

## Djokovic trening

### **MOMENTUM-**

**stvaranje-odrzavanje-povecavanje sile/energije**

**/svaki ribar zna sto znaci „vjetar u ledja,,/**

**/svaki dobar vozac automobila zna da najvise benzina trosi na semaforima/**

**sto god radite-tehniku -taktiku-mentalni ili fizicki trening....**

**ne gledajte nista odvojeno od cjeline-  
imajte sliku cjeline**

**ne reagirajte na posljedicu nego na uzrok  
trazite uzrok-uzrok-uzrok!!!**

**paralelno radite na svemu  
samo je ponekad nesto dominantnije u nekom trenutku  
u odnosu na sve ostalo**

**sto je to cjelina?**

**-anticipacija prije udarca**

**-percepcija**

**-takticka namjera/odluka**

**-fokusiranje**

**-UDARAC**

**anticipacija poslije udarca**

**Sto je sto i cemu sluzi?**

**Kada je sve zajedno povezano-igramo tenis kao Djokovic,Federer,Raonic,Cilic,Goffin,Monffils,Williams, Azarenka**

**sto je to „sve,,**

**Kazemo-eto, to je tenis,bez napora,glatko....**

-----  
**Kada radite na tehnicu-opet imajte sliku cjeline. Cjelinu nam daje biomehanicka slika udarca.**

**BIOMECH principi razvoja tehnike su:**

**-princip ravnoteze**

**-princip inercije**

**-princip povezivanja suprotnih energija**

**-princip stvaranja-odrzavanja-povecavanja energije/MOMENTUM/**

**-princip djelovanja elasticne energije /fleksija-ikstenzija/**

**-princip koordinacije**

**Momentum povezuje sve vjestine-te-ta-me-fiz u jednu cjelinu!**

**Pokazatelji dobrog momentuma:**

**-izvodjenje tehnike bez napora**

**-sa najmanjim ulogom vlastite energije postici najveću silu**

**sto ne?**

**Ne kreci u svaki novi udarac iz pocetka-ne startaj od**

**nule!**

**ne zaustavljaj se za vrijeme igre**

**koristi postojeću energiju-/prijkljuci se na protivnikovu/**

**osjeti u „kojoj si brzini,,**

**održi je-povećaj je**

**NE GUBI ENERGIJU-ne troši više benzina nego je potrebno.**

**Servis**

**prije bacanja lopte budi već u drugoj brzini**

**Raonic-video, Ivanisevic, Federer**

**Igra na mreži-**

**Return-Murray-video, Djokovic, Federer**

**Nije problem brzina servisa nego-brzina reakcije  
nuzno zlo....neutralna igra...mozak ne može 100%  
prpoznavati**

**neutralno reterniranje-nisi prepoznao servis**

**neutralni servis-uvijek trebaš barem pokušati stvoriti  
pritisak**