

TENNIS EUROPE

IZVJEŠĆE SA SEMINARA

Gordan Pavlović i Andrej Tonejc

MOSKVA 14.-18.10. 2010.

Europski trenerski simpozij održan je u „Teniskom centru pri Moskovskom fakultetu za sport“.

Najveći seminar do sada, prisustvovali su treneri iz;

- 37 Europskih zemalja od 49 zemalja članica,
- promatrači iz Kanade i Južne Afrike,
- 50 ruskih trenera
- ukupno oko 150 trenera.



Poseban jednodnevni događaj je bio priređen za oko 100 ruskih trenera, koji su prisustvovali prezentaciji renomiranog stručnjaka iz područja biomehanike Bruce Elliotta iz Australije i Rafaela Mensua, bivšeg trenera Marata Safina.

Tematski seminar se bavio razvojem tenisa i igrača u budućnosti

Steven Martens i Max De Vylder, Antoni Girod Frank van Fraayenhoven, Johannes Landlinger, Ruediger Bornemann i Hans Peter Born.

Predavanja su bila vrlo raznolika a vezana su uz teme kao što su biomehanička analiza udaraca, upravljanje stresom i budućnost sporta.

Rusku tenisku federaciju predstavili su uz profesore s fakulteta;

predsjednik RTF i Davis / Fed Cup kapetan Shamil Tarpishev i ATP igrač Igor Andreev, Boris Sobkin

Prezentacijom iz Wimbledonu 1998. polufinalistica i bivši svjetski broj 3 Nathalie Tauziat, privukla je dosta pozornosti strastvenim govorom o budućnosti jednoručnog bekhenda.



TEME

- **HANS PETER BORN** – Napredak tenisa u posljednjih 7 godina
- **NATHALIE TAUZIAT** – Budućnost jednoručnog backhanda
- **VIDEO** – Vježbe za djecu – student s ruskog državnog sveučilišta

HANS PETER BORN

Napredak tenisa u posljednjih 7 godina



Statistička analiza s Roland Garrosa

1. SERVIS


ROLAND GARROS 2002./2009.

1. SERVIS	2002.	2009.
PROSJEČNA BRZINA Km/h	165,1	188,9
DOBIVENI POENI NA 1. SERVIS (%)	67,4	71,5
ASEVA	2,2	8,6
PRECIZNOST (%)	60,2	64,2
DOBIVENI POENI NAKON 1. SERVISA (%)	67,4	71,5

2. SERVIS


ROLAND GARROS 2002. /2009.

2.SERVIS	2002.	2009.
PROSJEČNA BRZINA	135,5	152,9
PRECIZNOST	85,4	92,5
DVOSTRUKE GREŠKE	3,4	2,5
DOBIVENI POENI NAKON 2. SERVISA	47,6	54,1

TRČANJE - METARA



ROLAND GARROS 2009

TRČANJE PO IGRALIŠTU (DULJINA)	SENIORI	JUNIORI
DO 5 METARA	95,7 %	83 %
OD 5 DO 10	3,2 %	15,5 %
VIŠE OD 10	1,1 %	1,5 %


 DULJINA POENA

ROLAND GARROS 2009

PROSJEK DULJINE POENA	6,8 SEC	NADAL ĐOKOVIĆ 8,6 SEC	FEDERER SODERLING 5,7 SEC
UKUPNO TRAJANJE POENA	16,9 %	NADAL ĐOKOVIĆ 14,5 %	FEDERER SODERLING 18,0 %
IZMEĐU 2 SERVISA	7,9 SEC	NEMA OGRANIČENJA	
IZMEĐU 2 POENA	22,1 SEC	15 SEKUNDI DOZVOLJENO	
NAKON IZMJENE STRANE	107,5 SEC	90 SEKUNDI DOZVOLJENO	


 BROJ UDARACA

ROLAND GARROS 2002./2009.

BROJ UDARACA	2002.	2009.
VIŠE OD 12	10,3 %	4,6 %
9 - 12	12,3 %	8,9 %
5 - 8	28,8 %	23,7 %
1 - 4	48,6 %	62,8 %

OKO 60 % POENA ZAVRŠAVA NAKON 2 UDARCA SVAKOG IGRAČA - UKUPNO 4

34,9 % POENA ZAVRŠENO JE NAKON SERVISA I RETERNA

VIŠE OD 80 % POENA JE ZAVRŠENO PRIJE 8. UDARCA

5 % POENA TRAJE VIŠE OD 12 ODIGRANIH UDARACA

NATHALIE TAUZIAT

“Budućnost jednoručnog backhanda”

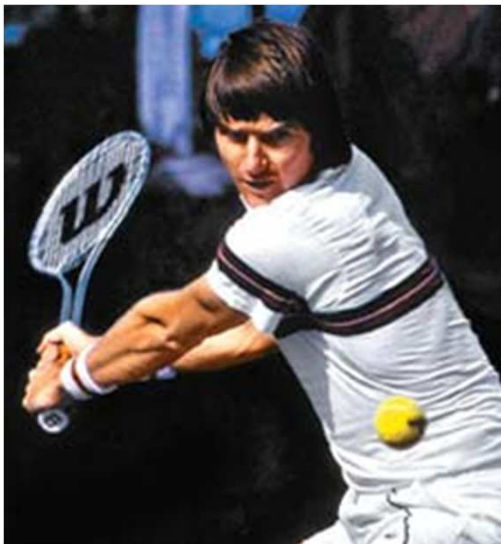


POVIJEST

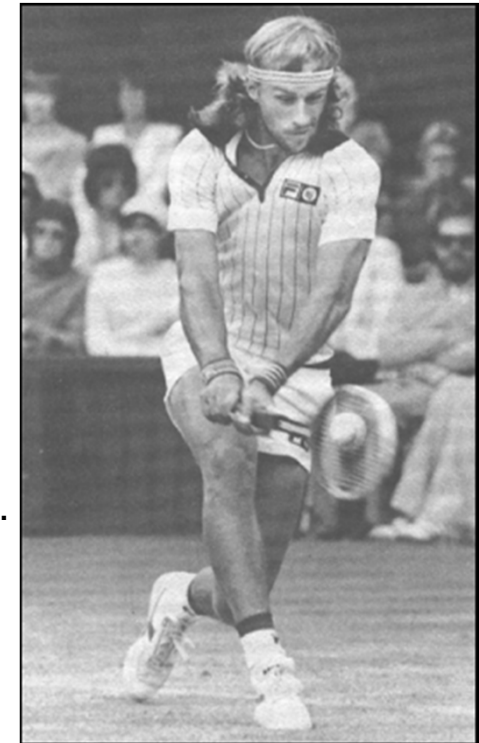
Jednoručni backhand većina igrača igrala je do početka sedamdesetih godina,

Bjorn Borga, Jimmy Connors, Chris Evert, Tracy Austin pokazali su da je moguće to učiniti s obje ruke. Brzina lopte drastično se povećala. Uz pomoć zgloba snažnim podizanjem šake, jednoručni backhand postao je preslab.

Dvoručni backhand vodećim igračima postao je nova snaga.



Kao odgovor na novu situaciju jednoručni backhand morao je tražiti novi put i razvijati se u novom smjeru.

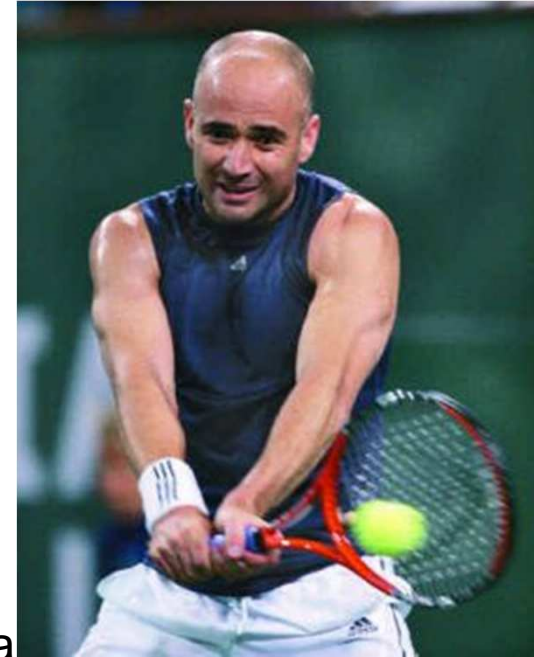


ZAŠTO

Ova iznenadna promjena i popularnost dvoručnog bekenda? Razlog je što su najbolji počeli igrati dvoručnom tehnikom. Čak i u slučaju slabe tehnike - omogućuje igranje na vrlo visokoj razini, osobito ako je igrač u dobrom fizičkom stanju.

PREDNOSTI

Nije nužan zahtjevan tehnički trening (roditelji treneri). Brže se uči i daje pozitivne rezultate bez puno ponavljanja i mnogo tehničkog treninga. Vrlo je snažan, lakše se blokira udarac. Olakšava odigravanje povratne lopte vrlo brzo nakon odskoka.



NEDOSTACI

Vrlo ograničen kod izvođenja različitih vrsta udaraca (teško je mijenjati kutove). Potrebna je veća fizička kondicija u pripremi za udarac. Limitirana brzina lopte (korisna kod blokiranja, ovisi o brzini dolaska lopte na reket).



NEDOSTACI DVORUČNOG BACKHANDA

2 najveća nedostatka

MEHANIKA

Ograničena brzina i amplituda, jer su ruke povezane s ramenima koje drže reket. Poteškoće kod opuštanja za vrijeme udarca i neovisnost ruku. Kod kašnjenja na udarac dolazi do nedostatka brzine lopte.

FIZIKA

Dvoručni backhand generira pritisak na zdjelice i ramena. Neprirodni položaj zgloba stvara ogroman rizik od ozljede.

U 80% slučajeva kod pripreme udarca je glava reketa usmjerena prema gore, laktovi su priljubljeni uz tijelo, a rotacijom zgloba hvata se visina kontakta lopte.

Ostatak vremena prije udarca ostavljen je za pripremu gdje je rame blokirano uz tijelo.



PRIPREMA ZA DVORUČNI BACKHAND

Grip i problemi ručnog zgloba

- Udarac se izvodi izvlačeći reket iz ramena i kuka.
- Lijeva ruka - zglob savijen
- Laktovi su slijepljeni za tijelo, pognuto je poprsje, a lijevo rame stisnuto uz vrat.
- Ne postoji opuštanje.
- Backhand se izvodi kao forehand, s usmjeravanjem druge ruke koja ga prati u vrijeme udarca.



JEDNORUČNI BACKHAND

Najbolji igrači jednoručnog backhanda: McEnroe, Edberg, Lendl, Becker, Sampras, Federer kod muškaraca Navratilova, Henin, Mauresmo kod žena.

Među ženama, postoji manje igračica s jednoručnim backhandom nego među muškarcima. Također je primjetno da u nekoliko posljednjih godina ženski tenis napreduje sve više.

Sampras i Federer predvodnici muškog tenisa svojim utjecajem učinili su da njihovi protivnici povećaju snagu udarca do maksimuma.

Snaga mišića ima svoje granice i neće uvijek biti u mogućnosti dati više. Očito je da jednoručni backhand mnogo manje oduzima energije i mnogo je raznolikiji.

Treba samo znati kako ga koristiti i naučiti ga koristiti ispravno.



JEDNORUČNI BACKHAND

NEDOSTACI

Sporo se uči, brzo se i pretvori u obrambeni udarac - slajs. Za mlade početnike, koji ga sporo uče, preferiraju stavljati obje ruke na ručku reketa za trenutni i neposredan rezultat, čime se ograničava sloboda izmaha.

Danas postoji vrlo malo trenera koji znaju naučiti igrača jednoručni backhand ispravno jer su metodički nedovoljno dobri.

PREDNOSTI

Ako se uči od početka postati će savršeno kontrolirani udarac.

Pružava mogućnost razvoja za veliku brzinu lopte.

Ne traumatizira tijelo ni ruke.

Štedi se energija, olakšava kretanje prema udarcu

Štedi tijelo i ruke omogućava opuštenost kod udarca

Omogućava raznolikost, slobodu ruke kod visokih spin ili niskih slajs lopti,

Teško je čitati igrača gdje će odigrati backhand.

U klubu NT 70% djece uči jednoručni backhand.



TEHNIKA JEDNORUČNOG BACKHANDA

OSNOVNA NAČELA

- udarac vodi ruka koja se nalazi iza leđa, ne glava reketa, poput šamara vanjskom stranom dlana (šake).
- za maksimalnu snagu i brzinu, potrebno koristiti cijelu ruku, ne samo lakat-podlakticu.
- priprema daleko od tijela – prilagoditi grip i glavu reketa, usmjeriti rame prema lopti. udarac je usklađen s leđima i rukom treba usmjeriti glavu reketa nakon odigravanja bez rotacije ramena.

Četiri dijela tijela rade zasebno u cilju odigravanja udarca;

- rame
- glava
- poprsje - ramena
- noge



JEDNORUČNI BEKHEND

Vrlo je bitno uskladiti ruku i pripremu nogama kako bi uspjeli odraditi savršeni tajming

Forma pripreme i ritam udarca postiže se ukoliko se lopta prati i prije kontakta s protivnikovim reketom.

PRIPREMA – split step, hvatanje visine kontakta

UDARAC - dodati na njega predviđanje dolaska lopte, kvalitetno usmjeriti preciznost i uskladiti ga sa snagom mišića, slijediti reketom loptu

OČI - ne napuštaju loptu dok je u kontaktu s reketom

RAMENA - usmjerena paralelno na loptu, putanja lopte olakšava se i pomoć je ruci u trenutku udarca

Položaj tijela je usklađen je s leđima blago usmjerenim prema naprijed. Prijenos težine u smjeru udarca. Rijetko je položaj tijela otvoren prema lopti.



VIDEO



TEME - nastavak

- **STEVEN MARTENS-** LTA player director
- **SHAMIL TARPISHCHEV-** Predsjednik TS Rusije
- **BORIS SOBKIN-** ATP tour coach
- **BRUCE ELLIOTT** – biomehanika prof.

STEVEN MARTENS

što možemo naučiti iz prošlosti..

- 1984. (McEnroe, Connors): igralo se niže, manje kratkih dijagonala, guranje-plasiranje lopti, napadi sa dolaskom na mrežu
- 1989. (Becker- Lendl): početak forhend inside-out, još uvijek se ne uzima prednost sa forhendom u poenu.
- 1995. (Agassi-Sampras): brzina prvog servisa, igrači se tjeraju na trčanje, Sampras najviše aseva po meču do tada.
- 2004. (Federer-Moya): tempo i agresivnost, u obrani se odigrava top spin, igra se tempo na osnovnoj liniji a na priliku- završni udarac veliko ubrzanje lopte
- 2008. (Federer-Nadal): napada se iz svih pozicija, iz obrane se priprema napad.

Pogled u budućnost tenisa..

- U TRENINGU KORISTITI:

- više vježbi s kretanjem (primjer: manje udaranja dijagonala- više odigravanja osmica, i situacija u poenu)
- više “ekstremnih” situacija u napadu i obrani (brža lopta u napadu, više rotacije, manje vremena za pripremu udarca)
- više trenirati početni dio poena (od 1. do 4. udarca)- kako bi se razvila napadačka igra
- taktika- zbog ubrzanja tempa igre igrač ne može samo staviti loptu u teren u obrani, nego se lopta odigrava da je neugodna za protivnika- trenira se napad i kontranapad,
- tehnika- se prilagođava uvjetima moderne igre (dugi i kratki zamah), tehnika ne mora izgledati lijepo nego biti efikasna
- kretanje- igrači se moraju naučiti da igraju bolje izvan svoje komforne zone- tu će se vidjeti napredak tenisa..

- RAZVOJNI PUT DANAS DUŽI - ULAZ U TOP 100 ATP TOP 100 WTA
 - » 1996. 20.8g 17.9g
 - » 2009 22.3g 21.6g

SHAMIL TARPISCHEV

- Predsjednik TS Rusije, DC i FC izbornik, direktor Kremlin Cupa ATP
- razdoblje razvoja tenisa u Rusiji od 1990.
- privatne kapital (firme) omogućilo ulaganje u mlade igrače
- Drugi čimbenici rasta tenisa: Jelcin podržavao tenis, podržavao ulaganja u gradnju centara, veći medijski prostor tenisa,
- Trenutno sustav:
 - on-line sistem povezanosti sa svim regijama
 - financijska pomoć od države
 - olimpijske igre najvažnije natjecanje
 - igrači odlaze u strane akademije- cijeli svijet koriste za korist njihovih igrača jer nemaju idealne uvjete za sve igrače (pogotovo "indoor")

SAVJETI ZA TRENERE:

- najvažniji izdržljivost i brzina za tenis (izdržljivost pojačati nakon 14.godina, brzina od 7-9)
- Safin- slabije kretanje ali jaki udarac prebacio trčanje na protivnika
- Svaki meč je psihološki- meč se odlučuje na break loptama ili na prednostima, a ne na izgubljenim gemovima (npr. break)
- TRENER nema prostora za pogrešku kod davanja savjeta igraču- igrač gubi samopouzdanje kod trenera...

BORIS SOBKIN

ATP coach Michael Youzhny

- od 1992g- Youzhny 10 godina- danas 29 godina: 2 Davis cupa, 6 ATP naslova)
- STRATEGIJA teniskog treninga kod top 100 ATP:
 - trenirati napadačku igru (držati loptu u igri nije dovoljno)
 - dobri sparing partneri, trening iz košare potreban
 - servis se trenira u na početku, sredini i kraju treninga
 - voleji igrača ovise kako je pripremio napad (“imam dobar volej”)
- ATP TOUR:
 - WC – povremeno jer ne pomažu dugoročno (bolje borba kroz Q)
 - igrač misli samo na svoju igru- ne razmišlja tko je njegov sljedeći protivnik (tj. ako je igrač u strahu protiv koga ćeš igrati znači da nema dobro razvijenu svoju igru ili ne zna kako će dobiti poen)
- TRENERI:
 - ne može svako dijete biti uspješno u vrhunskom tenisu (čak i ako roditelji imaju puno novaca)
 - Posao trenera i igrača su dva različita posla- ČESTO- dobri igrači postanu loši treneri..

BRUCE ELLIOTT

Biomehanika

- Na koji način trener treba analizirati udarce svog igrača za što bolji napredak
 - “TRENER KOJI POKUŠAVA VIDJETI SVE POGREŠKE ODJEDNOM, ČESTO NA KRAJU NE PREPOZNA NIŠTA”
 - osobito kod razvoja vrhunskih igrača gdje su mali detalji pokazuju velike promjene u rezultatu
 - organizirani pristup analizi igrača – za dobrog trenera
 - BIOMEHANIČKI pristup analize igrača i ispravljanje greške ima 5 dijelova:
 - 1. PREPARATION (priprema) - prepoznati koji dio udarca želimo popraviti
 - 2. OBSERVATION (gledanje)- pogledati taj udarac u meč situaciji (pogledati sa svih strana)
 - 3. EVALUATION (vrednovanje) -napisati koje su dobre i loše strane udarca koji analiziramo
 - 4. INTERVENTION (ispravljanje)- odabrati način kojim ćemo pristupiti igraču da promijenimo udarac
 - 5. RE-OBSERVE (provjera)- ponovno pogledamo da li je faza 4. bila uspješna
 - Savjeti za TRENERE:
 - za vrijeme udarca glava igrača mora biti mirna
 - za servis tijelo igrača mora biti opušteno
 - bacanje lopte (za starije iznad 18g – ? sati/ za mlađe ispod 12 godina- ?
KONTAKT TOČKA