

Vježbe za osjećaj i ubrzavanje servisa

Tomaž Mencinger
[Http://www.feeltennis.net](http://www.feeltennis.net)

ZTTH, Umag 2013

Opasnost učenja tehnike

- ◆ Problem analize i učenja servisa po dijelovima (učenje tehnike) je da se jih izolira. Igrač se fokusira na jedan dio kako bi bio svjestan šta se događa.
- ◆ Kad on to radi, on prekida naravno kretanje tijela i naravni prijenos energije (momenta).
- ◆ U stvari, možemo sasvim da uništimo servis sa insistiranjem na detaljima o kojima razmišlja igrač koji sada pokreta svoje tijelo svjesno.
- ◆ Tehnika (samo vanjski korektan pokret) ne garantira efikasnosti. Korištenje biomehaničkih zakona ili optimalno biomehanički servis je efikasan – velika brzina i kontrola lopte sa malo napora.

Korektna tehnika = korektan vanjski izgled pokreta?

- ◆ Ako kopirate KAROSERIJU Ferrarija to ne znači da ćete imati jednako brz avto.



- ◆ Mašina Ferrarija je nevidljiva – A ona proizvodi brzinu (snagu)

Korektna tehnika = korektan vanjski izgled pokreta?

- ♦ Šta generira energiju ne vidi se – mašina je ispod karoserije. Tako je i generiranje energije unutrašnje i mi vidimo samo zunanji efekat.
- ♦ Da i igrač naučio kako generirati silu na najprirodniji način, treba mu objasniti koncepte in davati mu vježbe koje to razvijaju.
- ♦ To je mašina – na nju čete stavljati onda tehniku i sve one detalje.

Principi generiranja brzine

- ◆ Moment i ojačivanje momenta
 - ◆ Pokret reketa sa zglibom
 - ◆ Njihanje sa rukom – dodavanje momenta
 - ◆ Dodavanje momenta u tijelu
 - ◆ Vježba – sa ruksakom

Treba uhvatiti ritam i postupno dodavati silu / moment
To je dio bacanja loptice i dio backswinga.

- ◆ Dodavanje momenta sa okretom
 - ◆ Padanje reketa i okret
- ◆ Princip kočenja (deceleration) za ubrzavanje krajnjeg dijela kinetičkog lanca (zglob)
 - ◆ Vježba sa ručnikom – istresi prah, ubij muhu ;)
 - ◆ Demo sa reketom – ubrzavanje i kočenje

OTKLJUČANJE UMA – ispravna mentalna slika servisa i prava očekivanja

- ♦ Ciljanje – sa rukom ili u glavi (zbog malog okna iznad mreže)
- ♦ Neka cilja podsvijest – kao vožnja s avtom (ciljanje tra-ke)
- ♦ Greške vs feedback (ne osuđuj)
 - ♦ Bacanje loptice u cilj (4 feedbacka)
- ♦ Kružno kretanje reketa protiv linearnog
 - ♦ Loptica na špagi
 - ♦ Total serve
 - ♦ Reket kružno – loptica izađe na tangenti
 - ♦ Ne idi sa licem prema lopti nego ubrzavaj vrh reketa

OTKLJUČANJE UMA – ispravna mentalna slika servisa i prava očekivanja

- ♦ Predrasuda (iluzija) - Tijelo nije u frontalnom položaju (se ne rotira) prema terenu nego je pod kutom kod kontakta (zbog kočenja)
- ♦ Vjeruj pronaciji (serviraš iz lakta bez orientiranja prema terenu)
- ♦ Očekivanje sudara
 - ♦ Demo – tenzija u očekivanju sudara (kad te neko boksne u rame)
 - ♦ »Nema lopte« ili serviraj sa reketom bez žice
- ♦ Potraži maksimalnu brzinu i kontakt (tipično je prenisko)
 - ♦ Gde je zvuk reketa kad mahneš bez loptice?
 - ♦ Promjeni ga na conu kontakta – slušaj (feedback). Kako se mijenja tehnika?

OTKLJUČANJE UMA – ispravna mentalna slika servisa i prava očekivanja

- ♦ Ne usmjeravaj loptu prema servisnom polju nego prolazi reketom kroz prostor koji loptica zauzima (orientacija prema loptici)
- ♦ Povlačenje (vučenje) protiv guranja – guranje će zaključati ručni zglob!
 - ♦ Total serve (ili opteretiti vrh reketa sa lopticom na špagi)
 - ♦ Osjeti kako te vuče – jednako moraš da osetiš kad serviraš
- ♦ Fokus energije protiv guranja (spread of energy)
 - ♦ Ubrzaj reket u mali prostor koji zauzima loptica
 - ♦ Vježba sa ručnikom – kao da ubiješ muhu

OTKLJUČANJE ZGLOBA – dozvoljavanje momenta da se prenese u zglob i reket

- ♦ Otključaj grip (čvrsti grip zaključava zglob)
- ♦ Vežba sa vrečkom – igrač osjeti da ne treba čvrst stisak za ubrzanje
- ♦ Slušaj vrečku – i vježba za conu kontakta
- ♦ Pokušaj sa reketom

- ♦ 3 rame (3 frames)
 - ♦ Reket horizontalno, vertikalno i horizontalno
 - ♦ Izoliranje ručnog zgloba – 1,2,3
 - ♦ Prvo opušten reket iza leđa, onda u 3 rame – lagan servis
 - ♦ Pazi na poziciju – nije frontalna

OTKLJUČANJE ZGLOBA – dozvoljavanje momenta da se prenese u zglob i reket

- ♦ 2 i 2
 - ♦ Prvo mala dva prsta kad reket iza leđa
 - ♦ Onda kažiprst i palac
 - ♦ Osjeti kažiprst – glavni kod pronacije, možeš i da ciljaš s njim (ravni servis)
- ♦ Počinji zamah sa vrhom reketa
 - ♦ Neka te vrh reketa vodi a ne ti njega
 - ♦ Onda ubrzaj moment
 - ♦ Ubrzaj vrh reketa

Dvije dodatne vježbe

- ♦ Padanje u teren
 - ♦ Bez servisa, samo bočno
 - ♦ Onda servis
- ♦ Izdah kod kontakta sa loptom
 - ♦ Mnogo igrača zadržava dih i stvara napetost