

Tenis II

Taktička strana teniske igre



Vlatko Šeparović

Štepanek čestitao Tipsareviću srednjim prstom

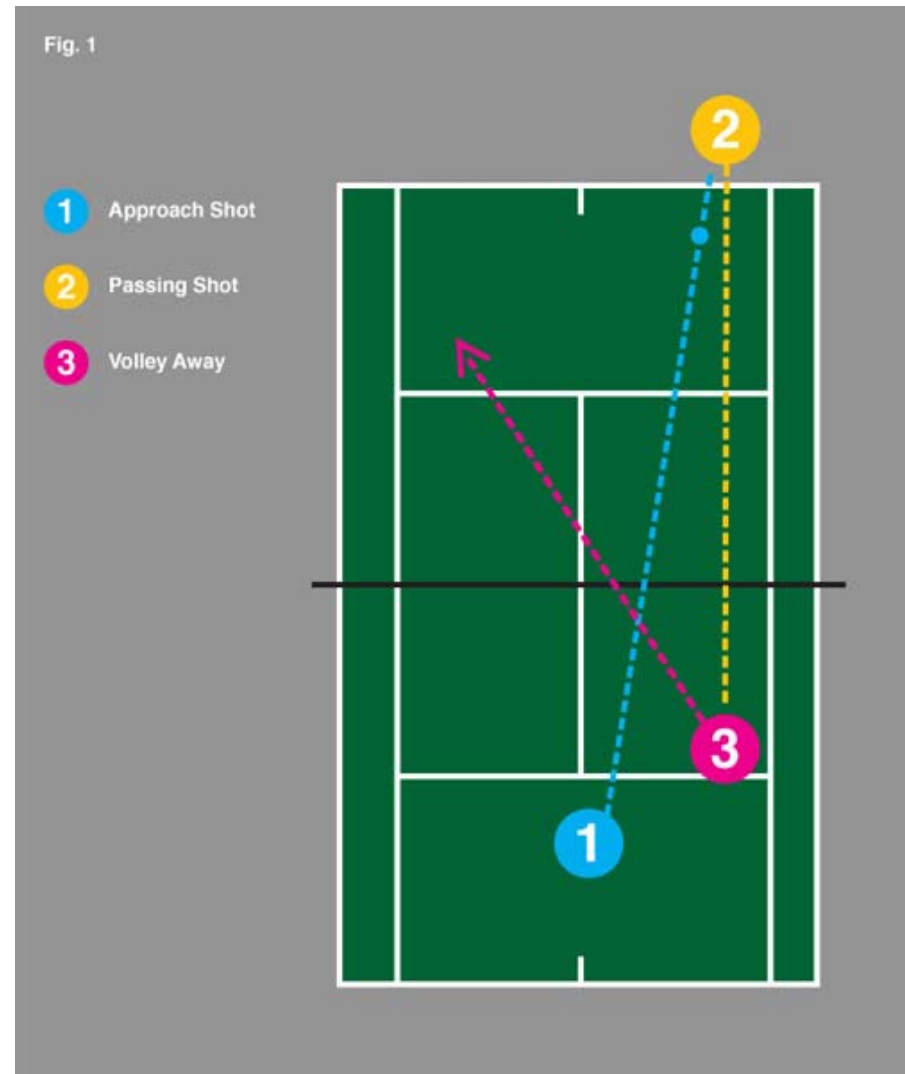
Nakon prvog dana četvrtfinalnog dvoboja Češke i Srbije u Davis Cupu rezultat je 1:1. Berdych je na otvaranju bio bolji od Troickog, dok je Tipsarević u pet setova bio bolji od Štepaneka.

No, duel Tipsarevića i Štepaneka neće ostati upamćen po dobroj igri. Naime, dugo će se pamtiti nesportsko ponašanje češkog tenisera, koji je prilikom rukovanja Tipsareviću čestitao pokazavši mu srednji prst.



Taktička strana teniske igre

Taktika je kombinacija razvijenosti tehnike, i tehničkog djelovanja igrača, njegove pravilne procijene da izabere najbolje moguće rješenje u konkretnoj situaciji u meču, nakon kojeg će osvojiti izravan poen, ili će pripremiti napad koji će realizirati u slijedećih nekoliko udaraca.

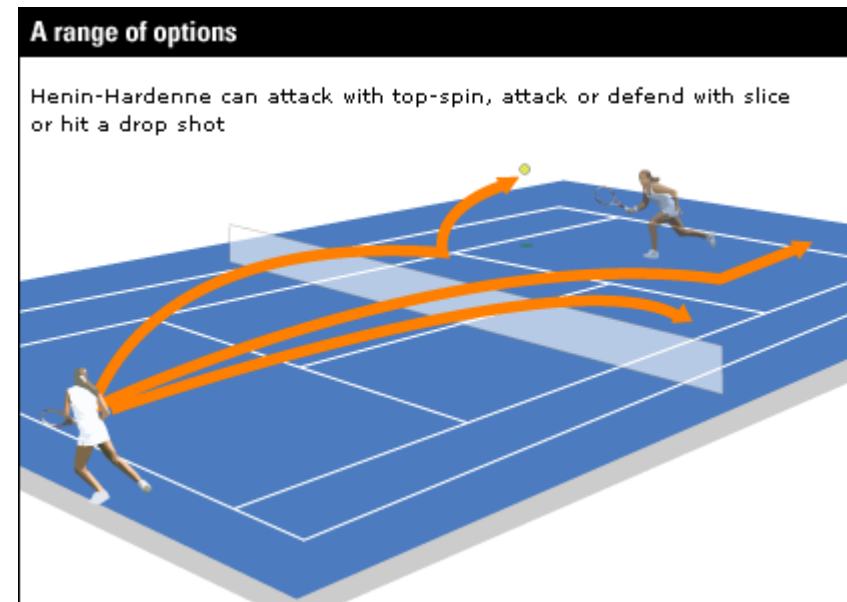


Taktička strana teniske igre

Poduka tehnike ima svoj točno definirani metodički slijed vježbi koje trener koristi da bi igrača naučio neki tehnički element.

Kod poduke taktike, metodički slijed vježbi nije tako precizno definiran po pojedinim stupnjevima razvoja igrača, pa većina trenera još uvijek luta i traži onaj pravi slijed vježbi i kombinacija koje će igraču pomoći u rješavanju taktičkih zadataka.

Neki treneri su mišljenja da igrač mora sam i to kroz igru i iskustvo u igri (mečevima) doći do taktičkih rješenja koja će kasnije, na treninzima uvježbavati.



Koraci u razvoju taktike

Korak 1: Početnici

Kontrola i sigurnost držanja lopte u igri navode se kao bazične pretpostavke koje igrač treba usvojiti.

Pod kontrolom i sigurnosti se podrazumijeva da igrač vlada temeljnom tehnikom na takvoj razini, na kojoj može lopticu nekoliko puta za redom prebaciti preko mreže.

Nakon što je igrač usvojio bazične tehničke ciljeve, može početi uvježbavati jednostavnije taktičke zadatke.



Specifični taktički zadaci za početnike

A. Dosljednost

Dosljednost je kombinacija kontrole i sigurnosti. Budući da su kontrola i sigurnost bazični ciljevi i osnovni preduvjet koje bi igrač trebao što prije svladati ako želi napredovati, trener bi nakon što su oni usvojeni, trebao ukazivati na dosljednost u «držanju» lopte u igri. Vježbe koje se koriste za dosljednost prebacivanja lopte vrlo su jednostavne. Cilj tih vježbi je da igrač bez greške (izmjena lopte između igrača i trenera) prebaci lopticu preko mreže 5, 10, 15, 20 ili više puta.



Specifični taktički zadaci za početnike

B. Visina

Visina upućivanja loptice protivniku, kao taktička cjelina kod početnika se počinje vrlo rano uvježbavati. Cilj brzog usvajanja i upućivanja loptice različite visine je zadržati protivnika na osnovnoj liniji sa visokom lopticom, ili odigrati nisku lopticu u slučaju kada protivnik dođe na mrežu. Igrači bi trebali naučiti kako i kada odigrati visoku, ili nisku loptu.



Specifični taktički zadaci za početnike

C. Smjer

Smjer je bazična taktička cjelina koju treneri koriste na svim razinama usvojenosti tehničkih elemenata igrača. Smjer lopte se također može kombinirati i sa drugim taktičkim sadržajima.

Vježbe koje se koriste da bi igrač vježbao smjer, a ujedno i mjesto u koje želi uputiti lopticu mogu biti različitog karaktera kao npr.:

Vježbe u kojima igrač forhendom ili bekendom četiri do pet loptica upućuje na isto mjesto. Trener se svake dvije do tri minute premješta na drugo mjesto na terenu. Igrač ima zadatak lopticu uputiti na mjesto na kojem se nalazi trener.



Specifični taktički zadaci za početnike

D. Dužina

Dužina loptice kao taktička cjelina usvaja se na kraju prvog stupnja razvoja taktike. Igrači otkrivaju važnost dužine kojom će odigrati lopticu, onda kada počinju i sa prvim mečevima.

Dugačko odigrana lopta je početak za preuzimanja inicijative na terenu.

Uvježbavanje dužine loptice u početnoj fazi se izvodi neovisno o njenom smjeru ili visini. Trener ovisno o sposobnostima igrača, po širini terena označava neku liniju iza koje igrač treba odigrati lopticu.



Specifični taktički zadaci za srednje napredne igrače

2. Korak: Srednje napredni igrači

A. Snaga

Kada se govori o snazi kojom će igrač odigrati lopticu, misli se na sposobnost igrača da intenzitetom pravovremene kontrakcije mišića i međusobne koordinacije i redoslijeda uključivanja mišićnih skupina koje sudjeluju u izvođenju udarca, daje loptici veliku brzinu.

S odrastanjem igrač je radi promijenjenih antropometrijskih karakteristika sposoban odigrati udarac puno snažnije (tehnički cilj), ali on istovremeno mora naučiti kako tu snagu rabiti na primjeren način (taktički cilj).



Specifični taktički zadaci za srednje napredne igrače

Snaga (brzina loptice) se u taktičke svrhe koristi radi:

- napada,
- realizacije pobjedničkog udarca (winner) na kratko odigranu lopticu našeg protivnika
- promjene ritma.

Trener treba igrača učiti da:

- nikada jako ne udara lopticu kada je u teškoj poziciji na terenu,
- da jako udara lopticu samo onda kada je ona iznad razine mreže, ili kada je on u rezultatskoj prednosti i može si dozvoliti više rizika u igri.



Specifični taktički zadaci za srednje napredne igrače

B. Rotacija loptice

Kada je igrač lopticu sposoban odigrati sa slajs ili spin rotacijom (tehnički cilj), on mora znati kako tu rotaciju koristiti u izmjeni udaraca, u situaciji meča (taktički cilj).

Rotacija se u taktičke svrhe može koristiti radi:

- kontrole brzine loptice
- promjene ritma pri izmjeni loptice sa protivnikom
- visine i dužine loptice odigravanja loptice protivniku.



Specifični taktički zadaci za srednje napredne igrače

C. Ritam

Ritam je sposobnost igrača da kontrolira izmjenu udaraca zadanim tempom.

Taktička upotreba ritma je:

- kontrola brzine izmjene udarca,
- mijenjanje ritma od protivnika zahtjeva raznovrsnost u odabiru najboljeg mogućeg rješenja kojim će odigrati povratnu lopticu,
- promjena ritma s ciljem da se protivnika iznenadi i na taj način da mu se smanji vrijeme koje mu je potrebno za kvalitetnu pripremu za novi udarac.



Specifični taktički zadaci za srednje napredne igrače

D. Raznolikost

Kada je igrač u mogućnosti primjenjivati sve navedene bazične taktičke koncepcije, on ih mora znati koristiti na odgovarajući način.

Raznolikost je sposobnost mjenjanja i primjene svih tih koncepcija sa svrhom rješavanja taktičkih zadataka i formiranja svog osobnog načina igre.

Na ovom stupnju razvoja igrači počinju sa formiranjem vlastitog stila igre. Za trenera je važno da kod igrača prepozna njegov način razmišljanja prilikom rješavanja pojedinih taktičkih zadataka na treningu ili u meču.



Specifični taktički zadaci za srednje napredne igrače

E. Bazične taktičke strukture

Na ovom stupnju razvoja, trener treba igrača učiti serije bazičnih taktičkih struktura koje su podijeljene u obrasce korištenja udaraca, obrasce geometrije terena, obrasce igre za bodove.

Geometrija terena je jedno kompleksno područje unutar kojeg se nalaze nekoliko zavisnih cjelina.

Igrači se moraju biti upoznati koje su to situacije na terenu u kojima mogu odigrati paralelu i situacije u kojima je mudrije odigrati dijagonalu i na taj način pokrivati veći kut povratne loptice protivnika.



Specifični taktički zadaci za srednje napredne igrače

Tehničko-taktička strana rada nogu – rad nogu prilikom namještanja na udaljene loptice koje se nalaze bočno od igrača, rad nogu prilikom namještanja na loptice na koje se igrač kreće prema naprijed ili nazad, i precizno namještanje na loptice koje nisu udaljena od igrača (rad nogu u mjestu – sitni i precizni koraci).



Taktički zadaci za napredne igrače

3. Korak: Napredni igrači

Opći taktički cilj na tom stupnju razvoja igrača je razviti osobni stil igre. Neki od specifičnih taktičkih ciljeva koje bi treneri na tom stupnju sa igračima trebali razvijati su:

A. Predviđanje

Predviđanje je specifični taktički cilj koji je bitan za kvalitetno vraćanje protivnikovih udaraca kao što su servis, voleji, pasing udarci i sl. Treneri trebaju učiti igrače kako npr. iz kretanja protivnika, njegovog namještanja na lopticu, ili trenutnog rezultata, mogu dobiti što je više moguće kvalitetnih informacija, koje će im pomoći da na osnovu njih, analiziraju koja su to moguća rješenja protivnika u određenoj situaciji.



Taktički zadaci za napredne igrače

B. Postotak uspješnosti igre

Ovaj taktički aspekt se primjenjuje u toku meča, prilikom servisa, izlaska na mrežu, igri na mreži, ali se također koristi i prilikom igre sa osnovne linije, kod pobjedničkog poena, kod pogrešaka (prisiljenih ili neprisiljenih), itd.

Da bi igrač naučio kvalitetno razmišljati u toku meča i donositi kvalitetne odluke, a ujedno vršiti korekcije u taktici koju je postavio prije meča, on najprije mora biti svjestan svojih jakih strana, zatim treba poznavati slabe strane protivnika koje je uočio u toku meča ili ih zna od ranije.

Treneri trebaju igrače naučiti da između svakog odigranog poena kratko analiziraju prethodni poen.



Taktički zadaci za napredne igrače

C. Izbor udaraca

Izbor udaraca je sposobnost igrača da odabere jedno sredstvo (oružje) u skladu sa svojim znanjima, sposobnostima, antropometrijskim karakteristikama i da se njime suprotstavi protivniku i trenutnoj situaciji u kojoj se nalazi na terenu.

Prije no što se započne sa postupkom odabira udaraca, treneri trebaju biti sigurni da igrači posjeduju široku raznolikost mogućnosti u svakoj situaciji. Tok učenja tog taktičkog cilja je sljedeći: promatranje, odabir, analiza odabranog, i povratna informacija.



Taktički zadaci za napredne igrače

D. Analiza meča

Analiza meča je sposobnost planiranja meča, primjena plana na terenu i stjecanje novih vrijednih iskustava nakon odigranog meča. Treneri za analizu meča mogu koristiti video kamere, kompjutore, kartice sa bilješkama meča i ostale postupke koji njima i igračima pomažu u objašnjenju onoga gdje je igrač griješio i što je trebalo učiniti. Igrači moraju započeti meč s jasnim i glavnim taktičkim planom i s nekoliko alternativnih planova.



Taktički zadaci za napredne igrače

E. Osobni stil igre

Na ovom stupnju igrač treba razvijati svoj osobni stil igre temeljen na njegovim tehničkim, motoričkim, taktičkim i mentalnim značajkama. Trenerov je zadatak združiti sve te sposobnosti, znanja, i osobine, u jednu cjelinu i na taj način razvijati igraču njegov vlastiti stil igre. Stil kojim današnji vrhunski tenisači igraju, može se podijeliti u nekoliko osnovnih kategorija: *Servis-mreža igrač*, *All round igrač* i *Napadači sa osnovne linije*.



Taktički zadaci za napredne igrače

F. Prilagodba različitim situacijama

Ovaj specifični taktički cilj odnosi se na sposobnost prilagodbe igrača na igru protivnika, kao i prilagodbe na situacijske uvjete koji ga očekuju u meču.

Igrači bi trebali biti sposobni prilagoditi svoju igru protivnicima svih igračkih stilova, situaciji koja može varirati od trenutka do trenutka; vremenski uvjeti (kiša, sunce, vjetar, i sl.), sudačke odluke, reakcije i navijanje gledatelja i druge neočekivane situacije.



Taktički zadaci za napredne igrače

ZAKLJUČAK

Taktiku bi trebalo usvajati postupno kroz prikazane faze, sustavom korak po korak. Takvom metodom trener će moći postavljati neke nove koncepcije treninga i ideje koje će razvijati kroz trenažni proces sa igračem, koje će kasnije unaprijediti taktičku svjesnost igrača na različitim stupnjevima njegovog igračkog razvoja.

