

DOLGOROČEN RAZVOJ TENIŠKE IGRE

Ključne kompetence

Dolgoročno razvijate igro teniških igralcev tako, da izboljšate njihovo učinkovitost v 5 igralnih situacijah, ustreznih ravneh igre, različnih taktičnih namerah in s primernimi trenažnimi cilji.

V tej predstavitvi bomo...

- Podali pogled na spremembe igre/taktike skozi čas ter analizirali vzroke za spremembe
- Razložili razvoj igre/taktike skozi različna starostna obdobja igre:
 - Do 12-13 let,
 - Do 15-16 let,
 - Do 18+ let (informativno).

Razvoj igre v zadnjih desetletjih

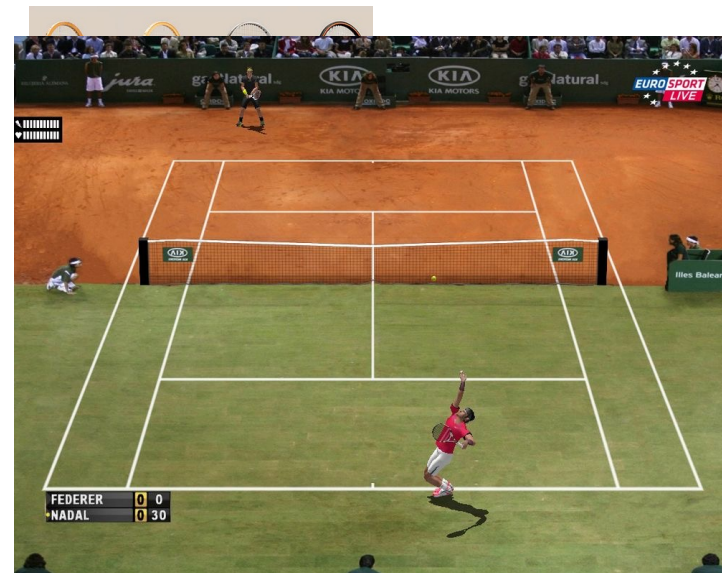
- Igra se stalno spreminja,
- Pogosto eden ali več igralcev spremeni določene standarde: Borg, McEnroe, Becker, Agassi, Sampras, Federer, Nadal, Djokovic; Evert, Navratilova, Graf, Hingis, Williams, Sabalenka),
- Takšne spremembe postanejo standard, dokler naslednji igralec ali skupina igralcev, ponovno ne spremeni/ponastavi standarda.

Razvoj igre v zadnjih desetletjih

Video: Evolution of tennis (M=20', F=25').

Kaj vpliva na spremembo igre?

- Oprema: razvoj loparjev, strun in žogic,
- Podlage: več tekmovalj na trdih podlagah,
- Igralci in igralka se spreminjajo:
 - so višji in močnejši (TV, TT),
 - so „superatleti“
 - trenirajo kvalitetno, celostno, učinkovito, z manjšo možnostjo poškodb, več časa posvečajo okrevanju...



Loparji

Razvoj loparjev od lesenih do grafitnih je vplival na teniško igro na vseh ravneh:

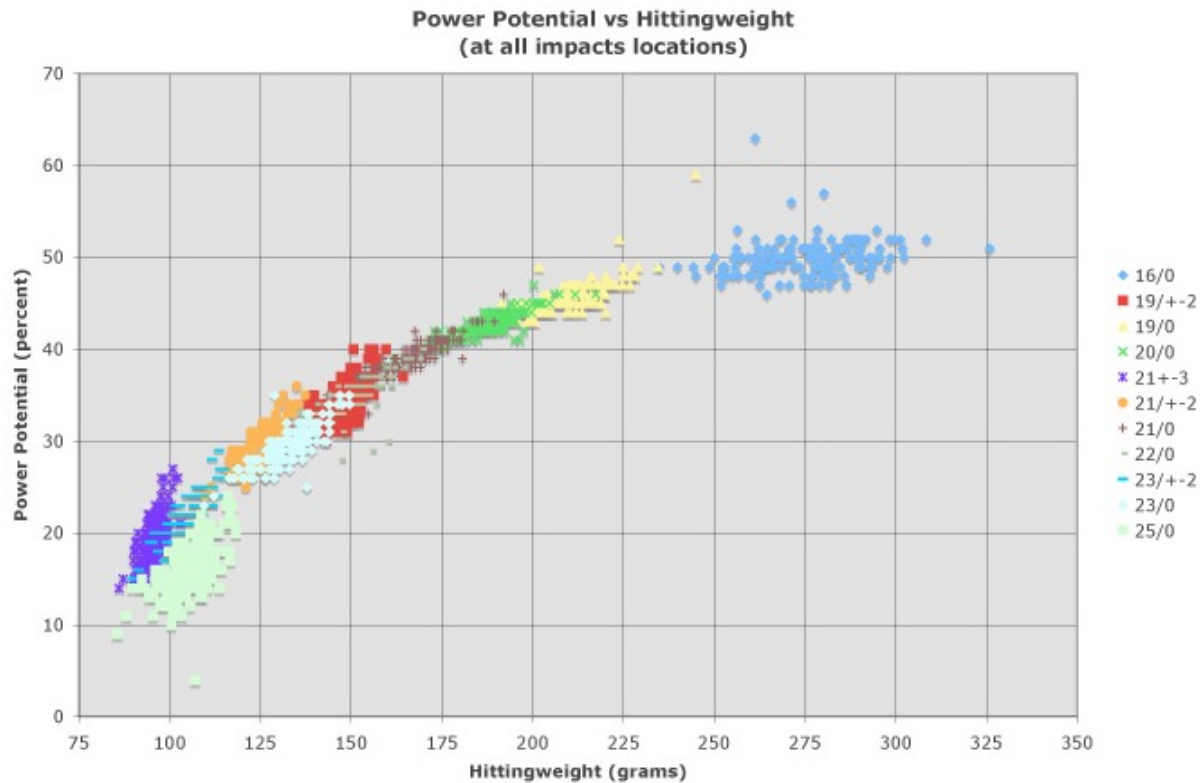
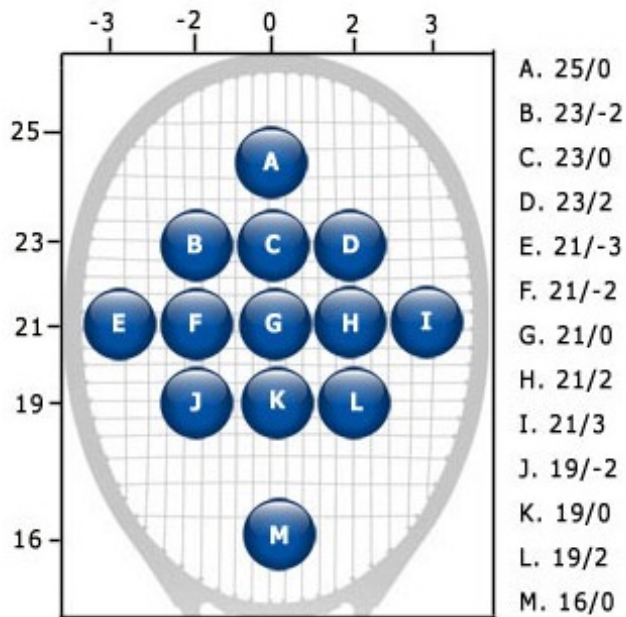
- Omogočajo lažje učenje tenisa (lažje udarjanje žoge, manjši vpliv zadetkov izven centra),
- Večja zanesljivost zaradi večjega „sweet spot“ (sicer 3 SS), kar pomeni, da je na loparju večja cona optimalnega zadetka.
- Večja moč zaradi:
 - Nižje mase,
 - Večje trdnosti,
 - Večje glave loparja,
 - Sicer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

Strune/napetja



- 5 glavnih kategorij strun/napetij:
 - sintetične (najcenejše in zelo različnih kakovosti in cen),
 - Multifilamentne (podobne naravnim, manj obremenjujejo telo kot sintetične),
 - Naravne (najmanj popustijo in manj obremenjujejo telo),
 - Poliestrske (najtrše, zaradi dobre kontrole najbolj pogoste pri tekmovalcih)
 - Hibridne (najbolj pogosta kombinacija so naravna in poliestrska).

Vpliv točke zadetka moč udarca



Proceedings

Simulation of Mechanical Characteristics of Tennis Racket String Bed Considering String Pattern [†]

Akihiro Matsuda ^{1,*}, Motoho Nakui ² and Tomohiro Hashiguchi ³

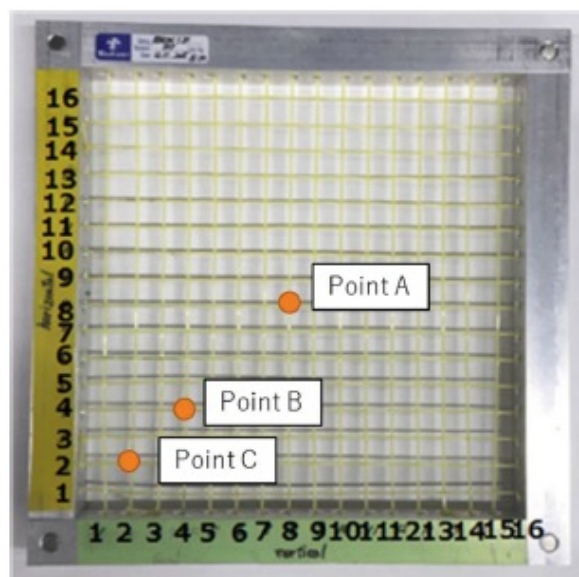


Figure 6. String-bed specimen; string interval is 12 mm.

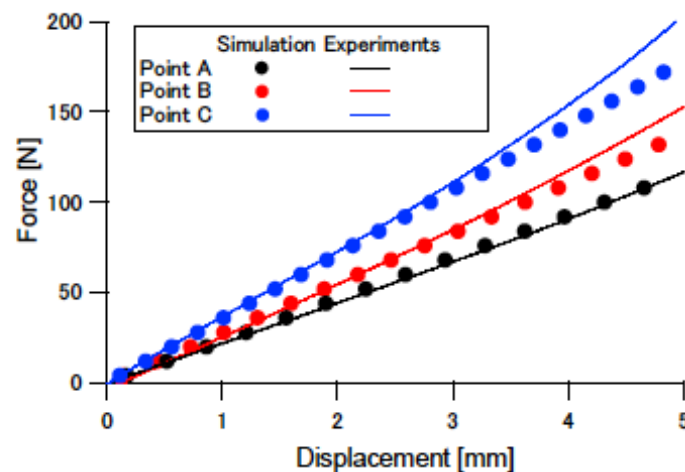


Figure 8. Relationships between displacement and force in out-of-plane direction.

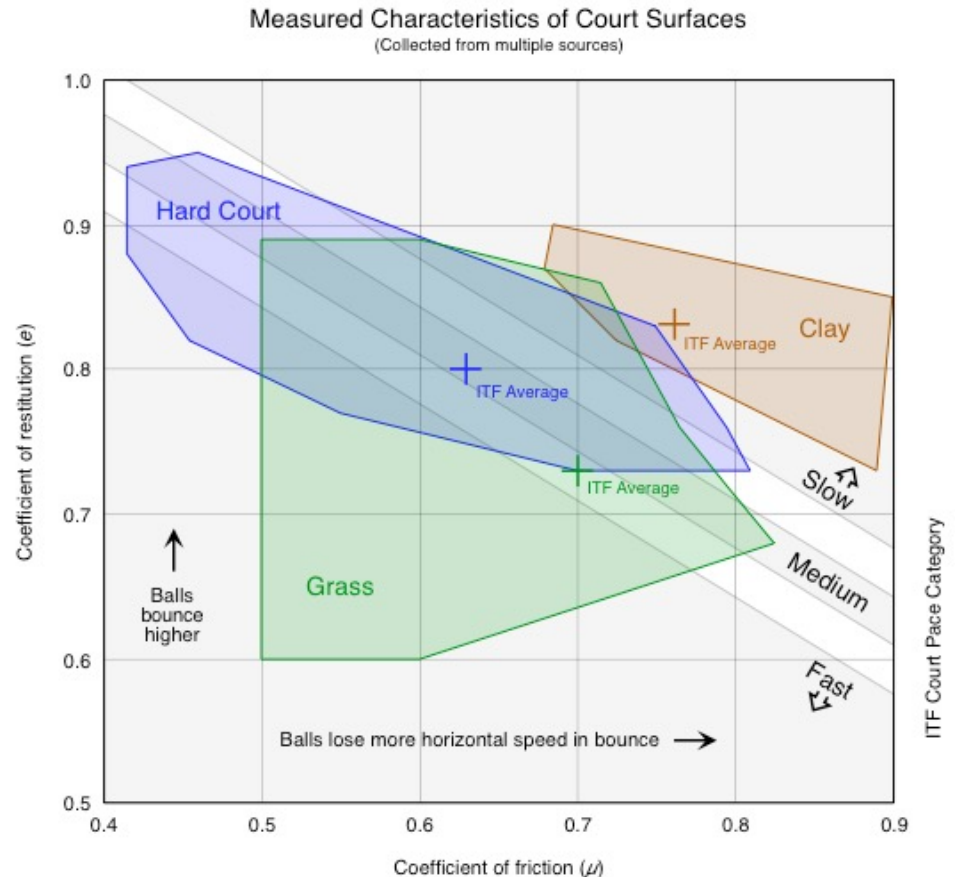
Žogice

- 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-ke.

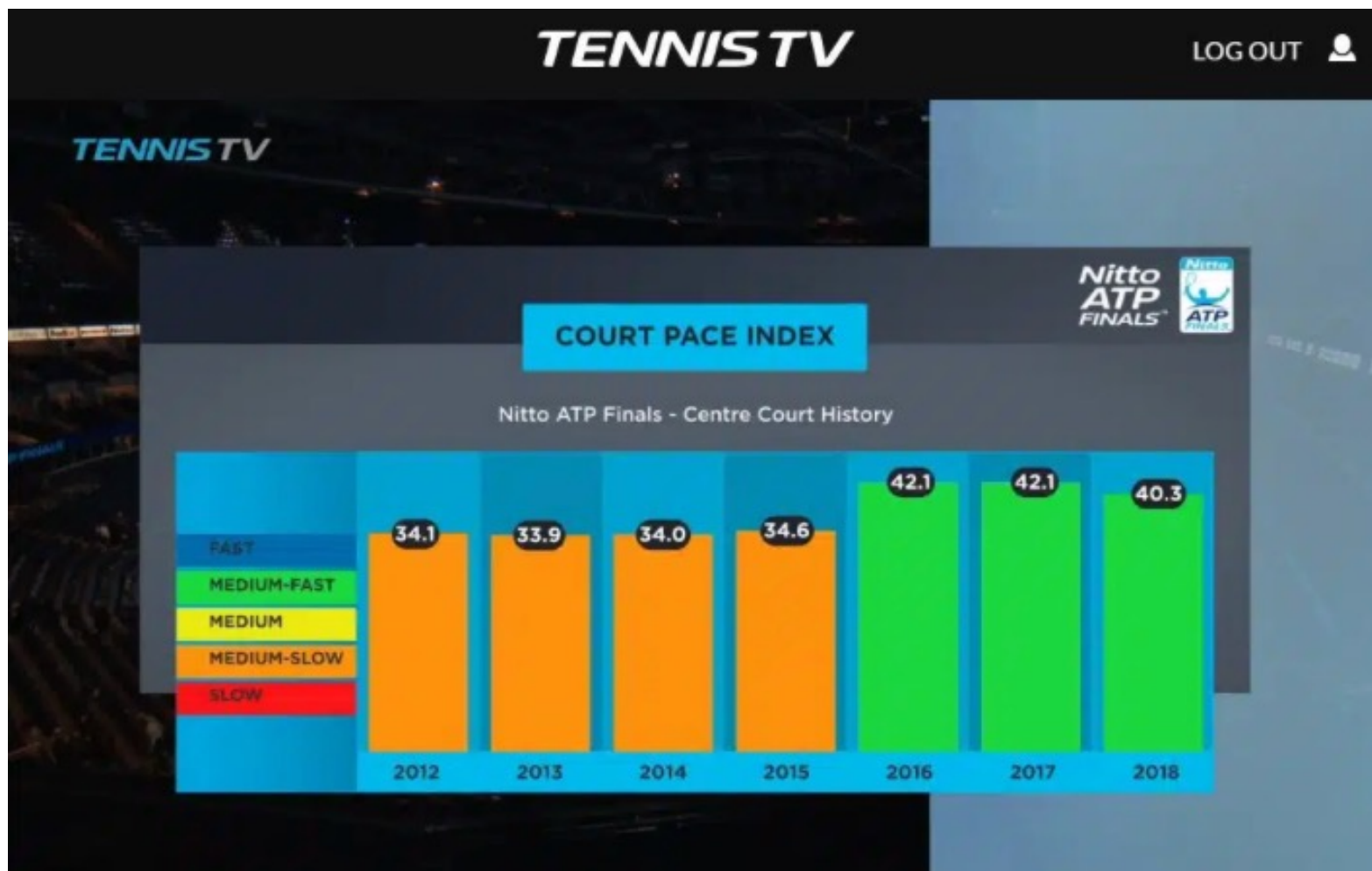
Kakšni so komentarji najboljših igralcev v zvezi z žogicami v zadnjih letih?

Igralne podlage

- Razvoj sintetičnih (trdi) podlag vpliva na hitrost igre, ki je nekje vmes med peskom in travo,
- Igra na HC omogoča bolj zanesljiv odskok z manj potrebe po prilagajanju in boljši občutek za igralce.



Indeks hitrosti podlage (CPI)



Teniški igralci in igralke

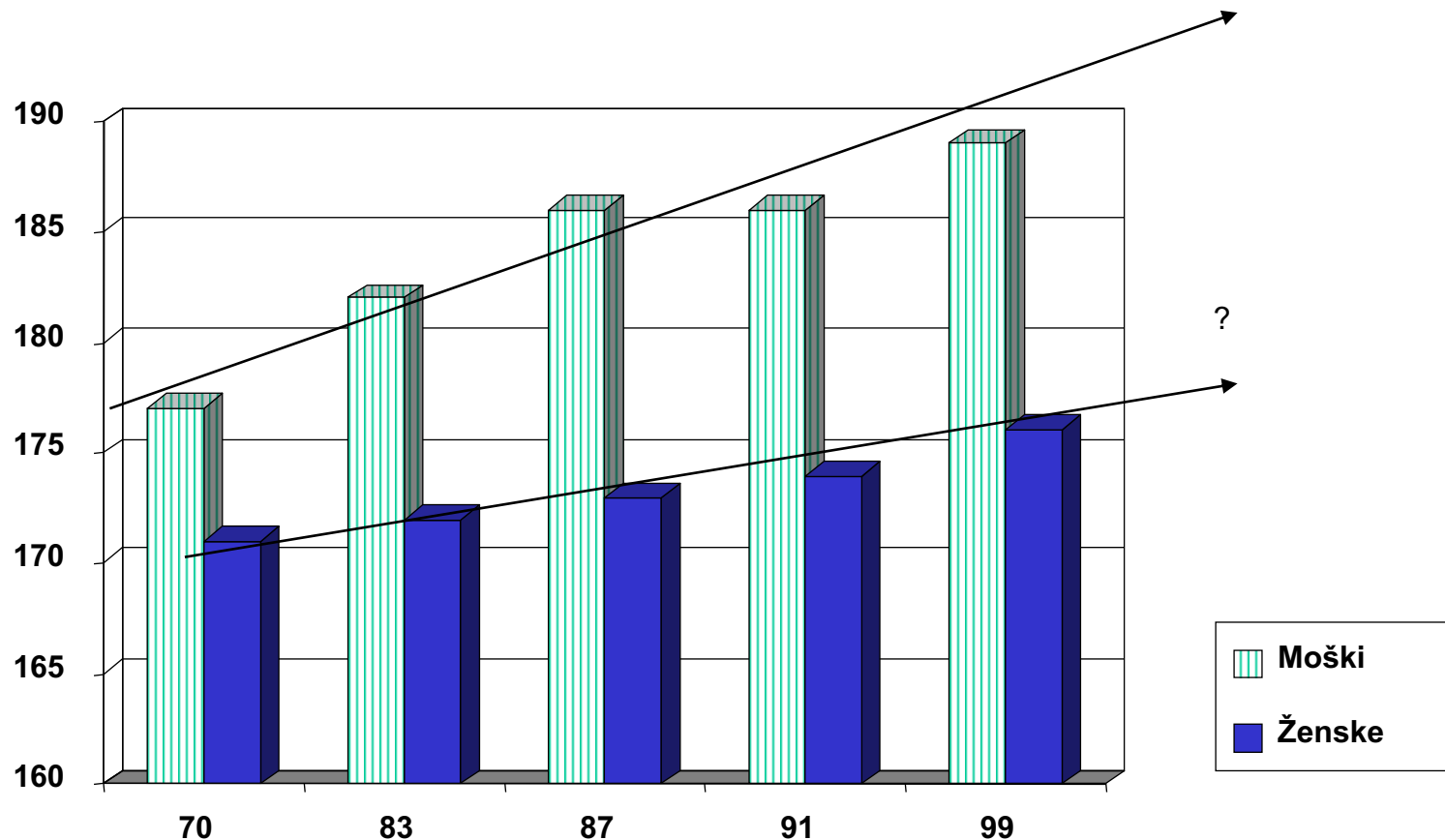
Najvišje hitrosti servisov stalno naraščajo. Kateri so razlogi zato:

- Telesne značilnosti (TV, TT, BMI),
- Vsebina, obremenitev in tehnologija teniškega treniranja,
- Kondicijsko treniranje,
- Prehrana,

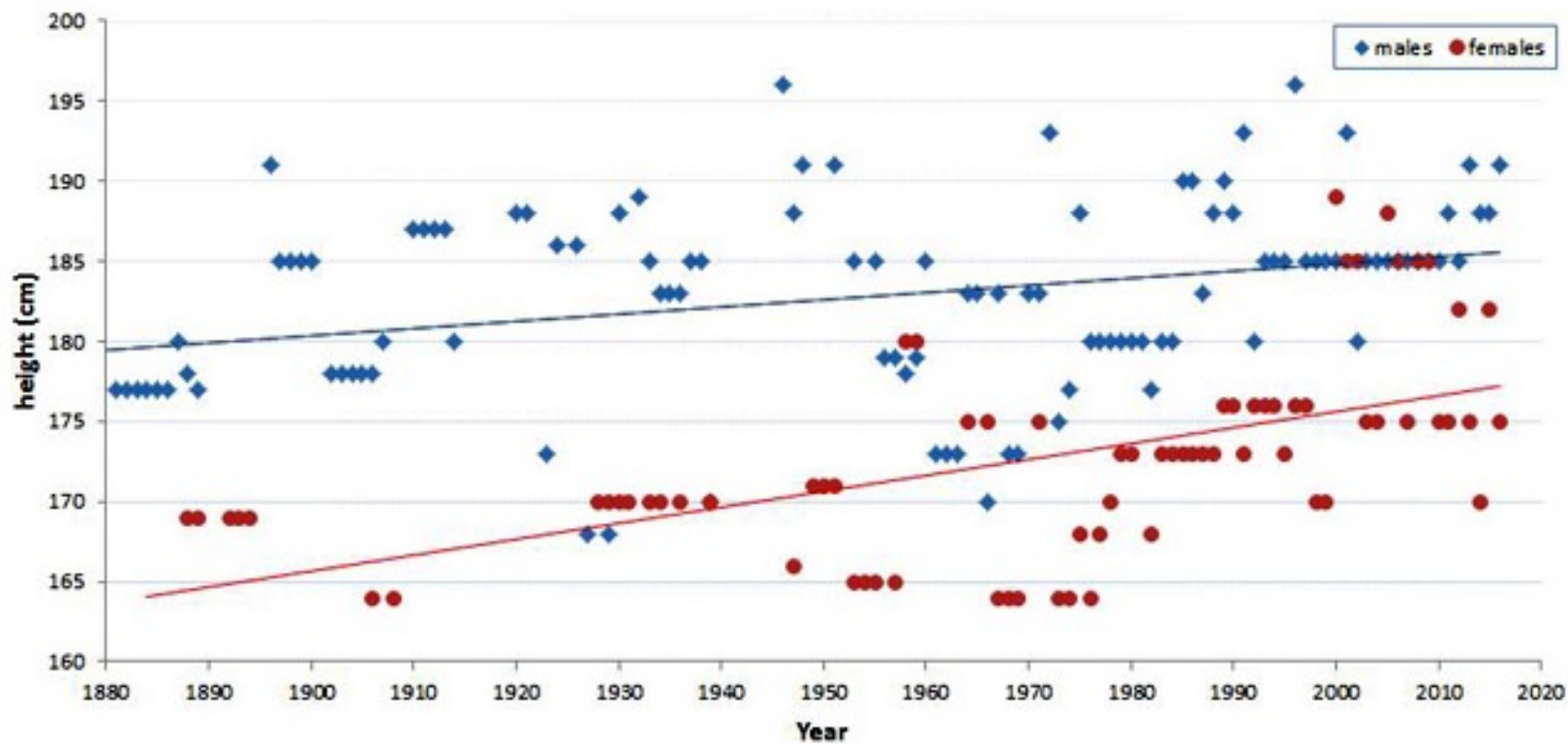
Ali se lahko trend sprememb tudi obrne?

Spremembe TV v tenisu

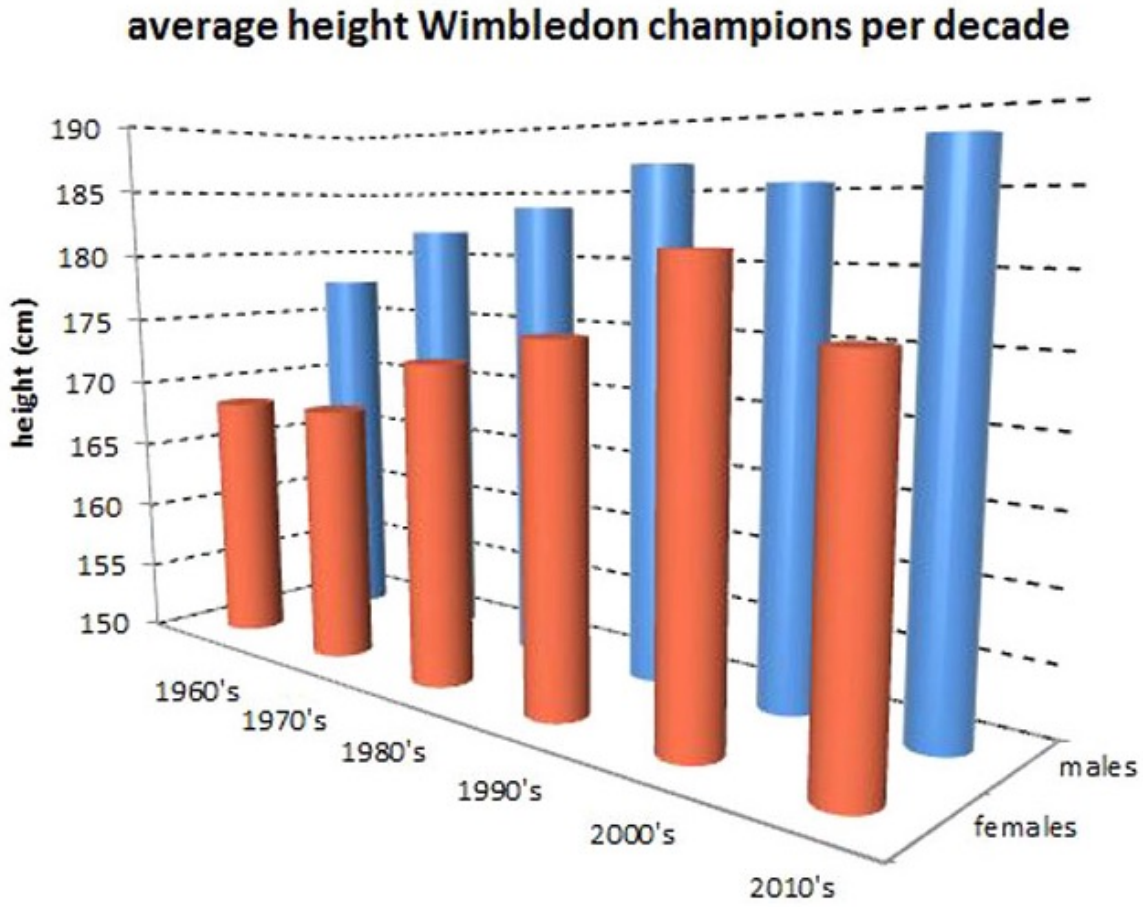
- Od 1970 do 1999 se je povprečna telesna višina povečala za 5.61% pri moških in 3.02% pri ženskah.



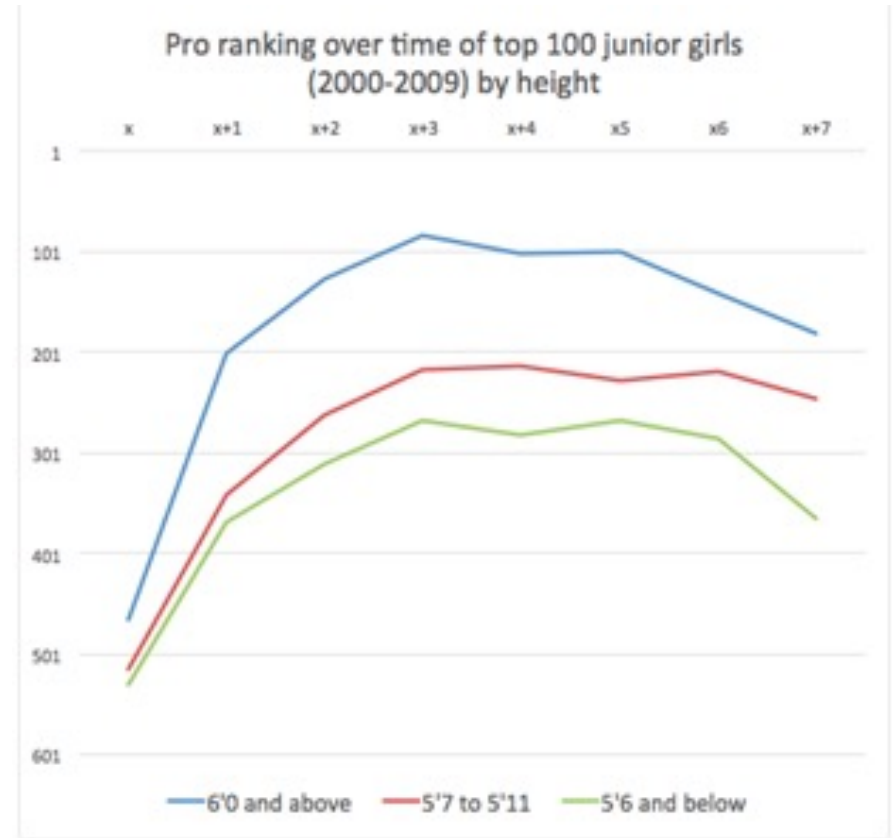
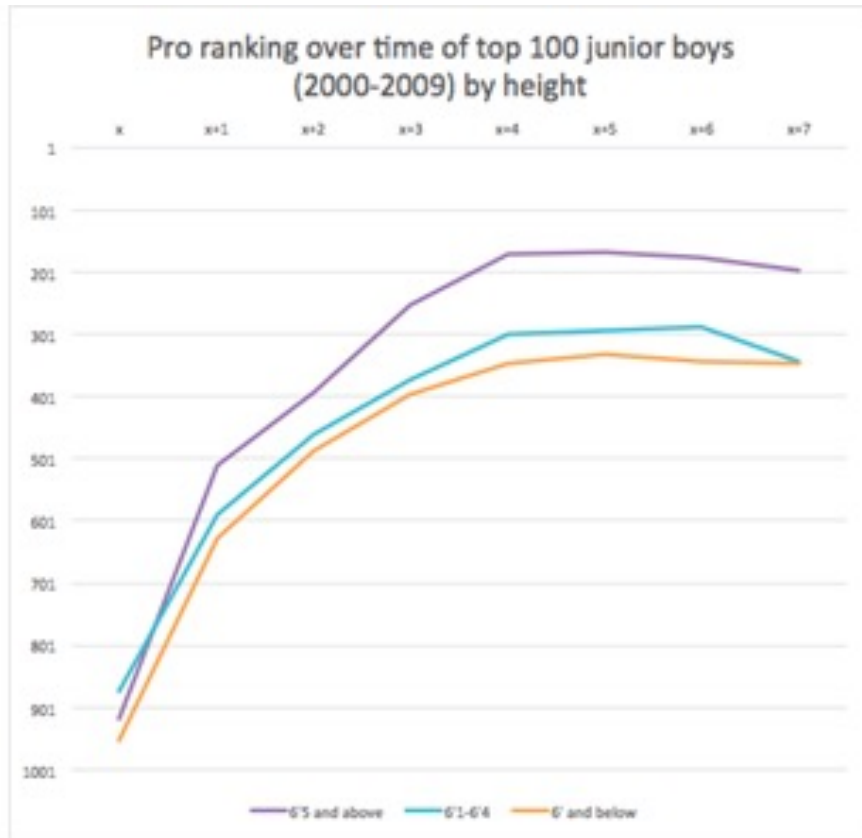
Spremembe TV v tenisu



Spremembe TV v Wimbledonu (1960-2016)



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.

TB in igralna podlaga

- 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) obdobji sta se podaljšali za 2krat, velik pomen trenažnih obdobjih v mladih letih.

Taktika v različnih starostnih obdobjih (12-13, 15-16, 18+)

- Igralci se učijo skozi igro in treniranje,
- Trenerji jim pomagajo pri tem procesu,
- Taktične veščine se razvijajo sočasno z drugimi (tehnične, kondicijske, psihološke),
- Taktični trening se mora začeti že ob začetku učnega procesa.

Analiza igralnih situacij/vzorcev/učinkovitosti Lorenzo Musetti

Taktičen razvoj v obdobju 12-13 let

- Razvoj TA-TE osnov v vseh 5 igralnih situacijah,
- Razumevanje geometrije igrišča pri izvedbi udarcev ter pokrivanju igrišče,
- Razumevanje pomena igranja diagonal za začetek gibanja tekmeca ali zapiranje igrišča za manj lastnega gibanja,
- Zaznavanje žoge in igranje udarcev na osnovni črti brez spuščanja žoge,

Taktičen razvoj v obdobju 12-13 let

- Serviranje omogoča igralcu, da ostane v ravnotežnem položaju in nadaljuje izmenjavo,
- S 1. slajz ali spin servisom je sposoben odpreti igrišče,
- 2.servis usmerja v sredino igrišče z višjim lokom,
- Reterniranje mu omogoča ostajanje v izmenjavi po 1.servisu in ustvarjanje prednosti po 2.servisu tekmeca (na res počasen in kratek retern),

Taktičen razvoj v obdobju 12-13 let

- Na krajše in počasnejše žoge lahko ustvari pritisk na tekmeca ali ga preseneti s skrajšano žogo,
- Ko je v težavah se rešuje z visokimi žogami ali nižjim/višjim pasingom.
- V težjih situacijah uporabi slajz udarec,
- Na mreži lahko zaključi točko, če je bil napad izveden tako, da je tekmeca spravil v obrambni položaj,
- V primeru, da v igri ni uspešen, igra bolj obrambno.

Taktičen razvoj v obdobju 14-16 let

- Razvoj vsestranske igre,
- Napadalna igra in ustrezno taktično odločanje,
- V skladu z igralčevimi telesnimi značilnostmi,
- Razvijati napadalno igro ne glede na biološki razvoj
- Preveč obrambna igra pri tej starosti:
 - Predstavlja pogost problem
 - Verjetno bo igralca ovirala v kategoriji do 18 let in potem.

Taktičen razvoj v obdobju 14-16 let

- Individualni taktični razvoj se lahko začne, ko se začne intenzivna rast (ang. growth spurt)
- V tem trenutku moramo imeti dovolj informacij o telesnem, kondicijskem, psihološkem in tehničnem stanju igralca, da ga lahko usmerjamo k njegovemu individualnemu stilu.

Taktičen razvoj v obdobju 14-16 let

Razvoj različnih taktičnih situacij:

- Uporaba igrišče
- Razumevanje različnih možnosti v taktičnih situacijah
- Poskušanje (eksperimentiranje) v različnih igralnih stilih
- Tako v vlogi igralca kot v vlogi tekmeca
- Če to ni doseženo, potem se igralec ne bo ustrezno taktično razvijal v kategoriji 17-18 let.

Taktičen razvoj v obdobju 14-16 let

Področja taktičnega razvoja:

- Razumevanje taktike in prilagajanje lastnim značilnostim
- Različne taktične namere/situacije z uporabo GBA pristopa
- Povečanje hitrosti in kontrole
- Zaznavanje, anticipacija in optimalne zgodnje taktične odločitve,
- Analiza tekem in prilagajanje različnim tekmecem in pogojem.

Taktičen razvoj v obdobju 17-18 let

- Razvoj individualnega igralnega stila
- Igralec mora biti sposoben samoanalize in ocene svojih orožij ter slabosti
- Samoanaliza bo pomagala igralcu-ki najti svoj individualni igralni stil
- Delo na individualnih orožjih (pr. inside-out forhend, skrajšana žoga...) in razvoj skrivanja namere (tekmelec težje anticipira udarce).

Taktičen razvoj v obdobju 17-18 let

Področja taktičnega razvoja:

- Učinkoviti igralni vzorci za serviranje in reterniranje,
- Uporaba orožij v pomembni trenutkih tekme,
- Izogibanje lastnim slabostim,
- Prilagajanje na različne tekmece in pogoje (veter, sonce, nadmorska višina),
- Prilagajanje na ekstremne situacije in pogoje,
- Samostojna priprava taktičnega načrt za tekmo.

Razlike med vrhunskimi in mladimi

	Vrhunski igralci	Mladinci
Razumevanje: Ustrezno branje tekmečevih namer na osnovi anticipacije.	Osnove. Hitrost igre pomeni limit za igralca.	Pomembna, toda ne odločilna.
Izbira: Izvedba ustreznega udarca v določeni igralni situaciji.	Zelo pomembna.	Ni odločilen dejavnik.
Prilagodljivost: Sposobnost prilagajanja različnim značilnostim tekmecev, podlagi, žogam...	Zelo pomembna. Narašča glede na uspešnost igralca na svetovni jakostni lestvici.	Relativno pomembna.
Zanesljivost: Sposobnost igrati aktivno in zbrano skozi celotno tekmo.	Nepogrešljiva na najvišji ravni.	Da se jo kompenzirati.

Vprašanja?

Lorenzo Musetti – U14

Serviranje:

1. 1.servis na T z desne strani, R na sredino in umikanje na F inside-in (1,namera tudi MŽ)
2. 2.servis na T z desne strani, R na sredino in umikanje na F inside-in (2)
3. 1.servis na ven z desne strani in F paralelno (2)
4. 2.servis z obeh strani v sredino, dolg R in B diagoalno
5. 2.servis z desne strani na T in globok F v sredino
6. 2.servis z desne strani na T in F diagonalno

Lorenzo Musetti – U19

Serviranje:

1. servis na T z desne strani, R na sredino in umikanje na F inside-in (1, namera tudi MŽ) (1)
1. servis na ven z desne strani in F paralelno (4)
1. servis na ven z leve strani in F paralelno (4)
2. servis z obeh strani v sredino, dolg R in B diagonalno (3)
- Servis z desne strani na ven (2A, 2v)
- Servis na T z desne in B diagonalno
- Servis z leve na ven in prihod na mrežo (2)
- Servis z leve na ven in skrajšana žoga (2)
2. servis na T in slajz B v sredino
2. servis na T z desne strani, R na sredino in umikanje na F

Lorenzo Musetti – U14

Reterniranje:

1. R v naravni smeri na 1.S (?) in naslednji udarec za osnovno črto (kupovanje časa) (11)
2. Kratek R z obeh strani in umikanje za osnovno črto (5)
3. FR z desne strani paralelno in stopanje v igrišče (4)
4. Dolg FR na kratek 2.S s ciljem prevzemanja pobude z obeh strani (4)
5. R na 2.S leve strani F indise-out in F v prazen prostor (2)
6. Zamujen BR v stranski out na servis z desne strani (2)
7. Slajz R na S obeh strani (1F, 3B), in naslednji udarec za osnovno črto (kupovanje časa)

Lorenzo Musetti – U19

Reterniranje:

1. R v naravni smeri na 1.S (?) in naslednji udarec za osnovno črto (kupovanje časa) (6)
2. Kratek R z obeh strani in umikanje za osnovno črto (5)
3. FR z desne strani paralelno in stopanje v igrišče (2)
4. Dolg FR na kratek 2.S s ciljem prevzemanja pobude z obeh strani (4)
5. R na 2.S leve strani F indise-out in F v prazen prostor (2)
6. Zamujen BR v stranski out na servis z desne strani (3)
7. Slajz R na S obeh strani (1F, 3B), in naslednji udarec za osnovno črto (kupovanje časa) (3)
8. Na obe strani prevzemanje pobude na oba S

Lorenzo Musetti – U14

Igra na osnovni črti:

1. Dolga F diagonalna, ostra diagonalna in naslednji udarec v prazen prostor (3F, 1B),
2. 3 spremembe smeri z F (diag/zun.diag/diag)
3. 3 spremembe smeri, B diag, B paralno, F zunanji F (2)
4. B dolga diagonalna in prevzemanje pobude z F inside-out/in (3)
5. Menjava ritma B spin, B slajz, B spin (3)

Lorenzo Musetti – U19

Igra na osnovni črti:

1. Menjava ritma B spin, B slajz, B spin (11)
2. Dolga F diagonalna, ostra diagonalna in naslednji udarec v prazen prostor (3F, 1B), (3)
3. 3 spremembe smeri z F (diag/zun.diag/diag) (2)
4. 3 spremembe smeri, B diag, B paralno, F zunanji F (5)
5. B dolga diagonalna in prevzemanje pobude z F inside-out/in (6)
6. Na prihajajočo diagonalno žogo je odigral paralelo (3)
7. Ostajal v B diagonalni – več kot 2 udarca (2)
8. Igranje F na napačno nogo ?

Lorenzo Musetti – U14

Napadalno/obrambno:

1. Kvaliteten inside-out F na prihajajočo kratko žogo in potem obstal za osnovno črto (6)
2. Reševanje težke diagonale z B slazom diagonalno (4)
3. Reševanje težke diagonale z F slazom v sredino (3)
4. B skrajšana žoga za osnovno črto (3)
5. Reševanje z B spinom na visoko žogo tekmeca (3)

Lorenzo Musetti – U19

Napadalno/obrambno:

1. Kvaliteten inside-out F na prihajajočo kratko žogo in potem obstal za osnovno črto (4) in se gibal proti mreži (3)
2. Reševanje težke diagonale z B slazom diagonalno (12)
3. Reševanje težke diagonale z F slajzom v sredino (3)
4. Skrajšana žoga za osnovno črto (F3) (B2); ni dobil točke
5. Reševanje z B spinom na visoko žogo tekmeca (5); žoga kratka
6. Servis-volej (2)
7. Prihod k mreži po krajši žogi (3)
8. F inside-in dvakrat zapored, drugi v igrišču (2)

Delavnica

Pripravite načrt taktičnega treninga:

1. Za servis-retern za 12 in 16 letnika,
2. Na osnovni črti za 14 letnika in 14 letnico.
3. Pri mreži za nerangiranega igralca in državnega prvaka (U15),
4. Za istega igralca v ponedeljek in petek, ko ima v soboto turnir,
5. Za pripravo na turnir na pesku ali trdi podlagi,
6. Za isto igralko v pripravljalnem in tekmovalnem obdobju (U16).