

TENIŠKA GIBANJA

Ključne kompetence

Pokažete znanje o temeljnih vidikih izvedbe teniških udarcev in gibanj, ki temelji na uporabi biomehanskih (BIOMECH) in PAS principa.

Cilji

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

Vpliv podlage na trajanje izmenjav

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.

Gibanja in ravnotežje



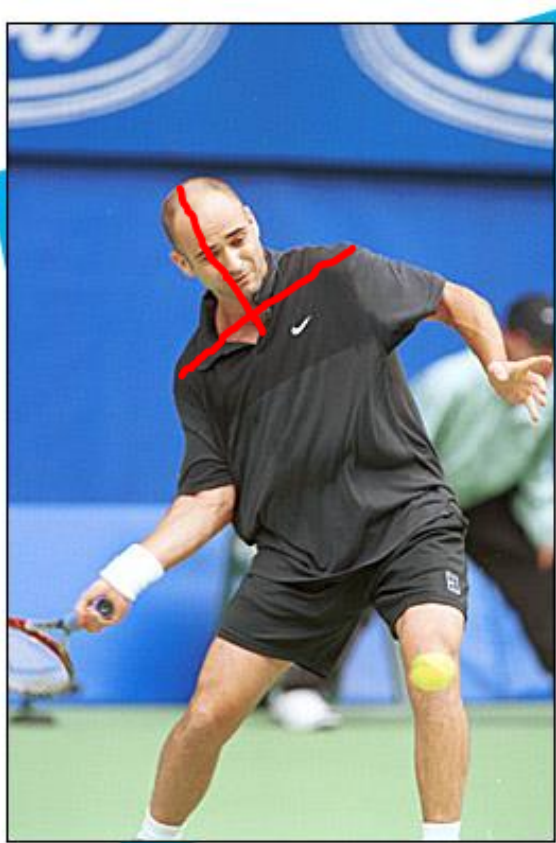
Igralci odigrajo 30 % udarcev v časovni stiski in neoptimalnem položaju (Grosser, Kraft, Schönborn, 2000).

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 1



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 2



Štiri smeri gibanj pri tenisu:

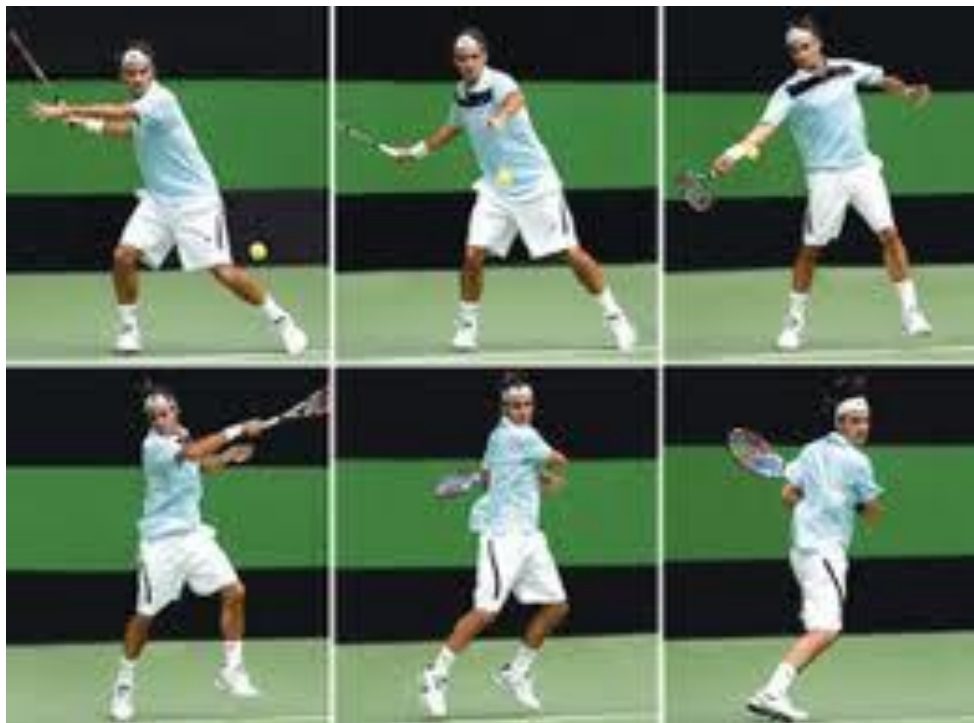
1. Igranje udarcev v območju 5 m
(sposobnost napadalne izvedbe)
2. Igranje oddaljenih žog
(preko črte za igro dvojic)
3. Gibanje proti mreži
(hiter prehod in gibanje v smeri naprej).
4. Gibanja od zadnje črte.

Začetni položaj



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

Pripravljalni poskok in 1. korak



- Timing PP
- odskok z obeh nog istočasno, pri pristanku lahko 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

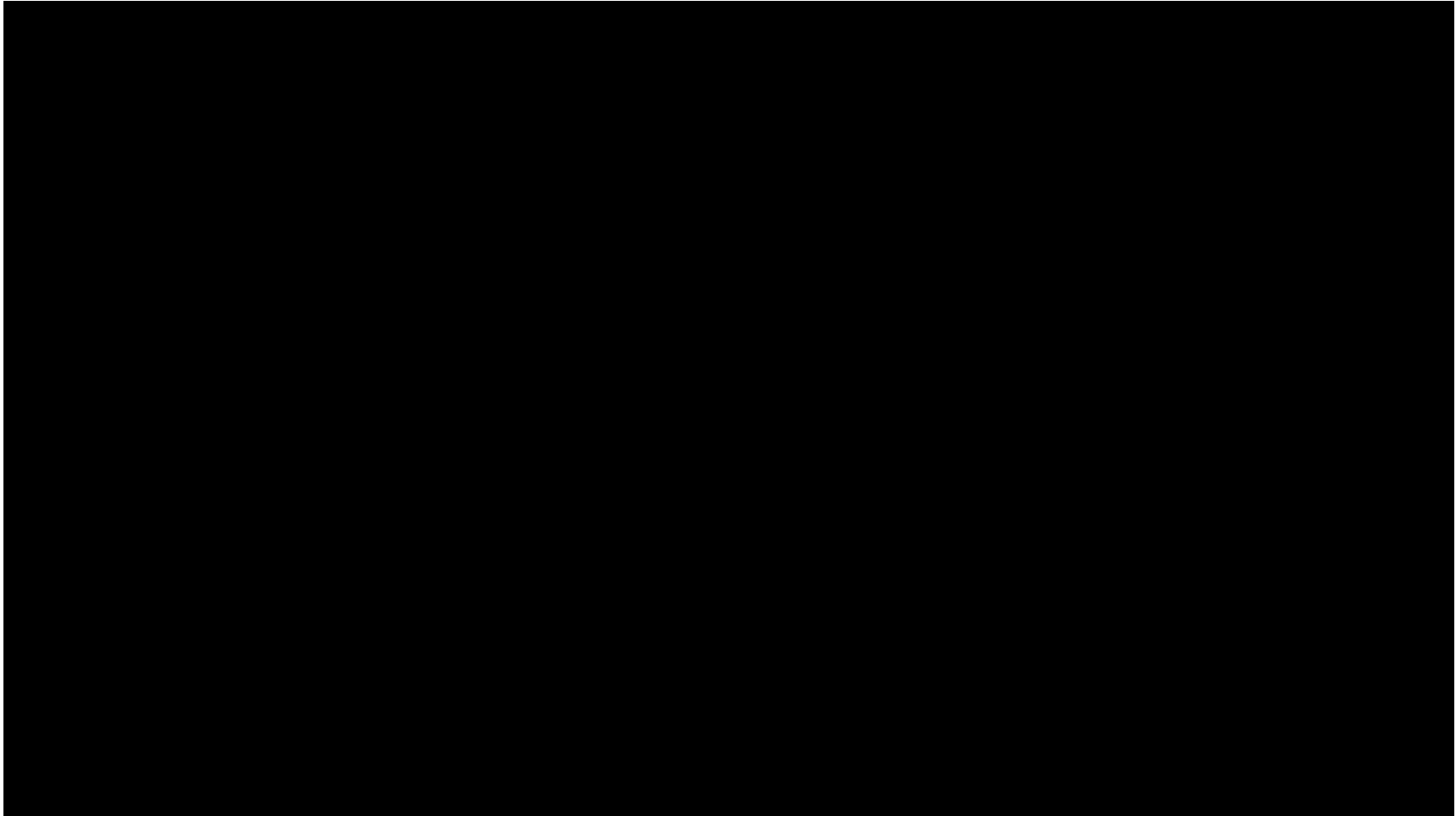


- ang. “recovery step”
- pri forhendu, bekendu – zaradi inercije gibanja, poudarjene rotacije ramen, gibanja skozi žogo.
- pri voleju – zaradi gibanja igralca naprej ali v stran
- korak po udarcu omogoča hitrejše vračanje v izhodiščni položaj
- temu koraku običajno sledi križni korak – hitrejše gibanje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

Vrste gibanj

- Split step 1, 2,
- Split step in prvi korak,
- Križni korak (v stran, naprej, nazaj)
- Nameščanje na žogo (kratek, dolg korak),
- Udarec v gibanju,
- Mogul korak,
- Flow korak.

Primer različnih gibanj 1



Primer različnih gibanj 2

Trening gibanj

- 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?