weight (kg)
L. Hewitt	1	AUS	1.80	68
J. C. Ferrero	6	ESP	1.83	72
C. Moya	10	ESP	1.91	80
P. Srichaphan	18	THA	1.85	81
A. Corretja	20	ESP	1.80	70
N. Lapentti	27	ECU	1.87	84
T. Dent	57	USA	1.87	88
J. M. Gambill	60	USA	1.90	90
N. Massu	65	CHI	1.82	80
K. Kucera	72	SVK	1.87	77
M. Norman	82	SWE	1.87	89
M. Ancic	112	CRO	1.93	81
M Larsson	115	SWE	1.93	93
Mean			1.87	81.0
S.D.			0.04	7.83

Razlike v TV (fantje/dekelta)



Telesna teža v razmerju s telesno višino

- Moški: Primerjava sedanjih igralcev in tistih iz obdobja 1920 in 1930 (Budge, Perry, Vines, Tilden), kaže od 2 do 22% povečanja povprečne telesne teže ob isti višini.
- Ženske: Od leta 1975 se je telesna teža povečala za 6.9%.

Podaljšana igra (TB)

- Podatki o Tie Breaku v profesionalnem tenisu
- Analiza moških in ženskih dvobojev na Grand Slamih od 1968 do 1998.
- Analiza zajema okrog 90.000 nizov (750.000 iger) v „profi“ tenisu.
- Zaključki:
 - Višja verjetnost za zmago v igrah na svoj servis, pomeni višjo verjetnost pojavljanja TB.

Podlage

- Hitrejša je podlaga, višja je verjetnost TB,
- Primer: na pesku je najnižji odstotek nizov, ki se končajo s TB, na travi je odstotek najvišji,
- Število TB nizov se stalno povečuje,
- Višja je hitrost servisa, višji je odstotek TB iger v karieri igralca.

Ženski tenis

- V ženski igri spremenjena tehnologija loparjev ni vplivala na odstotek TB nizov na GS turnirjih,
- TV narašča tudi pri ženskah,
- Na žensko igro manj vpliva hitrost servisa.

Novejše študije o razvoju igre 1

Kateri so indikatorji učinkovitosti?

- TV: ni razlik med top 10 in ostalimi,
- Napetja: več uporabe poliestrskih strun,
- Hitrost servisa (GS): počasen trend naraščanja,
- Število asov (GS): narašča na hitrejših podlagah, na počasnejših ne,
- Natačnost servisov: razlike med asi, 1. in 2.S,
- Položaj retenerja: odvisen od igralnega stila, ...

Novejše študije o razvoju igre 2

- Dolžina izmenjave: ni razlik, še vedno pomembni prvi 3 udarci,
- Taktično (OČ): bolj dinamično, manj ritma (“move & hit”), uporaba geometrije igrišča (3/4), dominantni udarec, igrajo hitreje za črto, bolj zgodaj v igrišču, potiskajo tekmeca proč od OČ, več udarcev izven komfortne zone, več ekstremnih situacij v napadu in obrambi,

Novejše študije o razvoju igre 3

- Tehnično: prilagodljivost, raznolikost, učinkovitost,
- Kondicijsko: super atleti,
- Starost in uspešnost (1996-2009): ATP: 20,8 – 22,3; WTA: 17,9 – 21,6.
- Razvojna pot: mladinsko in prehodno (entry-pro) obdobje sta se podaljšali za 2krat, velik pomen trenažnih obdobjih v mladih letih.

Delavnica

- Skupina 1: Kako načrtujete taktični trening pri svojih igralcih-kah z vidika starosti.
- Skupina 2: Kako načrtujete taktični trening pri svojih igralcih-kah z vidika spola.
- Skupina 3: Kako načrtujete taktični trening pri svojih igralcih-kah z vidika tehničnega znanja.
- Skupina 4: Kako načrtujete taktični trening pri svojih igralcih-kah z vidika obdobja treniranja.
- Skupina 5: Kako načrtujete taktični trening pri svojih igralcih-kah z vidika tedenskega programa.

Vprašanja?