

VJERAN BAYO FRISCIC

PREDAVANJE NA 20 -TOM KONGRESU TENISKIH TRENERA SLOVENIJE

ZASTO IGRACI U RAZVOJU -14-17 GODINA-IZVODE UDARCE NEPOTPUNO

-Zato sto je tenis vrlo, vrlo slozen sport!.

-U cemu je njegova slozenost-

Dobra je usporedba sa pucanjem puskom. Tenis je dva puta slozeniji nego pucanje puskom. U tenisu, metak-lopta, leti prema igracu. On je mora „uhvatiti,, tako da postavi reket iza nje. Tek tada moze okinuti. S tim da u tenisu okida trzeci. To je jako, jako, tesko.

-U mecu od 30 gemova odigra se 500 udaraca. Svaki udarac je odigran potpuno, polovicno ili „na sreću,,. Ta statistika, koju niko ne vodi, je zapravo ključna. Uvijek se rezultat svodi na kvalitetu odigranog udarca.

-Zelim trenerima dati jedan sveobuhvatni savjet kojim mogu rješavati 80% uspješnih i neuspješnih udaraca. „JESI LI ODIGRAO-LA POTPUNO ILI NEPOTPUNO,,,-

-Sto je potpuno. Potpuno znaci upotrebu tri senzora-VID, SLUH I DODIR+USMJERAVANJE POCETKA LETA LOPTE!!!

-Obično, slusanje zvuka lopte je periferno. Percepcija-gledanje lopte od protivnikovog reketa je najvažnija mentalna aktivnost u pripremi udarca. Loptu treba gledati kako pada i kako se diže.....tada mozemo reci da je zaista vidimo.

-Tijekom dizanja lopte tijelo i reket se postavljaju „iza lopte,,. Tada se uključuje senzor dodira kojim USMJERAVAMO loptu prema cilju kojeg smo odabrali u fazi percepcije. Usmjerenje pocetka leta lopte je 99% kontrole koju u tenisu imamo. Taj djelic djelica sekunde kada su reket i lopta u kontaktu odredjuju uspješnost udarca.

-Pozicija tijela, i ostali tehnicki detalji nisu i ne moraju biti idealni. Svaki udarac je u necem razlicit. Ne postoje dva ista udarca.. Ali, „nisaniti,, ciljati, se moze i mora uvijek. I u losoj poziciji.

-Gledamo li Federera ili Djokovica, vidimo da ciljaju. Po cemu to vidimo-vidimo da su ima oci na lopti. Ocito. Vidimo da im je glava mirna tijekom cijelog trajanja udarca. Zasto je mirna-radi održavanja ravnoteže, da.....ali, u prvom redu zbog ciljanja. Sjetimo se puske. Ako malo trznemo kod okidanja, metak leti posvuda. Veliki igraci ostaju u zoni udarca dok udarac nije potpuno završen. To je igracima u razvoju tesko. Narocito kada su duge izmjene lopte, vazni poeni, brza izmjena, retern, passing, break lopta, emocije..

-U tenisu je izracunato. Ako se u pocetku leta lopte pogrijesi za 1 stupanj....na cilju je to promasaj od 41 cm. Mozemo zakljuciti da se „sve,, najvažnije dogadja u dodiru reketa i lopte.

-Ako je pocetak leta lopte dobro usmjeren-1 metar ravno za flat i slice i 1 m koso uvis za top-spin...velika je vjerojatnost da ce lopta biti blizu cilja.

-Poboljšanja su očita kada se počne svjesno „ciljati,,. Rijetko se lopta odigra u mrežu. Osim kod flat servisa odigranog punom brzinom, ali i ta greska se sa vježbom smanjuje. Lopta leti malo u aut ali rijetko u mrežu.

.....

Trening na igralistu-

-Forehand i bekhend sa osnovne crte

Postaviti neku prepreku visine 1m 1,5 m. Dva metra ispred igrača.

Igrač mora usmjeriti loptu preko te prepreke. Sve je jasno. Početak leta lopte određuje pravac, dužinu, kut. Udarci u mrežu gotovo da ne postoje. Kratka lopta gotovo da ne postoji.

-Servis

Dva metra ispred igrača, u visini gdje igrač udara loptu, trener položi neki stap-igrač usmjerava loptu preko tog stapa. 1m ravno za flat i slice. 1m uvis za top spin servis. To je to. Lopta je odigrana oko crte, ili malo out.

.....

-Vazno je za igrača u razvoju i njegovog trenera da registriraju trenutak kada prestanu ciljati. Nepotpuno izvoditi udarce. To je znak da je igrač mentalno izvan igre. Brzo se treba osvjestiti i vratiti potpunom izvođenju udaraca. Sto drugo!!!

.....

JOS JEDNOM.

LOPTU MOZETE KONTROLIRATI SAMO DOK JE U KONTAKTU SA REKETOM.
KONTROLIRATI ZNACI USMJERITI POCETAK LETA LOPTE!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!