Strategija i taktika teniske igre

Ožegović, Nika

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:127069

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: profesor kineziologije, magistar kineziologije)

Nika Ožegović

STRATEGIJA I TAKTIKA TENISKE IGRE

(diplomski rad)

Mentor:

doc.dr.sc.Petar Barbaros Tudor

Zagreb, svibanj 2016.

ZAHVALE

Posebno zahvaljujem svom prvom treneru, Marku Dujmoviću, koji mi je otkrio čari tenisa. Uz njega je započeo moj sportski put koji je došao do ovog važnog trenutka za mene, završenog diplomskog rada na Kineziološkom fakultetu.

Zahvaljujem mentoru, Petru Barbarosu-Tudoru, koji je uz mene već dugi niz godina. Podržavao me i pratio tijekom dužeg perioda profesionalne teniske karijere kao teniski i mentalni trener te usmjeravao kroz studij kao profesor i mentor. Zahvaljujem na velikoj pomoći koja mi je bila potrebna da ovaj rad i studij uspješno privedem kraju.

Zahvaljujem svojoj baki Nadi koja mi je uvijek govorila da ako se „trsim“ mogu postići sve što želim. Hvala i uji koji je uvijek spreman pomoći i dati savjet.

Najveću zahvalu dugujem roditeljima, Jasni i Željku, kojima i posvećujem ovaj rad. Zahvaljujem im što su me upisali na tenis i proživljavali sa mnom svaki trenutak karijere, što su mi bili podrška kada sam odlučila upisati fakultet i što me i dalje usmjeravaju u životu. Mama i tata, hvala vam što ste uvijek najčvršći oslonac! Veliko hvala na beskrajnom strpljenju i čeličnim živcima! Bez vas svi moji uspjesi ne bi bili mogući!

STRATEGIJA I TAKTIKA TENISKE IGRE

SAŽETAK

Cilj je ovog diplomskog rada dati pregled i na jednom mjestu sažeti najvažnije spoznaje o strategiji i taktici teniske igre koje su proizašle iz dostupne literature te iz iskustva autorice. Za postizanje vrhunskih rezultata potreban je stručan i kvalitetan rad na tehničkoj, taktičkoj, kondicijskoj i psihološkoj pripremljenosti igrača. Strategija i taktika predstavljaju izuzetno važnu komponentu teniske igre te bi joj iz tog razloga treneri, igrači/ce trebali posvetiti posebnu pažnju u trenažnom procesu. Na satima teorije treninga, kao i na praktičnim treninzima na terenu, igrači/ce od samih početaka teniske karijere moraju učiti o principima i strategiji teniske igre, taktici pojedinih udaraca te o taktici u specifičnim situacijama u susretu. Za uspješan razvoj natjecateljske karijere potrebno je da igrači/ce znaju i razumiju taktiku početnog, srednjeg i završnog dijela poena. Isto tako igrači/ce moraju biti upoznati s taktikama igre na različitim podlogama te u promjenjivim vremenskim uvjetima. Ovim radom želi se pomoći trenerima i uputiti ih na načine kako da sa svojim perspektivnim igračima/cama savladaju osnove strategije i taktike tenisa, ovisno o njihovim stilovima i stilovima igre protivnika. Osnovna svrha ovog rada je ukazati na važnost poznavanja strategije i taktike tenisa.

KLJUČNE RIJEČI: tenis, strategija, taktika, teniski susret, poen

STRATEGY AND TACTICS OF THE TENNIS GAME

SUMMARY

The aim of this dissertation is to present an overview and to summarize the most important insights on the strategy and tactics of the game of tennis, which are results of available literature and author's personal experience. In order to achieve top results, there is a need for professional and high - quality work on the technical, tactical, physical conditioning and psychological preparedness of players. Tennis strategy and tactics are extremely important components of the game, therefore coaches and players should pay special attention to both in the training process. During both tactical practice as well as practical training on the tennis court, from the very beginning of their tennis careers, the players must learn the principles and the strategy of the game, tactics of each individual shot, and tactics for specific situations in the match. For successful development of professional careers, it is important that players know and understand the tactics of the initial, middle and final part of a point. In addition, players should be familiar with tactics of the game on different surfaces and in changeable weather conditions. This dissertation is meant to help coaches by presenting different ways of how to successfully teach their players basic strategy and tactics of tennis, depending on their game and style as well as game and style of their opponents. Finally, the main purpose of this dissertation is to point out the importance of knowing the strategy and tactics of tennis.

KEY WORDS: tennis, strategy, tactics, tennis match, tennis point

SADRŽAJ:

1. UVOD ... 8

1.1. Početak suvremenog tenisa i tenis kao „business“ ... 9

1.2. Teniska igra ... 10

2. TRI PROTIVNIKA NA TENISKOM TERENU ... 11

2.1. Protivnik - tenis kao igra ... 12

2.2. Protivnik – s vlastite strane mreže, na vlastitoj strani terena ... 13

2.3. Protivnik – s druge strane mreže, na drugoj strani terena ... 14

3. OPĆENITO O STRATEGIJI ... 14

3.1. Strategija teniske igre ... 15

3.2. Osnovne strategije tenisa ... 17

3.3. Šest strategija u tenisu ... 18

3.3.1. Držati loptu u igri ... 18

3.3.2. Prisiliti protivnika da se što više kreće ... 19

3.3.3. Koristiti svoje prednosti ... 20

3.3.4. Iskoristiti protivnikove slabosti ... 20

3.3.5. Stvoriti pritisak ... 21

3.3.6. Težiti raznovrsnosti u igri ... 21

3.4. Zaključno o teniskim strategijama ... 22

4. OSNOVNI PRINCIPI TENISKE IGRE ... 233

4.1. Ne napraviti pogrešku („ne fulati“) ... 23

4.2. Igrati više dijagonala, manje paralela ... 23

4.3. Pravilno pozicioniranje i kretanje igrača na terenu ... 255

4.4. Drugi servis servirati na protivnikov slabiji udarac ili na - T ... 25

5. TAKTIKA TENISKE IGRE ... 26

5.1. Osnovni segmenti taktike teniske igre ... 28

5.1.1. Napad ... 28

5.1.2. Obrana ... 299

5.1.3. Završetak poena ... 29

5.2. Taktika pojedinog dijela poena ... 30

5.2.1. Početni dio poena ... 30

5.2.1.1. Zaključno o početnom dijelu poena ... 355

5.2.1.2. Primjeri početnog dijela poena ... 355

5.2.2. Srednji dio poena ... 366

5.2.2.1. Zaključno o srednjem dijelu poena 377
5.2.3. Završni dio poena 377
5.2.3.1. Zaključno o završnom dijelu poena 4040
5.3. Taktika pojedinih udaraca 411
5.3.1. Paralela (forhend/bekend) 422
5.3.2. Drop - shot 433
5.4. Taktika i različite vrste podloga 455
5.4.1. Zemlja 455
5.4.2. Beton 477
5.4.3. Trava 488
5.4.4. Tepih 499
5.5. Taktika i vremenski uvjeti 499
5.5.1. Igra po vjetru 499
5.5.1.1. Vjetar u leđa 50
5.5.1.2. Vjetar u prsa 50
5.5.1.3. Bočni vjetar 50
5.5.2. Igra po suncu 5151
5.5.3. Igra po kiši i vlažnom vremenu 511
5.6. Taktika u teniski specifičnim situacijama 522
5.6.1. Igra protiv ljevorukih igrača ..... **Error! Bookmark not defined.**2
5.6.2. Igra s novim lopticama 533
5.6.3. Igra s različitim vrstama loptica 544
5.6.4. Igra obzirom na doba dana 544
5.6.5. Igra ovisno o dnevnoj formi 555
5.6.6. Taktičke kombinacije važnih poena 566
5.7. Rizik – segment taktike vrhunskog tenisa 599
5.8. Zaključno o taktici teniske igre 60
6. ČETIRI TENISKA STILA IGRE 611
6.1. Defanzivni igrač 611
6.2. Agresivni igrač s osnovne linije 622
6.3. Svestrani igrač 633
6.4. Igrač servis - volej 644
7. KORISNI SAVJETI ZA STRATEŠKI PLAN I TAKTIČKU REALIZACIJU 645
8. ZAKLJUČAK 666
9. LITERATURA 677

1. UVOD

Tenis je jedan od najrasprostranjenijih i najpopularnijih sportova današnjice. To je individualni sport kojim se ljudi mogu baviti u svakoj životnoj dobi i upravo to ga čini posebnim i zanimljivim. Tenis se može igrati na rekreativnom i profesionalnom nivou. U ovom radu naglasak će biti na natjecateljskoj, profesionalnoj razini teniske igre. Da bi se postigli vrhunski rezultati potrebno je raditi na svim važnim komponentama treniranosti igrača. U tenisu te komponente predstavljaju tehničku, kondicijsku, psihološku te stratešku i taktičku pripremljenost. Kompleksnost tenisa zahtjeva upoznavanje strategije i taktike već u ranim danima teniske karijere djeteta. Svrha ovog rada je pokazati koliko je tenis zahtjevan sport, što zaista znači poznavanje tenisa te koliko je segmenata nužno složiti u cjelinu da bi se postigli zapaženi rezultati. Govoriti će se o važnosti poznavanja strategija te o osnovnim principima teniske igre. Napomenuti će se prepreke koje svaki igrač mora savladati kako bi došao do pobjede. Navesti će se segmenti teniske igre te objasniti taktiku pojedinih udaraca poput paralele i drop - shota. Biti će pobliže objašnjena četiri teniska stila te način na koji igrati protiv određenog tipa igrača. Pokazati će se koliko strategija i taktika ovise o različitim vrstama podloga te o vremenskim uvjetima. Najdetaljnije će se obraditi tema o taktici segmenata poena. Poznavanje taktike početnog, srednjeg i završnog dijela poena može biti od presudne važnosti kada je u pitanju krajnji rezultat susreta. Jednako je važno znati taktički ispravno igrati u teniski specifičnim situacijama kao što su: igra protiv ljevaka, igra obzirom na doba dana ili igra ovisno o dnevnoj formi. Na kraju ovoga rada navesti će se korisni savjeti za strateški plan i taktičku realizaciju. Tenis je zanimljiv i dramatičan sport. Pokazatelj najveće razine kvalitete vrhunskih igrača je kada u međusobnom susretu oba tenisača istovremeno igraju svoj najbolji tenis i kada se do zadnjeg poena ne zna tko će pobijediti. Male su razlike između najboljih tenisača svijeta, a za pobjedu može biti presudna odabrana taktika za susret. Cilj ovog rada je ukazati na važnost strategije i taktike teniske igre te pomoći trenerima i igračima da brže i jednostavnije dođu do željenih rezultata.

1.1. Početak suvremenog tenisa i tenis kao „business“

Suvremeni tenis potječe iz Velike Britanije još iz kasnog 19. Stoljeća (Wikipedija, 2016). Nosio je prvobitni naziv „ Lawn tennis“, što bi značilo tenis na travnjaku (Wikipedija, 2016). To ime koristi se i danas. Za tenis se u Engleskoj još rabilo ime „Real tennis“ koji je bio vrlo popularan među engleskim i škotskim kraljevima (Wikipedija, 2016). „Tim sportom bavili su se isključivo najviši društveni slojevi u malim zatvorenim krugovima. Potkraj 18. stoljeća real tennis je u Engleskoj izgubio kraljevske povlastice pa ta igra prodire u koledže i u šire društvene slojeve. To omogućava razvoj i širenje tenisa kako u Engleskoj tako i u ostatku Europe gdje brzo stječe veliku popularnost. Interes za tu zanimljivu igru nije zaobišao niti područja danasnje Hrvatske.“ (Ožegović i Almaši, 2010).

Tenis kao sport je imao uspona i padova, no opstao je do današnjih dana, a najveći zamah dogodio se osamdesetih godina dvadesetog stoljeća. Dogodile su se nagle promjene što je utjecalo na brz razvitak tenisa. To možemo zahvaliti razvoju tehnoligije, medijima, sve većim nagradama, a time i većim interesom za tenis. Tenis postaje megapopularan sport i potpuno se razlikuje od njegovih početaka.

Tenis se smatrao „gospodskim sportom“ , također je nazvan „bijelim sportom“. Igralo se radi prestiža i razonode, sudjelovanje na natjecanjima i nastup za svoju zemlju bila je prije svega čast. Novac nikada nije bio primaran. Međutim, kako se tenis razvijao, osnovano je sve više klubova pa tako i igrača, automatski je organizirano i veći broj turnira, pogotovo nakon 1968. godine kada su svi imali pravo nastupa. Stvorio se pojam „open“. Tenis se brzo komercijalizirao što je otvaralo nova tržišta. Važnu ulogu je zasigurno imala i lakša dostupnost TV prijemnika što je omogučilo mnogima da se putem ekrana upoznaju s tim sportom. No, prije svega su se povećavali prihodi od televizijskih prava. Proizvođači opreme i rekvizita su također vidjeli nove mogućnosti i borili se za plasman na teniskom tržištu. U prilog tome govori činjenica da je bilo u ponudi sve više vrsta reketa, loptica, žica, odjeće i sličnih potrebnih stvari. Tenisači su bili sve više plačeni za reklamiranje određenih reketa i opreme, ali i drugih proizvoda. Promocija svoje zemlje, turizam, sportska prehrana i još mnogo toga postale su grane za stvaranje prihoda preko tenisa. Tomu je pridonijela činjenica da je tenis dinamičan sport s puno neočekivanih i nepredvidivih uzbuđenja. Tako je tenis kao i većina drugih portova postao „business“ . Nagradni fondovi su se povečavali te su igrači osim prestiža i časti sve više uočavali mogućnost egzistencijalne sigurnosti. Uz ugled i slavu tenisačima se nudila i sve veća

novčana zarada što ih je ponukalo da budu bolji, jači, sigurniji, izdržljiviji te spremniji na tehničkom, taktičkom, fizičkom i mentalnom planu. Povečavala se satnica treninga, igrači su sve više vremena posvećivali treninzima i napretku, osim praktičnog treninga ubačeni su i teorijski treninzi na kojima se učilo o strategijama i taktikama. Strategije i taktike su se kasnije uvježbavale i trenirale na teniskim treninzima. Iz navedenoga se može zaključiti kako je tenis postao složen i zahtjevan sport i na koliko se podjednako važnih segmenata mora raditi i na koliko područja usavršavati da bi se moglo konkurirati u tom nemilosrdnom svijetu. Svi hoće biti najbolji, što je i logično, zato toliko vremena i provode trenirajući. S vremenom je tenis postao „business".

1.2. Teniska igra

Igralište određene dimenzije te prepoznatljivog izgleda, sportaši/igrači specifičnih sposobnosti tj. tenisači, reketi, male žute loptice, mreža...svatko će prepoznati tenis, no kako nekome zaista približiti i objasniti taj kompleksni sport? Tenis je puno složeniji sport nego što to možda na prvi pogled izgleda, pogotovo ako govorimo o natjecateljskom i profesionalnom tenisu. Oni koje tenis zanima i koji se potrude ući u dublju problematiku teniske igre, zaključiti će da je tenis mnogo više od samog prebacivanja loptice preko mreže. Više je razina teniske igre: dječji tenis, natjecateljski tenis, profesionalni tenis, amaterski tenis, rekreativni tenis... Tenis na rekreativnom nivou nije pretjerano zahtjevan. Potrebno je poznavati pravila, imati dobru volju i želju za učenjem osnova te biti u sportskoj formi toliko da se mogu izvesti osnovni koraci na terenu te zaigrati poen. Tenis je sport koji mogu igrati i djeca i stariji ljudi. U dječjem tenisu prevladava prvenstveno igra i zabava, a s vremenom se radi na tehnici kako bi dijete pravilno naučilo odigravati glavne udarce, kako bi savladalo segmente od kojih se sastoji igra. Pravilno izvedeni forhend, bekend te servis, osnova su na kojoj se bazira daljnji napredak te koračanje prema natjecateljskom tenisu, ukoliko je to želja djeteta. Natjecanje te igranje turnira u svakoj kategorji donosi svoje posebnosti, igrači postupno sazrijevaju, fizički i psihički. Što se više bliži profesionalni tenis, to je više taj sport zahtjevan i potreban je rad na svim potrebnim i poznatim područjima. Osim tehnike udaraca tu je i tehnika kretanja, jako je važno da se mladi tenisač što prije u svojoj karijeri nauči pravilnom teniskom kretanju na terenu. Slijedi postupan razvoj fizičke pripreme u skladu s kronološkim i biološkim sazrijevanjem. Koliko je važno ubaciti psihološku pripremu i mentalni trening u planove i programe tenisača nije uopće potrebno govoriti. Svaki tenisač kada dosegne određenu razinu svoje

igre, kada je dovoljno tehnički, fizički i mentalno pripremljen, spreman je učiti te koristiti strategiju i taktiku teniske igre. Tenisač koji je sposoban učinkovito primjeniti odabranu taktiku otvara potpuno novu dimenziju vlastitog tenisa.

2. TRI PROTIVNIKA NA TENISKOM TERENU

Na pitanje protiv koga se bori, tko je protivnik u susretu, većina tenisača će odmah pomisliti na konkretnog igrača preko puta mreže. To je točno, no postoje još dva protivnika koja bi mogla zadavati probleme svakom igraču (ukoliko ih ne nauči nadvladati) te ih je potrebno spomenuti prije direktnog protivnika, igrača s druge strane mreže. Naime, igrač preko puta mreže je tek na trećem mjestu kada govorimo o tome protiv koga igramo u susretu. Svi tenisači teže konstantnom napretku te im je u načelu cilj vrlo jednostavan, a to je da u konačnici igraju dobar tenis. No, što konkretno znači igrati dobar tenis? Mnogi će reći igraj samo lopticu po lopticu, koncentriraj se na udarac po udarac, igraj poen po poen..sve su to dobre sugestije... Jedan od najboljih savjeta bio bi (vrlo često ga zapravo treneri i upotrebljavaju) igraj svoju igru, koncentriraj se na sebe, ne na protivnika! To i jest glavno pravilo, ona primarna strategija svakog igrača. Međutim, da je to tako lagano postići kao što je reći, treneri i igrači bi imali puno manje problema i posla. Ne bi se pisale knjige o taktikama i strategijama te ne bi postojale psihološke pripreme niti mentalni treninzi, no to je sada neka druga tema. Vratimo se protivnicima. Prije nego se fokusiramo na završnu prepreku, osobu preko puta mreže i kako ju nadmudriti, potrebno je savladati dva moguće neugodna protivnika da bismo ostvarili pobjedu, odnosno dobili susret. Dakle, prvenstveno se treba koncentrirati na sebe i svoju igru, na svoj tenis. Poznato je da se puno veći postotak strategije odnosi na primjenu svoje igre, a manji postotak na prilagodbu igre protivniku. Upravo iz tog razloga suparnik je tek na trećem mjestu kada govorimo o izazovima s kojima se igrač nosi na terenu. Na prvom mjestu bio bi tenis kao igra sama po sebi, nakon toga moramo savladati - nadvladati možda najneugodnijeg protivnika, sebe samog (poznata je uzrečica kako smo ponekad sami sebi najgori protivnik), a na trećem je mjestu, kako je već rečeno, nadmudrivanje i borba s protivnikom preko puta mreže (Mencinger, 2007). Osmišljavanje i pronalaženje strategije je dugoročan proces trenera i igrača prikilom kojega je potrebno uzeti u obzir dva od tri protivnika (protivnik preko puta mreže se uvijek izmjenjuje pa ga se ovdje izostavlja) i na temelju toga stvoriti i izgraditi

najučinkovitiju, najdjelotvorniju individualnu strategiju koja će upravo tog igrača činiti vrhunskim.

2.1. Protivnik - tenis kao igra

Kada malo dijete, budući tenisač, stupi na teniski teren i prvi puta primi reket u ruke, koji mu je najveći problem? Što mu je najteže? Na samom početku sportske karijere zasigurno se ne zamara strategijama i taktikama, tada mu je najveći izazov savladati tenis kao igru. Tako je u početku, a prema Mencingeru (2007), s tim problemom i samom teniskom igrom kao protivnikom susreću se i već formirani i iskusni igrači. Tenis nije lagana igra. Puno je tu, ne tako laganih zadataka koji se moraju savladati i do savršenstva utrenirati, takoreći da postanu refleksna radnja, čista automatika, da bi se tek nakon izvršavanja tog cilja moglo krenuti dalje prema usmjeravanju samoga sebe u pozitivnom pravcu i suprotstavljanja protivniku. Kako navodi Mencinger (2007) prvi i glavni protivnik je sam tenis. Ukoliko se tenis i njegove zakonitosti ne savladaju na izuzetno visokom nivou i s kvalitetom koja omogućuje probitak u natjecateljski tenis, teško će se uopće dobiti mogućnost i ostvariti prilika da se nadvladaju iduća dva protivnika o kojima će biti riječi u idućim recima. Neki bi rekli da je prvi protivnik, odnosno prva prepreka teniska mreža, uz objašnjenje kako se prvo mora prebaciti mreža da bi se dalje uspostavila igra s igračem preko puta. Na neki način to i jest točno, mnogi treneri će reći kako je najveća greška ona u mrežu i kako je jedna od najvažnijih potreba izbaciti tj.što je moguće više smanjiti pogreške u mrežu. Međutim, mreža je samo jedan segment teniske igre i suočavanje s njom nije prva prepreka. Igrač mora prvo vidjeti odakle lolpica dolazi i procijeniti gdje će odskočiti, mora također procijeniti dubinu, jačinu, visinu te rotaciju nadolazeće loptice kako bi se mogao najkvalitetnije moguće namjestiti za udarac koji ga očekuje (Mencinger, 2007). To povlači za sobom i osjećaj za lopticu na glavi reketa u trenutku udarca, hoće li se pogodti sredinom glave reketa, sa žicama ili možda slučajno okvirom... I opet najbolji i najiskusniji igrači povremeno imaju problema s pojedinim od ti osnovnih teniskih zadataka. O mreži kao o prepreci možemo razmišljati tek kada učinkovito riješimo ovih nekoliko zadataka. Mreža, dakle, jest jedan od protivnika, ali ipak nije onaj prvi i glavni, već je samo dio prvog protivnika, teniske igre.

2.2. Protivnik – s vlastite strane mreže, na vlastitoj strani terena

Kada sve ide „od ruke“ i po planu, čovjek zna reći kako je svoj majstor, ali kada stvari krenu nizbrdo, sam sebi je ponekad najveći protivnik. Kada igrač počne razmišljati negativno, kada mu se javljaju sumnje, strahovi, razna propitkivanja oko toga koliko je sposoban i dobar, kada se javlja osjećaj nemoći, tuge ili ljutnje, tada stupa na scenu taj nepoželjan protivnik kojega ovdje nazivamo „ja sam“ (Mencinger, 2007). To se ne događa često, ali na žalost, najčešće se događa kada je najmanje poželjno. U napetim i važnim situacijama tijekom susreta zna se dogoditi da emocionalno stanje igrača preuzme kontrolu nad njegovom svijesti. Događa se svima, pogrešno je misliti kako se to ne događa vrhunskim igračima ili zaključiti kako su upravo ti igrači vrhunski jer im baš nikada kroz glavu ne prolaze negativne misli. Ljudski je pogriješiti, normalno je da se igrači nekada ne osjećaju ugodno na terenu, normalno je da imaju tremu, da im misli krenu u negativnom smjeru... Zabluda je misliti da igrači ne smiju misliti negativno jer im to loše utječe na izvedbu na terenu. Ukoliko se igraču kaže da nešto ne smije, u ovom slučaju misliti negativno, moguće da mu se automatski upravo takva misao dogodi te on osjeti grižnju savijest i zaključi kako nije dobar, kako je napravio nešto što ne smije, da je pogriješio ili iznevjerio trenera. Osjećati će krivnju, a realno nije ništa loše napravio. Dozvoljeno je pomisliti negativno, samo je pitanje tko će prepoznati što mu se događa u glavi, što će poduzeti po tom pitanju i kako će se nositi s tom situacijom u kojoj se našao. Kako navodi Mencinger (2007), upravo ta unutarnja borba nas protiv naših negativnih misli jest taj naš protivnik broj 2. Razlika između vrhunskih igrača i onih koji to nisu je sposobnost vrhunskih igrača da prepoznaju, prihvate i riješe problem vrlo učinkovito i brzo. Kod njih se ta epizoda neće negativno odraziti na igru i rezultat u susretu, dok će neki prosječni igrač u stresnim situacijama popustiti pod pritiskom, negativizam će mu se povećavati, on se neće znati nositi s time te će možda izgubiti one ključne poene. Vrlo često to dovodi do raspada cijele igre i izgubljenog susreta. Najlakše je reći igraču kako mora misliti pozitivno, međutim to je lakše reći nego učiniti. Kako se prevladavaju negativne, postižu pozitivne misli tj. kako se nadvladava i pobjeđuje protivnik broj 2? Jednako kao što se uči i usavršava forhend, kretanje ili taktika...treningom i radom na sebi, naravno uz pomoć trenera i psihološke odnosno mentalne pripreme. Dakle, igrač može biti sebi najbolji saveznik i prijatelj ili najgori neprijatelj, izbor je isključivo njegov.

2.3. Protivnik – s druge strane mreže, na drugoj strani terena

Došli smo do trećeg, posljednjeg i ipak onog najvažnijeg protivnika kojega igrač mora pobijediti da bi dobio susret. Dva tenisača na terenu, jedan protiv drugoga, borba i nadmetanje, to je poanta teniske igre. Prema Mencingeru (2007), tek kada je igrač savladao prva dva protivnika, tenisku igru i sebe samog, spreman se suprotstaviti protivniku s one strane mreže te se upustiti u igru i čari nadmudrivanja s ciljem osvajanja poena, gema, seta te na kraju i susreta. Kao što je već ranije rečeno, prvenstveno se potrebno koncentrirati na sebe, pokušati nametnuti svoj stil igre, koristiti svoja oružja koja su najsigurnija. Dakle, primarni zadatak je primijeniti prvu strategiju, plan igre koji najviše odgovara samom igraču. Ukoliko iz nekog razloga (ima ih mnogo i nerijetko de događaju) igrač nije učinkovit u svojoj igri, prisiljen je mijenjati strategiju igre te koristiti jednu od mnogih taktika za koju je zaključio da najmanje odgovara konkretnom protivniku u datom trenutku određenog susreta. Prisiljen je odustati od igre u kojoj se osjeća najsigurnije i potražiti rješenje s kojim će ugroziti protivnika te na taj način steći prednost i doći do pobjede. Želja da bude bolji od protivnika tjera svakog igrača da se taktički usavršava kako bi bio spreman suprotstaviti se bilo kojem protivniku, bez obzira kojim stilom igre igrao i koliko dobar i jak bio taj protivnik. Kako i na koji način nadigrati različite protivnike? Rješenje je u poznavanju i mogućnosti primjene razlicitih taktičkih varijanti.

3. OPĆENITO O STRATEGIJI

„Strategija dolazi od starogrčke riječi *stratēgos* i doslovno znači "*vođenje vojske*" (grč. *stratos* : vojska, *ago*: voditi, *strategos* : vojskovođa). Vremenom je izgubljeno to prvobitno značenje i koristi se da bi se označilo postupanje usmjereno prema ostvarivanju određenog cilja nakon dužeg planiranja.

Pojmovi strategija i taktika su usko povezani. Oba označavaju ispravno korištenje određenih sredstava u vremenu i prostoru, pri čemu se (vrlo pojednostavljeno rečeno) strategija odnosi na cilj, a taktika na način kako ostvariti postavljeni cilj.

Danas se izraz "strategija" koristi u više različitih vrsta ljudskih djelatnosti.“ (Wikipedija, 2013).

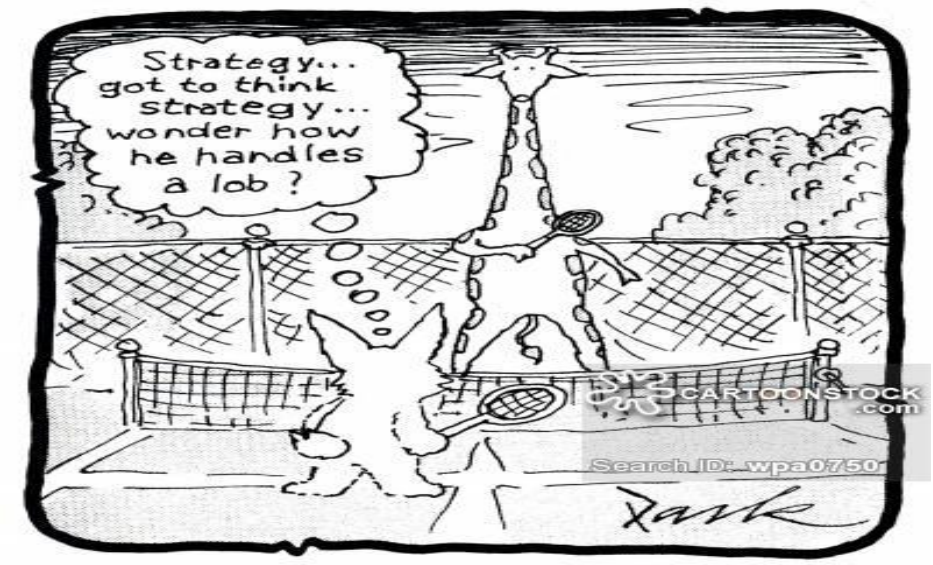
3.1. Strategija teniske igre

Strategija je, najjednostavnije rečeno, put do pobjede. Strategija je skup informacija koje nam pružaju odgovor na pitanje što moramo učiniti kako bi došli do pobjede. „Strategija kao širi pojam za taktiku, je skup svih mogućih rješenja neke situacije koje igrač ima na raspolaganju u igri. Dok se pod taktikom podrazumijeva rješavanje zadanog - situacijskog zadatka, pod strategijom se podrazumijeva ukupno moguće djelovanje nekog igrača.“ (Teniski klub Prečko!, n.d.).

Može se reći da je strategija teniske igre skup tehničkih, taktičkih, fizičkih i psihičkih sposobnosti koje su potrebne da se postigne kvaliteta igre koja će na kraju dovesti do pobjede u teniskom susretu, što je i konačni cilj teniske igre. Dakako, ovdje ne smijemo zanemariti ni konativne osobine koje mogu znatno utjecati na konačni ishod svakog teniskog susreta, iako su uglavnom genetski predodređene, ipak se može utjecati na pozitivan razvoj konativnog statusa. Strategija se također odnosi na sve potrebne informacije koje su važne da se nadmudri protivnika i dođe do pobjede. To znači da pod strategijom tenisa, osim poznavanja vlastitih prednosti i slabosti, podrazumijevamo i poznavanje što većeg broja osobina i sposobnosti protivnika. Da bi strategija igre jednog igrača bila uspješna, potrebno je poznavati strategiju drugog igrača, odnosno protivnika. Ta saznanja se u susretu nastoje iskoristiti u vlastitu korist, za dobivanje poena te postizanje konačne pobjede.

Strategija tenisa je kompleksan pojam te ga nikako nije moguće jednostavno i direktno objasniti tj.dati definiciju određene strategije. Osnovni razlog tome jest što ne postoji jedna jednina strategija tenske igre. Postoji toliko strategija koliko i igrača, svaki igrač ima, razvija i osmišljava svoju individualnu strategiju igre. Svaki igrač je individua za sebe te se treba razvijati na svoj specifičan, ali osebujan način ukoliko želi postići vrhunske rezultate. U tome mu treba pomoći trener koji će ga usmjeravati na pravi način, koji ga neće ograničavati u njegovim sposobnostima i kreacijama u igri, već će ga usmjeravati te prepoznati kako napraviti prepoznatljivog i karizmatičnog igrača koji će imati svoju specifičnu strategiju igre koju će dalje usavršavati. Svaki igrač bi trebao razviti strategiju koja odgovara njemu kao čovjeku i kao igraču, strategiju pomoću koje će najlakše i najjednostavnije dobivati poene i dolaziti do pobjeda. Strategija mora prije svega biti učinkovita te ne treba stavljati strategiju tenisa u neke stroge okvire, ona se ne uči doslovno i ne može se direktno naučiti kao udarci forhend ili bekend za koje se točno zna kako trebaju izgledati. Strategija je skup varijacija i varijanti koje treba zasebno poznavati

te ih po potrebi zasebno ili kombinirano koristiti u svrhu postizanja maksimalne efikasnosti na terenu. Dakle, kada govorimo o strategiji, govorimo o razmišljanju i planiranju što bismo trebali i morali učiniti na terenu kako bi pobijedili u susretu. Naravno, treba inzistirati prvenstveno na izvedbi vlastite strategije igre u svakom susretu, ali ponekad se potrebno prilagoditi tj.znati koristiti i strategiju igre koja nije prvobitna opcija, u koju možda nismo najsigurniji, ali koja manje ili uopće ne odgovara protivniku. Prvobitna strategija bi trebala biti ona koja najviše odgovara određenom igraču. Općenito rečeno, igrač bi trebao igrati onako kako se najbolje osjeća na terenu. Želja i cilj svakog igrača je jednostavan- igrati dobar tenis, svoj tenis, te tako doći do pobjede. Međutim, igrači su ponekad fokusirani više na protivnika i na to kako pobijediti, nego na sebe i svoju izvedbu te zbog toga često dolazi do lošije izvedbe i potrebe za promjenom strategije. Svoju strategiju je potrebno znati promjeniti iz više razloga, jedan je naveden, a postoji ih još mnogo. Drugi primjer je jednostavno loš dan, kada igrač iz poznatih, a ponekad iz njemu nepoznatih razloga nije u mogućnosti izvesti i pokazati na terenu za što je inače sposoban i što zna. Nekada su to vremenski uvjeti, ponekad izuzetno dobar dan protivnika, različite podloge... Bilo koji da je razlog, svaki vrhunski igrač mora znati i moći po potrebi promijeniti svoju osnovnu strategiju igre, to ga uostalom i čini vrhunskim.



Slika 1. Strateško razmišljanje (Cartoonstock.com)

Važnost poznavanja strategije

Mladi igrač, u svom teniskom razvoju vrlo brzo postaje svjestan da samo dobro savladana tehnika udaraca nije dovoljna da bi se postigao glavni cilj, a to je nadmudrivanje u teniskoj igri i postizanje pobjede nad protivnikom. Svaki tenisač prilikom prelaska iz početnog u natjecateljski tenis primjećuje kako postoje različite tehnike, međutim, počinje shvaćati kako samo dobra tehnika i kondicijska sprema nisu dovoljni za pobjedu nad nekim iskusnijim igračem. Tada uviđa da postoji još nešto, nešto što mora naučiti i savladati jednako, ako ne i bolje od same tehnike, a to je taktika i strategija teniske igre. Ukoliko su dva igrača relativno jednakih tehničkih i fizičkih sposobnosti i mogućnosti, poznavanje i primjena kvalitetne i odgovarajuće strategije zasigurno će napraviti razliku između ta dva igrača. Iskusniji igrač promatrati će i proučavati svog protivnika već na pet minutnom zagrijavanju prije susreta, on će već u prvi poen susreta ući s određenim planom igre, određenom strategijom i taktikom. Nije od presudne važnosti je li igrač napravio konkretan plan igre u tih pet minuta proučavajući protivnika, da li je možda gledao protivnikov prethodni susret ili mu je pak na temelju odgledanog prethodnog protivnikovog susreta trener sugerirao taktiku za nadolazeći susret. Važno je da je on na temelju svih informacija koje je sakupio i koje su mu dane na raspolaganje sposoban primjeniti točno odgovarajuću strategiju, ali još važnije je da taj isti igrač može po potrebi mijenjati tu strategiju ako u susretu nešto krene u neželjenome smjeru. Upravo ta sposobnost prepoznavanja novonastalih situacija u susretu i mogućnost promjene plana igre po potrebi čini razliku između iskusnih igrača i onih koji će to postati.

3.2. Osnovne strategije tenisa

Tenis je igra koju može igrati svatko. Mnogi tenisači bi se pobunili na ovu izjavu, no ukoliko se savlada osnovna tehnika teniskih udaraca i ako je osoba sposobna kretati se, činjenica je kako tenis zaista može zaigrati svatko. Pitanje je samo na kojoj razini. Veće znanje tenisa podići će samu igru na jedan viši nivo. To znanje tenisa upravo su osnovne strategije. Za samo uživanje u tenisu i druženju na teniskim terenima, što zna biti prioritet i razlog bavljenja tim sportom, nije potrebno zamarati se sa strategijama tenisa, pogotovo ako se samoj pobjedi ne pridaje neki osobit značaj. Ukoliko igrači žele biti bolji od protivnika i pobijediti, ako ih zanima kako to postići s obzirom na svoju kvalitetu i kvalitetu protivnika, obzirom na stil igre koju igraju oni sami i stil igre protivnika, što ako

im različite podloge ili uvjeti u kojima igraju stvaraju problem, onda je potrebno zanimati se za različite strategije teniske igre. Osnovne strategije imaju naziv osnovne zato što su općenite i vrlo jednostavne za shvatiti te ih je mnogo lakše upotrijebiti nego taktike kojih ima puno, puno više. Taktike su specifičnije i potreban je dugogodišnji trening kako bi se mogle izvesti na željenom nivou. Osnovne strategije može izvesti i malo bolje priučeni tenisač. Naravno da će profesionalni tenisač te osnovne strategije izvesti kvalitetnije i na višoj razini, no moći će i neki tek priučeni tenisač, ali samo ako ih poznaje i razumije. Možda neće biti savršene kvalitete, ali biti će učinkovito. Dakle, osnovne strategije tenisa postižu da osnovni, početni oblik igre postane napredni oblik teniske igre, tj. da općeniti, jednostavni način igranja postane napredni način igranja tenisa (Mencinger, 2007).

Neki će tvrditi kako je jedna strategija jednostavnija i lakša za izvesti od druge, međutim svakome je nešto drugo lagano, a nešto drugo teže ili teško. Stoga redoslijed strategija neće biti naveden prema tome koliko je koja strategija potrebna ili važna u tenisu. Sve strategije su podjednako zahtjevne te je poznavanje svake od strategija podjednako bitno. U konačnici onaj tko poznaje, razumije i u mogućnosti je kvalitetnije provesti sve strategije biti će svestraniji i potpuniji igrač. Tenisač koji posjeduje više teniskog znanja imati će više i bolje oružje za borbu.

3.3. Šest strategija u tenisu

3.3.1. Držati loptu u igri

Strategija – držanje loptice u igri – poznata je svima i primjenjuje se kod svih uzrasta tenisača, pogotovo kod djece, već od najranije dobi. Stoga bi se reklo da je najjednostavnija i najlakša za izvoditi, no baš i nije tako. Tu strategiju koriste svi, pa tako i profesionalni tenisači. Nije nimalo lagano uspješno vladati tom strategijom, naime treba puno energije tj. fizička pripremljenost mora biti na vrlo visokom nivou da bi se držala loptica u igri bez greške. Držanje loptice u igri podrazumijeva ubaciti jednu lopticu više u teren od protivnika i postići da protivnik prvi pogriješi, pošalje lopticu u mrežu ili izvan linija terena. Neki bi rekli da to nije atraktivan tenis, samo trčanje i vraćanje loptice u protivnikovo polje, kolokvijalno tenisači koriste pogrdni izraz – „pimplanje“, no za takav način igranja tenisa potrebno je izuzetno puno koncentracije koja se postiže treningom na tenis terenu, na kondicijskim treninzima te najvećim dijelom pomoću psihološke pripreme. Dakle, strategija držanja loptice u igri podrazumijeva što duže igranje poena, ukoliko

protivnik prebaci dvadeset loptica u teren, na dotičnom igraču je da dvadeset i prvu lopticu stigne, vrati i uputi je preko mreže kako bi se nastavio igrati poen. Kako kaže Mencinger (2007), kod te strategije nije cilj osvojiti poen vinerom (neobranjivim potezom) niti prisiliti protivnika na grešku riskantnim udarcem, već je najvažnije držati pažnju na samoj igri, a ne na protivniku i njegovim manama ili vrlinama. Osnovna pravila ove strategije su prebaciti lopticu preko mreže i pogoditi u omeđeni dio terena. Vrhunski igrači uz ta osnovna pravila koriste još elemente visine, dubine, jačine i rotacije loptice. Držanje loptice u igri kao strategiju nije nimalo lagano izvoditi i primjenjivati, no treba imati na umu da je izuzetno neugodna za bilo kojeg protivnika.

3.3.2. Prisiliti protivnika da se što više kreće

Prema Mencingeru (2007), uvaženo je mišljenje da je jednostavnije udariti lopticu kada se mirno stoji na podlozi, odnosno s mjesta, nego iz kretanja. Svi koji su barem jednom stali na teniski teren i zaigrali tenis to će potvrditi. Vrhunski igrači će također bez razmišljanja reći da je to točno. Ova strategija je jedna od osnovnih stoga što je najučinkovitija. Zašto je tako? Odgovor je ustvari vrlo jednostavan, logično je da će protivnik prije napraviti grešku tj. odigrati lopticu u mrežu ili izvan linija terena ukoliko udara dok još uvijek trči prema loptici, dok mu se loptica okreće i približava te mu se reket kreće prema nazad radeći zamah (Mencinger, 2007). Situacija je malo drugačija u profesionalnom tenisu, na WTA i ATP touru svi igrači i igračice su toliko dobro utrenirani da im nikakav problem ne predstavlja odigravati udarce iz kretanja, dapače, postoje igrači kojima je udarac iz trka specijalnost te dobivaju poene upravo na taj način. Ipak, svi igrači pokušavaju natjerati protivnika na što više kretanja i igranja iz nekomforne zone. Prije ili kasnije jedan od igrača neće stići na vrijeme do loptice, zakasniti će s pripremom te će doći do pogreške. Ukoliko ne dođe do pogreške odmah, velika je vjerojatnost da igrač koji je natjeran da više trči, neće odigrati svoj najbolji udarac te će pružiti protivniku šansu da laganije osvoji poen. To je težnja svih igrača i igračica te osnovni cilj ove strategije. Treneri bi rekli: Makni protivnika s mjesta!

3.3.3. Koristiti svoje prednosti

Svaki igrač ima bolje i lošije strane, prednosti i mane. Igrači pokušavaju sakriti svoje lošije strane, ne pokazati i otkriti protivniku svoju slabiju točku, a to čine na način da koriste što više svojih prednosti. U interesu je svakog igrača da većinu vremena primjenjuje svoje najjače oružje tj. udarce, situacije ili poteze u koje je najsigurniji i u koje ima najviše povjerenja da će rezultirati osvojenim poenom. Ukoliko igrač uspijeva u svom naumu da realizira situacije i pomoću svojih prednosti ostvaruje većinu poena, dovesti će protivnika u probleme, što je i cilj ove strategije. Protivnik će biti pod sve većim pritiskom, imati će manje vremena za stizanje loptica, narušiti će mu se kontrola loptice, naći će se u obrambenoj situaciji na terenu, a to većina igrača pokušava izbjeći. To može dovesti do raspada cijele igre te na kraju do izgubljenog susreta. Nametanje svog stila igre i svojih prednosti dovodi protivnika u nezavidnu situaciju te ga stavlja i pod mentalni pritisak. Prema Mencingeru (2007), prednosti u igri mogu biti razne. To mogu biti udarci, npr. "ubojiti“ forhend ili servis, igra na mreži, spin volley... Isto tako prednost može biti fizička pripremljenost što bi značilo da je igrač siguran da može izdržati najzahtjevnije situacije i teške uvjete na terenu te da satima može igrati na istom nivou bez narušavanja izvedbe. Mentalna snaga također može biti prednost (Mencinger, 2007). Mnogi sportski stručnjaci složili su se kako je za uspjeh itekako potrebna psihološka pripremljenost. Taj segment ustvari čini razliku među vrhunskim sportašima, dakle, ukoliko su igrači jednako sposobni te tehnički i fizički podjednako pripremljeni, biti će u prednosti onaj koji je mentalno jači. Mentalno jak znači imati veliku moć koncentracije, znati se nositi s negativnim situacijama, pozitivno utjecati na samoga sebe... Na kraju, najveća prednost može biti upravo poznavanje strategija i taktika teniske igre. Što više informacija igrač posjeduje to je svestraniji i ima više oružja koja su mu potrebna za borbu na terenu. Dobra strategija i taktika može itekako olakšati postizanje krajnjeg cilja, a to je pobjeda u teniskom susretu.

3.3.4. Iskoristiti protivnikove slabosti

U pravilu se treba koncentrirati na sebe i svoju igru, ali potrebno je otkriti protivnikove slabe točke te ih znati iskoristiti u svoju korist. Igrači u načelu pokušavaju nametnuti svoj stil igre od početka susreta, obračajući pažnju na sebe i svoju izvedbu u želji da što više poena osvoje koristeći svoje prednosti. Međutim, ukoliko susret krene u

neželjenome smjeru, kada se dogodi da plan A ne funkcionira, tada je neophodno zapitati se koje su slabije strane protivnika te pokušati igrati ono što protivniku najmanje odgovara, bez obzira što se možda igrač ne osjeća najugodnije i nema potpuno povjerenje u sebe i svoje sposobnosti u novonastaloj situaciji. Najbolji tenisači su vrhunski upravo zato što znaju i mogu po potrebi promijeniti način igre tj. mogu mijenjati taktike tijekom susreta.

Slabe strane protivnika mogu biti neki od udaraca, npr. bekend ili drugi servis, to bi značilo igrati više loptica na bekend ili agresivnije napadati drugi servis. Fizička pripremljenost isto tako može biti slaba točka protivnika, bilo da se radi o brzini ili o izdržljivosti. Možda je protivnik sporiji pa mu se namjerno odigravaju kratke dijagonale ili drop - shotovi. Ukoliko je očito da se protivnik brzo umara, poželjno je igrati što duže poene kako bi se prije umorio što dovodi do pada sposobnosti i lošije igre. Postoji još jedan važan segment koji može biti prednost ili mana, a to je mentalno stanje tj. mentalna pripremljenost. Mentalno slab tenisač će postati pretjerano emocionalan, negativan, ljutiti će se, psovati, bacati rekete, koncentracija će mu biti na sve nižem nivou... U susretu s protivnikom koji je mentalno slab, važno je ostati smiren u svim situacijama susreta, pri bilo kojem rezultatu, pozitivnom ili negativnom (Mencinger, 2007).

3.3.5. Stvoriti pritisak

Stvoriti pritisak tj. pritisnuti protivnika znači približiti se osnovnoj liniji te biti što bliže protivniku u trenutku odigravanja udarca. Na taj način protivniku se skraćuje vrijeme za vraćanje loptice. Također, što je igrač bliže mreži, u mogućnosti je pogoditi bolji kut te tako natjerati protivnika da puno dalje trči (Mencinger, 2007). Što je igrač više u terenu to će prije doći do mreže, ukoliko mu je to namjera, te će odigrati volej na optimalnoj visini (Mencinger, 2007).

3.3.6. Težiti raznovrsnosti u igri

Dva su principa raznovrsnosti teniske igre, jedan se odnosi na udarce, a drugi na taktiku (Mencinger, 2007). Raznovrsno odigravati udarce, teniskim riječnikom reklo bi se - mijenjati ritam. Što to konkretno znači? Mijenjati ritam znači izvoditi udarce na različite načine, odigravati svaku lopticu različito, raznovrsno. Dakle, udarati lopticu slabije ili jače, na način da ona leti sporije ili brže, da joj je putanja u odnosu na mrežu viša ili niža, da se rotira oko svoje osi brže ili sporije tj. da ima više ili manje spina - rotacije (odskok je viši

ili niži). Loptica može imati različite rotacije, prema naprijed - spin ili prema natrag - slice, također loptica može biti kratka ili dugačka, što znači da pada u suprotno polje bliže mreži pa je kratka ili bliže osnovnoj liniji pa je dugačka, odnosno duboka. Vrlo je zahtjevno odgovoriti na promjene ritma. Nije lagano zadržati ritam i tajming ako protivnik odigrava svaku loptu različito tj.na drugačiji način.

Osim primjene različitih udaraca, postoji još jedan način kako postići raznovrsnost u igri, a to je korištenje različitih taktičkih varijanti (Mencinger, 2007). Mijenjati taktiku iz gema u gem, a pogotovo iz poena u poen nije jednostavan zadatak. Mijenjanje taktike podrazumijeva npr. odigravanje jednog poena s osnovne linije, dok u idućem poenu dolazak na mrežu nakon servisa primjer je već sasvim druge taktike. Taktizirati se može i servisom koristeći rotacije na način da se jedan servira slice-om, drugi kikom (visoki odskok), treći u tijelo, četvrti ravno (bez ikakve rotacije)... Naravno može se varirati i snagom kojom se udara servis. Kako navodi Mencinger (2007), raznovrsnost onemogućava protivniku da se navikne na određen stil igre te konstantno mora biti na oprezu jer nikada ne može predvidjeti slijedeći udarac, potez ili situaciju na terenu.

3.4. Zaključno o teniskim strategijama

Niti jedna strategija nije strogo definirana pravilima, niti se u svim slučajevima igra točno tako kako je opisana. Uvijek postoje individualne razlike. Ne postoji igrač koji se koristi samo jednom strategijom. U susretima igrači kombiniraju više strategija, dok određena strategija samo dominira u igri konkretnog tenisača. Zašto je potrebno poznavati više strategija? Prije svega zato što će svaki igrač pronaći strategiju koja upravo njemu najviše odgovara te će na temelju toga najveći broj taktičkih varijanti trenirati upravo unutar te svoje osobne strategije. Naravno, puno se lakše suprotstaviti protivniku i njegovoj igri ukoliko se prepoznaje strategija igre kojom se on koristi. To je također važan razlog zbog kojega je poželjno poznavati sve postojeće strategije teniske igre.

4. OSNOVNI PRINCIPI TENISKE IGRE

Strategija je generalni plan igre, a taktika predstavlja sredstvo za realizacijuje strategije. Nakon navedenih šest osnovnih teniskih strategija te obrazloženja zašto ih je potrebno poznavati, a prije ponuđenih najvažnijih informacija o taktikama, potrebno je spomenuti neke osnovne principe teniske igre. Da bi se moglo nadograditi znanje, pristupiti dubljoj analizi taktičkih kombinacija te napredovati u tenisu potrebno je poznavati i savladati četiri osnovna principa same igre.

Cilj svakog tenisača u svakom susretu je osvajati veći broj poena od protivnika što na kraju dovodi do pobjede u susretu. Pridržavajući se ovih osnovnih, jednostavnih principa, taj će se cilj brže i lakše ostvariti.

4.1. Ne napraviti pogrešku („ne fulati“)

Onaj tko zna osnove psihološke pripreme bilo kojeg sporta prepoznati će u naslovu pogrešnu izjavu koja se ne bi trebala upotrebljavati u tenisu. Upute i savjeti s negativnim predznakom ne smiju se upućivati igračima, moraju se izbjegavati te bi možda bilo primjerenije reći – igrati sigurno u teren! Međutim, češće se od igrača nakon izgubljenog poena čuje rečenica: „Nemoj to fulat!“ nego izjava: „ Pogodi teren!“ Barem kod onih neiskusnih igrača koji ne posvećuju pažnju mentalnoj pripremi. Moguće je promašiti (kolokvijalno „fulati“) lopticu na čak pet načina (Mencinger 2007). Iz tog razloga je naziv prvog principa ipak napisan u negativnoj varijanti. Poen se može izgubiti pogotkom u mrežu, prejakim udarcem, odnosno lopticom upućenom izvan osnovne linije, po dužini terena. Isto tako pogreška je ako loptica padne izvan bočnih linija, po širini lijevo i desno. Najmanje vjerojatna greška, ali ipak moguća, jest ako se potpuno promaši cijela loptica, dakle ako se reketom loptica uopće ne dotakne. Izgubiti poen je sastavni dio teniske igre, pogriješiti je ljudski, ali je činjenica da je u velikoj prednosti tenisač koji manje griješi. Bolji igrači i jesu bolji i uspješniji zato što izbjegavaju nepotrebne, neforsirane greške i na taj način dobivaju više poena što vodi do krajnjeg cilja, do pobjeda u susretima te boljeg plasmana na ljestvici.

4.2. Igrati više dijagonala, manje paralela

Većina igrača će reći da zna za taj princip, to tenisko pravilo, no ipak će priznati da koji puta u situaciji u kojoj znaju da treba odigrati dijagonalu, odigraju paralelu. Na upit

zašto su se odlučili na paralelu odgovori su različiti. Neki ciljano žele riskirati, neki skratiti poen, neki se odluče na taj izbor jer zaključe da ne mogu nastaviti igrati poen iz razloga što nemaju dovoljno snage, nisu fizički dovoljno pripremljeni... Iako tenisači znaju da bi dijagonalni udarci ipak trebali prevladavati u igri, na pitanje zašto, rijetki će ponuditi odgovore, a još rjeđe će odgovori biti točni. To je još jedan od razloga zašto u radno vrijeme tenisača profesionalca treba ubaciti teorijske treninge gdje se uči teorija tenisa, strategije i taktike. Kada tenisači nauče nešto novo u teoriji i kada im se otvore nove spoznaje njihovog sporta, o kojima nisu baš puno znali, tek onda uviđaju koliko još imaju prostora za napredak, koliko mogu biti bolji. Napredak je puno brži, jednostavniji i efikasniji kada teorijsko znanje već postoji pa ga se samo „pretoči“ na terenu u praksu, nego kada se na treningu treniraju neki zadaci, koje tenisači uopće ne razumiju te ne shvaćaju zašto i zbog čega teneri to od njih zahtjevaju.

Mencinger (2007) navodi nekoliko je razloga zašto je pametnije igrati više dijagonala, a manje paralela:

Teniski teren je duži u smjeru dijagonale nego u smjeru paralele, dakle lakše je pogoditi veći prostor. Mreža je niža na sredini nego na krajevima terena, što znači manja opasnost od pogotka loptice u mrežu na sredini, odnosno odigravajući dijagonalu. Veća je vjerojatnost da će loptica zapeti u mrežu ako se igra paralela, već je rečeno da je u tom smjeru mreža viša. Dijagonala je prirodniji udarac, tijelo ga jednostavnije izvodi stoga što reket u zamahu ide u tome smjeru i automatski se noge na taj način postavljaju, to je donekle automatska radnja. Potrebno je puno trenirati specifično tenisko kretanje da bi se igrači osjećali približno jednako sigurno udarajući dijagonalu i paralelu. Još je jedan itekako važan razlog zašto češće igrati dijagonalu. Kada se loptica odigra u dijagonalu, na taj način natjera se protivnika da se više kreće i da duže trči. Ukoliko se odigra paralela protivnik će dotrčati do loptice i ostati u granicama terena, neće ga se maknuti izvan bočnih linija te će se lako vratiti u sredinu u početni polažaj i biti spreman na iduću lopticu. Ako se odigra dobro plasirana dijagonala, protivnik će morati doći do loptice i završiti će s kretanjem dosta izvan bočnih linija terena. Ne samo što mora više i duže trčati što ga i više umara, nego je i poprilično daleko od iduće loptice koja će mu se vrlo vjerojatno uputiti u drugi, u tom trenutku prazan dio terena. Cilj je što više izbaciti protivnika iz terena, a to je moguće bolje izvesti dijagonalom. Dijagonalni udarac omogućava bolju sigurnost i veći postotak ubačenih loptica u teren.

4.3. Pravilno pozicioniranje i kretanje igrača na terenu

Mencinger (2007) objašnjava što znači pravilno pozicioniranje i kretanje igrača na terenu. Pravilno pozicioniranje znači uvijek biti na pravom mjestu u pravo vrijeme. Drugim riječima biti u pravoj poziciji na terenu u svakom trenutku poena. Učinkovito kretanje na terenu igraču omogućuje stizanje na veći broj loptica. Pravilna pozicija na terenu nije u sredini terena kako bi mnogi mislili, već je to mjesto na kojem je igrač najsigurniji da će stići bilo koju iduću lopticu. Dakle, to je pozicija iz koje se jednako dobro stiže u sve kuteve u koje bi protivnik mogao uputiti slijedeću lopticu. Na primjer, ukoliko je protivnik (dešnjak) u svojoj forhend strani malo izvan bočnih linija terena i sprema se na udarac, pravilna pozicija bila bi malo u forhend strani - desno (sredina terena je mjesto gdje servis linija, ako ju povučemo do osnovne linije, dijeli teren na pola). S te točke se jednakom lakoćom stižu loptice koje protivnik plasira po dijagonali ili po paraleli. Zasigurno postoji idealna pozicija za svaku situaciju na terenu, no i oni koji znaju pravilno pokrivati teren ne mogu ju točno definirati tj.odrediti, taj osjećaj za prostor i pronalaženje idealne distance dolazi s iskustvom.

4.4. Drugi servis servirati na protivnikov slabiji udarac ili na - T

Za početak potrebno je objasniti što je to – T, odnosno točka T. To je mjesto na terenu gdje se pod pravim kutem sijeku servis linija i linija koja dijeli teniski teren na pola. Servis na točku T podrazumijeva plasiranje loptice na bekend (dešnjaku), ako se poen igra na strani izjednačenja, a na forhend (dešnjaku) ukoliko se radi o prednost strani. Cilj je pogoditi što bolji kut, odnosno točku T. Što je pogodak bliži točki T, to je servis precizniji i teže ga je obraniti. Servis je početni udarac, udarac kojim se započinje igranje poena, to ga čini ujedno i jednim od najvažnijih. Poklanja mu se posebna pažnja na treninzima jer je jedini udarac na koji igrač sam može u potpunosti utjecati. Servis je u tenisu, pogotovo muškom, najjače oružje. Ukoliko servis nije utreniran na visokoj razini, postaje slaba karika, što protivniku olakšava posao na prijemu servisa, odnosno returnu. Tenisko je pravilo da igrač ima pravo na dva servisa pri započinjanju poena, ako pogriješi prvi, ima još jedan, odnosno drugi servis. Prvi servis se uvijek više riskira, pokušava se udariti što jače, no stoga se i češće griješi. Tu dolazi do izuzetne važnosti znanje drugog servisa jer promašaj drugog servisa znači izgubljen poen, olako izgubljen poen, tenisači bi rekli - poklon poen. Dakle, važno je drugi servis pogoditi u teren, no nije svejedno kako i gdje se

odigrava. Nije dovoljno drugi servis samo pogoditi u servis polje, ako je spor, bez rotacije i neprecizan, protivnik odmah ima priliku krenuti u napad. Na taj način igrač na servisu više nije u prednosti. Da bi zadržao inicijativu i prednost koju nudi servis, igrač mora drugi servis odigrati prije svega pametno, što znači gađati određeni smjer ili još bolje ciljati točku koju si je zadao. Dakle, nije poželjno zadovoljiti se samo ubačenim servisom u teren, jer ako nije doboljno dobar, umjesto u ofanzivi server prelazi u defanzivu te se nađe u nepoželjnoj situaciji. Drugi servis trebao bi se servirati na protivnikovu slabiju stranu, odnosno lošiji udarac, a ukoliko su protivniku forhend i bekend podjednako dobri ili podjednako loši onda je poželjno servirati u T (Mencinger, 2007). Iz te pozicije je teže pogoditi dobar kut reternom, nego kada se servisom izbacuje protivnika van terena (izvan bočnih linija terena). Ukoliko je servis na van lošije plasiran, protivnik može pogoditi bolji kut dijagonalom i tako izbaciti servera izvan terena i natjerati ga da više trči. Prema Mencingeru (2007), pogodak servisa na T omogućava protivniku da snažnim reternom krene u napad (ako je slabiji servis), ali ne može pogoditi dobar kut i dovoljno dobro „otvoriti“ teren, samo snažan udarac nije opasan koliko i dobro plasiran. Imati dobar drugi servis znači upotrijebiti gotovo istu snagu kao za prvi servis, ali tu snagu usmjeriti u rotaciju, bilo spin ili slice. Osim toga, potrebno je moći pogoditi određeni smjer, ili na lošiju stranu protivnika ili na – T.

5. TAKTIKA TENISKE IGRE

Svaki teniski susret je borba i nadmudrivanje. Konačni rezultat susreta sastoji se od ukupnog broja poena dobivenih korištenjem raznih taktičkih kombinacija. Osobna strategija igre sastoji se od mnoštva taktičkih varijanti kojima se pokušava osvojiti što veći broj poena u susretu, ali naravno da je potrebno poznavati i načine tj.taktičke varijante kojima će se uspješno suprotstaviti igri protivnika. Većinu poena igrač mora osvojiti nametanjem onih taktičkih kombinacija u koje ima najviše povjerenja. Ukoliko to igraču ne uspijeva, onda se njegove šanse da pobijedi smanjuju. Daleko je teže većinu poena osvojiti suprotstavljanjem igri protivnika.

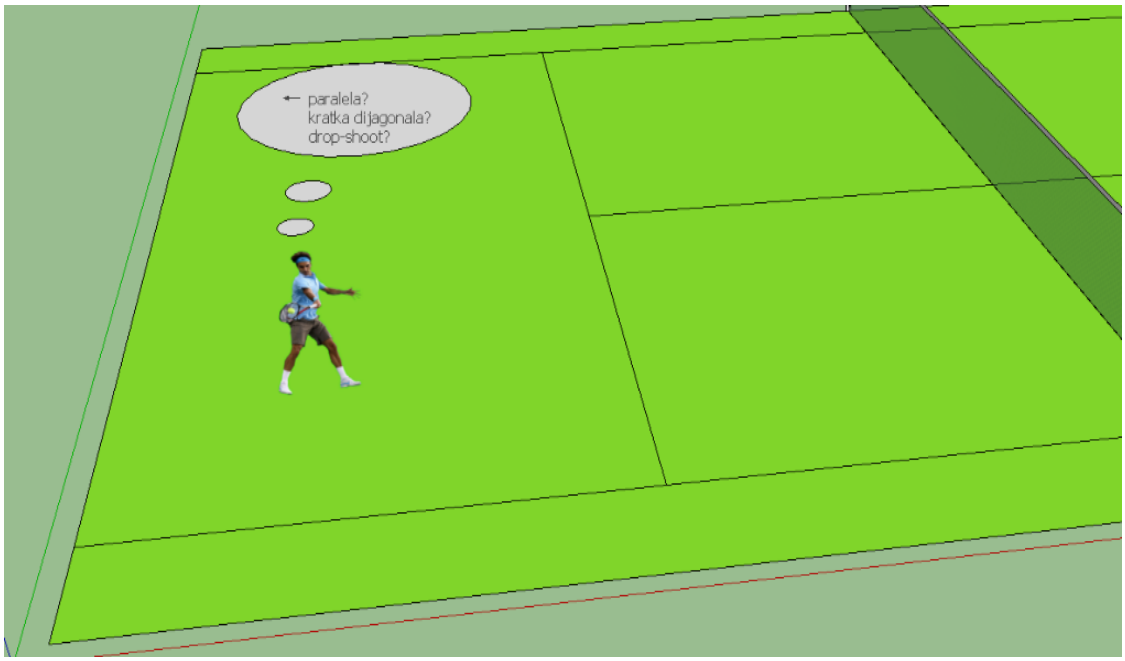
Tenis je igra koja se sastoji od nekoliko segmenata koji su podjednako važni za uspijeh. Osim tehničke, kondicijske i psihološke pripreme izuzetno je važna i taktička priprema igrača. Da bi igrač uopće mogao razmišljati o taktici mora savladati osnovne i

specijalne udarce do razine automatizacije. Osnovni udarci su forhend, bekend, forhend i bekend voleji, smeš i servis. Svaki od navedenih udaraca može se odigrati na različite načine ovisno o smjeru, snazi, rotaciji, dubini i visini. Specijalni udarci su slice, drop- shot, lob (spin, slice i bez rotacije), spin volej. Svaki igrač prije susreta postavlja si pitanje na koji način će najjednostavnije pobijediti protivnika. Taktička priprema može biti presudna za susret u kojemu se nadmeću dva igrača otprilike jednakih sposobnosti. Teniska taktika se prije svega uči na satima teorije, a nakon toga se trenira praktično na terenu.

Taktika je realizacija strategije. Taktika nam odgovara na pitanje kako moramo nešto učiniti da bi došli do pobjede. Taktika je unaprijed osmišljena upotreba stečenih znanja i sposobnosti koja omogućuje igraču da pripremi povoljne uvjete za postizanje željenog uspjeha. Taktika je upotreba sposobnosti igrača prema raznim situacijama. Taktika kao termin, uglavnom se spominje kada je u pitanju sportsko nadmetanje, a krajnji cilj pobjeda. Dakle, ukoliko želimo nekoga pobijediti, moramo razraditi taktički plan. Ta taktička priprema ovisi o našim igračkim mogućnostima, ali i o igračkim mogućnostima protivnika (Armenulić, 1983). „Trener razrađuje taktiku i na treninzima forsira one taktičke elemente kojima ćemo postavljenu taktiku i ostvariti.“ (Armenulić, 1983).

Postoje dvije vrste protivnika, oni koji igraju istim i oni koji igraju različitim stilom igre. U oba slučaja potrebno je poznavati što više taktičkih varijanti i kombinacija kako bi se našao učinkovit odgovor u konkretnoj situaciji. Postoji rješenje za svaku situaciju na terenu, samo ga treba pronaći i biti u mogućnosti izvesti. Ne može se reći da je nekom tenisaču igrati s protivnikom čiji je stil igre isti ili sličan njegovom lagano ili teško. Jednom igraču je nešto lagano, a drugom to isto teže ili teško za izvesti. No, što je igrač veći profesionalac to se bolje snalazi u svim situacijama na terenu i sposoban je izvesti svaki zadatak i riješiti svaki nastali taktički problem. Taktička pripremljenost javlja se kao rezultat dugotrajnog procesa taktičke pripreme, na teniskom terenu i izvan njega (Milanović, 2010).

„U taktičkoj pripremi sportaš usvaja zadanu količinu znanja koje je povezano s tijekom i efektima natjecateljske borbe. Na taj način sportaši razvijaju specifične sposobnosti i stječu potrebnu količinu motoričkih znanja za učinkovito rješavanje problemskih situacija, odnosno pronalaženje odgovora na složene situacije tijekom natjecanja u kojima se nadmeću dvije suprotstavljene strane, suparnici, nastojeći izboriti što veću prednost i ostvariti pobjedu.“ (Milanović, 2010).



Slika 2. Taktičko razmišljanje

5.1. Osnovni segmenti taktike teniske igre

Taktika se sastoji od: napada, obrane i završetka poena.

5.1.1. Napad

Kada kažemo da učinkovito provodimo osobnu strategiju igre, to znači da ostvarujemo prednost nad protivnikom, da ga pritiščemo, odnosno „tjeramo u kut“ vlastitim stilom igre. Kada koristimo svoje prednosti, a protivnikove slabosti dovodimo protivnika u neugodan položaj, drugim riječima, napadamo ga. To se može postići igranjem protivniku na lošiji udarac ili igranjem što dužih poena ukoliko se primjeti da protivnik nije dovoljno dobro fizički spreman. Može se ostvariti i psihološka prednost ako se protivnik pokaže mentalno slabiji. Cilj je svakog igrača vršiti pritisak, svojim oružjem napadati protivnika. Nitko ne voli biti u nepovoljnom položaju, svi nastoje veći broj poena u susretu osvojiti svojim stilom igre, koristeći svoje jake strane. Svi žele dobivati poene udarcima, akcijama i potezima u kojima su najsigurniji, odnosno biti u svojevrsnom napadu. Na kraju susreta rezultat će biti pozitivan ukoliko igrač uspije nametnuti svoju osobnu strategiju igre, svoj način napada i uspije osvojiti većinu poena koristeći taktičke kombinacije koje su dio njegovog stila igre.

5.1.2. Obrana

Prvi je cilj nametnuti svoju igru, a onemogućiti protivnika da provodi svoju strategiju igre. No, ukoliko se dogodi da je protivnik prejak i uspije se nametnuti svojim stilom igre, potrebno je reagirati i učinkovito se snaći u toj manje ugodnoj situaciji. Obrana je također dio igre, dio teniske taktike koja se mora dobro poznavati i još bolje savladati kako bi se moglo ravnopravno nadmetati u svakom susretu, naročito u onima protiv boljih i iskusnijih igrača.

Kada se igrač brani najčešće vrati visoku lopticu, nastoji da ta loptica bude što bolje odigrana kako bi se nastavio igrati poen. Pokušava odigrati koliko je moguće dublju, višu lopticu sa što više rotacije (spina), no to mu uspijeva ovisno o tome koliko ga je protivnik dobro pritisnuo, ali i o tome koliko je tehnički i fizički spreman. Drugim riječima, igrač bi na protivnikov napad trebao pokušati neutralizirati igru, odnosno odigrati neutralni udarac. To je udarac koji nije niti napad niti obrana, to je loptica odigrana na način da se protivniku onemogući daljnje stvaranje pritiska, da se potpuno vrati ravnopravnost u poenu pa i prijeđe u napad u idućih nekoliko poteza. Postoji još jedan segment taktike u obrani koji igrači vole upotrebljavati. Ako se dobro utrenira može koristiti i kao tajno oružje. To je protu - napad ili kontra - napad. Proizlazi iz obrane, no ustvari je napadački potez, napadački udarac. Zašto tajno oružje? Zato što je to zapravo neočekivani udarac, potez iznenađenja. Ukoliko je napao protivnika i ostvario pritisak, igrač će s druge strane očekivati nekakvu slabiju povratnu lopticu i mogućnost zadržavanja ofanzive. No, protu - napad znači oduzimanje prednosti i prelazak u napad te stvaranje pritiska. To se postiže jakom povratnom lopticom. Dakle, kontra - napad mora biti iznenađenje protivniku, loptica kakvu ne očekuje nakon svog napada, brža, jača i bolje plasirana od njegove. Taj potez, ukoliko je dobro odrađen, donosi preokret nadmoći u poenu, prelazak iz obrane u napad. Igrači se na terenu najbolje snalaze u situacijama u kojima se osjećaju moćno i sigurno, za igrače s napadačkim stilom igre, napadače, napad je najbolja obrana, za njih je protu - napad jedna od osnovnih taktičkih varijanti.

5.1.3. Završetak poena

Uspješno završiti poen cilj je svake taktičke kombinacije. Igrači često žele što prije završiti poen kako ne bi nepotrebno gubili snagu. Moguće je završiti akciju jednim

potezom, servisom ili reternom[1], no najčešće se poen završava nakon treće ili četvrte izmjene. Prvim i drugim udarcem pokušava se stvoriti pritisak koji će trećim ili četvrtim udarcem rezultirati osvojenim poenom. Namjera je igrača natjerati protivnika na grešku ili uputiti neobranjiv udarac. Dakle, poen se nastoji završiti forsiranom greškom protivnika ili vinerom[2]. Odigravanje vinera izgleda vrlo atraktivno, ali tu situaciju u susretu nije nimalo lako izboriti. Lagana loptica, takozvani „zicer", kod profesionalaca će najvjerojatnije završiti vinerom, no kod manje iskusnih i manje utreniranih natjecatelja ta naizgled lagana loptica vrlo često završava greškom odnosno izgubljenim poenom. Ta najlaganija loptica zapravo je najteža iz dva razloga. Prvi je razlog mali psihološki pritisak jer je igrač itekako svjestan da je dobio od protivnika laganu lopticu koju bi trebao realizirati u dobiveni poen. Dolazi do laganog straha, male treme, ruka se „skrati", reket zadrhti te igrač ne odigra udarac slobodno kao na treningu kada trenira zicere bez psiholiške komponente pritiska poena, naročito službenog susreta. Drugi razlog potpuno je drugačiji. Naime, do promašenog zicera često dolazi iz razloga što su igrači presigurni u sebe, olako pristupe situaciji i krivo procijene težinu loptice. Ne namjeste se dobro na lopticu i s manjkom koncentracije i pažnje odrade udarac. Kada tenisač dođe na lopticu misleći kako će poentirati zatvorenih očiju, tada se događa da se zicer promaši, odnosno ne dođe do željenog vinera.

5.2. Taktika pojedinog dijela poena

5.2.1. Početni dio poena

Početni dio poena odnosi se na servis i prvi udarac, odnosno servis i prva dva udarca nakon servisa te na retern i jedan udarac, odnosno retern i dva udarca nakon returna. Dakle servis i retern su osnovni i najvažniji udarci početnog dijela poena. Tim udarcima mora se posvetiti najveća pažnja. Početak poena određuje kako će se razvijati ostatak igre u poenu. Igrač servisom i reternom nastoji ostvariti i zadržati prednost u igri. Početni dio poena ovisi o vlastitoj i protivničkoj kvaliteti srednjeg dijela poena. Igrač početnim udarcem odlučuje hoće li ili neće ući u izmjenu srednjeg dijela poena. Odluku donosi ovisno o tome tko je objektivno jači u igri srednjeg dijela poena. Igrač zaključuje treba li ili ne treba, odnosno koliko je potrebno forsirati nadmetanje u srednjem dijelu poena. Igrači su jako

[1]Retern - vraćanje servisa
[2] Viner – neobranjiv udarav

dobro svjesni koliko su jaki u početnom, srednjem i završnom dijelu poena. Znaju u kojem dijelu poena su nadmoćniji od protivnika i pokušavaju to iskoristiti u svoju korist tako da se u tim dijelovima igre nametnu svojim oružjima.

PRVI SERVIS

Poen započinje servisom. Tenisko pravilo kaže da igrač ima pravo na dva servisa za početak poena. Kada se kaže prvi servis, misli se na jak i riskantan udarac odigran maksimalnom snagom, ravno, bez dodane rotacije. U određenim situacijama prvi servis može se odigrati kao pojačani drugi. Pojačani drugi servis znači sigurniji servis, kada se sva snaga koristi za rotaciju. Opravdano je servirati pojačani drugi umjesto prvog servisa kada igraču prvi servis nije najjače oružje, kada mu dnevna forma ne dozvoljava učestalo riskiranje prvog servisa te kada protivnik dobro odgovara na prvi servis, a pojačani drugi mu stvara probleme. Koliko često, kada i gdje će igrač servirati prvi servis?

Koliko često se koristi prvi servis?

Prvi servis igrač koristi u mjeri u kojoj mu dozvoljava dnevna forma. To znači onoliko često koliko mu vjeruje, koliko taj dan „osjeća“ servis. Također, riskiranje prvog servisa ovisi i o postotku istih pogođenih tijekom igre. Ako igrač kaže da ima dobar osjećaj za servis, a pri tome ima samo 50% pogođenih prvih servisa u teren, sigurno neće nastaviti uporno servirati prve servise. Tada se igrač odlučuje na pojačani drugi kao prvi servis.

Kada se odlučuje za prvi servis?

Servis je u pravilu oružje kojim igrač nastoji ostvariti inicijativu i zadržati prednost u poenu. Zaključak bi na temelju toga bio da je poželjno stalno servirati prvi servis, no, ukoliko dnevna forma ne dozvoljava, nije potrebno forsirati. Ako prvi servis dobro funkcionira i pomaže da se poeni lagano osvajaju, poželjno je velikom većinom servirati prvi servis. Zašto većinom, a ne stalno? Logično je ne mijenjati taktiku kojom se dobivaju poeni, ali u ovom slučaju potrebno je povremeno mijenjati taktički segment koji „prolazi“ iz razloga da se protivnik ne navikne i ne pronađe odgovor, u ovom slučaju na prvi servis. Pronađe li protivnik rješenje na returnu, servis prestaje biti oružje i prednost u igri. Dakle, nužno je mijenjati ritam i način serviranja. Ukoliko servis ne funkcionira kako treba, ako je postotak pogodaka nizak te se igrač ne osjeća dobro na servisu, naravno da neće često forsirati prvi servis. No, ne koristiti ga uopće isto nije rješenje. Naime, poželjno je barem

dva puta u gemu odservirati prvi servis, po cijenu greške, iz razloga da se protivnika zadrži daleko iza osnovne linije terena.

Gdje servirati prvi servis?

Svaki igrač na servisu ima smjer koji mu više odgovara i u koji je sigurniji. No, važno je primijetiti kako i gdje protivnik reternira ovisno o smjeru servisa. Potrebno je varirati sa servisom i koristiti sve smjerove, ali pretežno je najučinkovitiji servis koji najmanje odgovara protivniku. Drugim riječima, igrač će izabrati onaj servis nakon kojega mu retern najviše odgovara za nastavak igre. Na primjer, ako igrač najviše voli servis na –T (na strani izjednačenja), a protivniku (dešnjaku) je bekend bolji udarac i opasniji je na bekend nego na forhend reternu, onda će server pretežno koristiti servis u forhend stranu bez obzira što smarta da mu bolje ide servis na bekend. Treba znati pratiti i razumjeti tenisku igru! Pratiti igru u ovom slučaju podrazumijeva znati iskoristiti svoj manje dobar udarac ako time pogodimo slabiju stranu protivnika. Razumijeti igru znači povremeno ipak odservirati u stranu koja više odgovara protivniku, na njegov bolji udarac. Protivnik potajno to priželjkuje, ali ne očekuje. Događa se da protivnik iz prevelike želje da iskoristi tu rijetku priliku koju dobije, pogriješi najlaganiju lopticu svojim boljim udarcem. Dakle, taktički je opravdano barem jedan poen u gemu odservirati u smjeru na kojem bi protivnik mogao biti opasan na reternu. Naravno, za tu opciju biraju se manje važni poeni, npr. kod rezultata 40/0 u gemu.

DRUGI SERVIS

Ukoliko igrač promaši prvi servis, ima još jednu priliku. Napravi li pogrešku i na drugom servisu, odnosno pogriješi li dva servisa za redom, gubi poen. Duple servis greške su „poklonjeni“ poeni, poeni koje protivnik osvoji na najjednostavniji mogući način, bez imalo truda. Takvi poeni su sastavni dio teniske igre, ali pokušavaju se svesti na najmanji mogući broj. Zato je drugi servis od izuzetne važnosti. Kod drugog servisa ne postoji velika filozofija. Općenita taktika drugog servisa glasi: Što veći postotak ubačenih servisa na slabiju stranu protivnika. Većini igrača, naročito igračica ne odgovara tj. najviše problema im zadaje servis koji odskače visoko na bekend stranu. Zato se najviše i forsira kik servis na bekend. Naravno, taktika drugog servisa zahtijeva i raznovrsnost. Protivnik se ne smije naviknuti na određeni servis, ne smije mu se pružiti prilika da uđe u ritam na reternu. Dakle, igrač mora biti kreativan i varirati sa servisom. Poželjno je koristiti sve

smjerove (forhend/bekend/tijelo), dozirati snagu (jači/slabiji servis), mjenjati rotacije (spin/slice).

VRAĆANJE SERVISA (RETERN)

Vraćanje servisa podrazumijeva izvedbu uobičajenih udaraca s osvovne linije, forhenda i bekenda, no ipak je potrebna drugačija priprema za retern nego za udarce u samoj igri. Prilikom vraćanja servisa potrebna je specifična prilagodba na te osnovne udarce. Obzirom da postoje različite varijante servisa, logično je za pretpostaviti da se i retern izvodi na različite načine. Način reterniranja ovisi o servisu te o mogućnostima i sposobnostima igrača koji vraća servis. Pitanje je gdje će se igrač postaviti kada čeka servis i kamo će odigrati retern. Mnogi igrači se postavljaju na isto mjesto na returnu u svim susretima neovisno o protivnicima, a to nije taktički ispravno. Igrač mora znati tko mu je protivnik, kako servira i prema tome odrediti gdje će se točno postaviti na returnu (Istarski teniski savez, 2008). Pozicija čekanja servisa te nakon toga smjer odigravanja loptice prvenstveno ovisi o tome radi li se o prvom ili drugom servisu.

Prvi servis čeka se nešto dalje (koliko ovisi o jačini protivničkog servisa) iza osnovne linije, malo više u bekend strani. Cilj na returnu je započeti i nastaviti igrati poen. Riskiranje i traženje vinera returnom nakon prvog servisa je taktički neopravdano jer je previše riskantno. Returnom se može započeti poen na tri načina, povratnom lopticom, neutralizacijom servisa ili samo „blokadom“ servisa. Odigrati povratnu lopticu znači vratiti servis u smjeru iz kojeg je došao. Igraču je taj smjer najsigurniji za pogoditi i najjednostavniji udarac za izvesti jer mu je ograničeno vrijeme, ali ga taman ima dovoljno upravo za taj smjer, da se u tom kratkom vremenu brzo namjesti na lopticu i dobro pripremi za udarac. Neutralizacija servisa podrazumijeva odigravanje lagane, visoke i dugačke loptice u sredinu terenu. Tim udarcem sprječava se protivnika da nakon dobrog prvog servisa krene u napad. „Blokirati“ servis znači koristiti snagu protivničkog servisa na returnu na način da se samo postavi reket kako bi se loptica odbila unutar terena. Kod blokiranja servisa nije potrebno, a kod izuzetno jakih servisa niti moguće, gađati određenu točku na terenu. Igraču na returnu je prvi i osnovni cilj, nakon prvog protivničkog servisa, nastaviti igrati poen, po mogućnosti umanjiti inicijativu koju je protivnik postigao servisom.

Drugi servis može stvoriti nepovoljnu situaciju na igraču returnu ili može biti prilika za napad. Sve ovisi o tome koliko je igrač utreniran na returnu i taktički obrazovan. Kao i kod

vraćanja prvog servisa, igrač će se na reternu za drugi servis postaviti ovisno o konkretnom protivniku i o tome kako mu u određenom trenutku igre najbolje odgovara. U svakom slučaju igrači se pomaknu naprijed kada čekaju druge servise, također malo u bekend stranu. Nekada se postave na osnovnu liniju, a ponekad i puno ispred osnovne linije. Igračice često stanu na metar ili dva iza servis linije kada čekaju drugi servis. Dvije su osnovne taktike reterna na drugi servis, koja će se primjeniti ovisi o tome koliko je dobar ili loš drugi servis. Ukoliko je servis loš, otvara se prilika za napad koju igrač mora iskoristiti napadom na lošiju stranu protivnika. Ako je drugi servis dobar i ne pruža priliku za stvaranjem pritiska reternom, potrebno je reternirati što neugodnije za protivnika. Svakom protivniku se treba pronaći slabija strana, slabiji udarac ili segment igre u kojemu je malo lošiji. Nužno je pratiti igru i koristiti različite taktičke kombinacije. Dakle, odigravati retern na način da se protivnik nađe u problemu te da je u nelagodnoj situaciji za nastavak poena, bilo da je to jače ili slabije, duže ili kraće odigrana loptica. Igrač mora koristiti retern u koji je najsigurniji što se tiče smjera i načina odigravanja, ali mora procijeniti protivnika i situacije te birati taktičke kombinacije koje najmanje odgovaraju protivniku. Ovdje također vrijede pravila taktike tenisa koja kažu da se povremeno mora mijenjati uspješna taktika, odnosno povremeno koristiti retern koji više odgovara protivniku. To vrijedi samo za pojedine, manje važne poene, i to isključivo zato da se protivnik ne navikne na retern i ne pronađe odgovor za srednji dio poena. Ovo je iznimka koja potvrđuje pravilo koje kaže da se taktika kojom se pobjeđuje ne mijenja.

Savjeti za početni dio poena

Trener ne smije pomagati igraču tijekom susreta govoreći mu kako odigravati poene. Strateški plan za određenog protivnika slaže se uglavnom dan prije susreta, a taktička izvedba na dan susreta ovisi o dnevnoj formi i ostalim faktorima koji utječu na samu igru. Osnovna namjera je da se strateški plan pretvori u taktičku izvedbu. Po potrebi se taktičke kombinacije mjenjaju, a to znači i promjena plana početnog dijela poena. Ipak, postoje poeni u susretu kada se uvijek igra točno određena taktička kombinacija koja uključuje uvijek isti, uvježbani početak poena upravo za tu rezultatsku situaciju. Radi se o već spomenutoj taktičkoj kombinacji važnog poena. Dakle, to je najutreniranija kombinacija za kojom igrač poseže uvijek kada je važno jer je uvjeren da će upravo na taj način sigurno osvojiti poen. Savjet igračima je da gotovo svaki servis gem započinju

upravo tom akcijom. Treneri i igrači znaju koliko je s psihološke strane važano dobiti prvi poen u gemu.

5.2.1.1. Zaključno o početnom dijelu poena

Kada je riječ o početnom dijelu poena potrebno je napomenuti da postoje dvije potpuno različite taktike. Nije isto započeti poen na strani izjednačenja i na prednost strani! Postoje igrači koji na strani izjednačenja bolje vraćaju servis bekendom, a na prednost strani forhendom. Da bi taktički pravilno kretali u svaki poen, igrači moraju pratiti i razumijeti tenisku igru. Trenerima je za njihov rad s igračima i igračicama važna činjenica da se strategija i taktika početnog dijela poena u muškom i ženskom tenisu bitno ne razlikuje, za razliku od srednjeg dijela poena u kojem se muški i ženski tenis jako razlikuju.

5.2.1.2. Primjeri početnog dijela poena

1. Igraču je prvi udarac servis

a) Strana izjednačenja:

- Slice servis na van, slijedeći udarac (forhend ili bekend) u drugu, praznu stranu terena
- Servis u tijelo, izmicanje na forhend i odigravanje u protivnikovu lošiju stranu
- Ravan servis na – T, napad na lošiji udarac protivnika i izlazak na mrežu

b) Prednost strana:

- Slice servis na – T, idući udarac dijagonala, kontrola igre i „graditi“ poen
- Servis u tijelo, idući udarac paralela, krenuti u napad
- Kik[3] servis na van, izmicanje na forhend, odigravanje forhend dijagonale

2. Igraču je prvi udarac prijem servisa - retern

a) Strana izjednačenja:

- Forhend retern dijagonala, slijedeći udarac u drugu stranu
- Bekend retern dugačko u sredinu terena, slijedeći udarac na protivnikovu lošiju stranu

b) Prednost strana:

[3] Kik servis – servis odigran topspin rotacijom - ima visok odskok

- Forhend paralela-napad, idući udarac u istu stranu-hvatanje protivnika na krivoj nozi
- Bekend kratka dijagonala, idući udarac u drugu stranu

Taktička kombinacija ovisi, naravno, o tome radi li se o prvom ili drugom servisu protivnika.

Osim navedenih primjera postoje još brojne taktičke kombinacije početnog dijela poena koje treneri i igrači zajedno osmišljavaju i na treninzima uvježbavaju.

5.2.2. Srednji dio poena

Srednji dio poena važan je segment igre jer spaja početni i završni dio poena u cjelinu. Srednji dio poena mora predstavljati taktički ispravan omjer kontrole i aktivnosti igre. Drugim riječima, ovisno o vlastitom i protivničkom stilu igre, pripremljenoj taktici i dnevnoj formi, igrač odlučuje kada će igrati duge, a kada kratke poene i u kojem omjeru. Kada igrač igra duge poene znači da nastoji kontrolirati igru, a kada se odlučuje na kratke poene znači da primjenjuje aktivnost u igri. Pozicijom na terenu igrač diktira i mijenja kontrolu i aktivnost.

Srednji dio poena je i najduži dio poena, vremenski najduže traje jer sadrži najveći broj izmjena udaraca preko mreže. Najveći dio pripremljene taktike koristi se upravo u ovom dijelu poena. Da bi se uopće mogle planirati i slagati taktičke kombinacije za određeni susret potrebno je poznavati pet karakteristika leta loptice.

Pet taktičkih komponenata leta loptice su:

- Brzina - udio korištenja rotacije u udarcu
- Visina - nisko ili visoko odigrana loptica iznad mreže
- Smjer - dijagonala/ paralela
- Rotacija - spin/ slice
- Dubina - dugačka (površina terena oko osnovne linije)/ kratka (servis polje) loptica

Raznovrsnost u igri dobiva se stalnim izmjenama karakterističnih letova loptica.

Igrač mora pronaći taktički ključ izmjene taktičkih komponenata leta loptica na koju protivnik ima najslabiji odgovor.

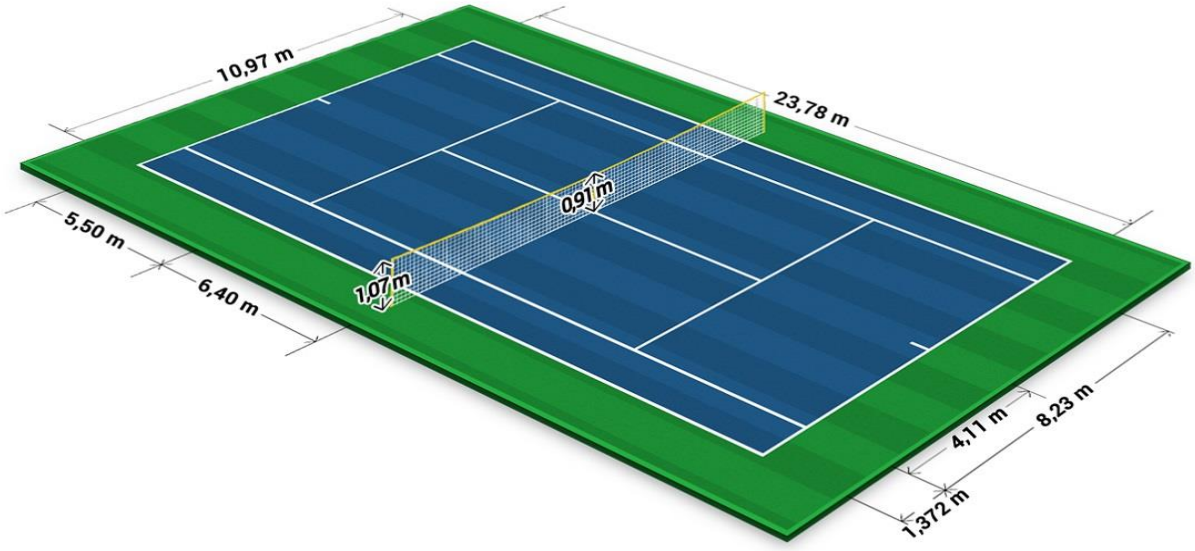
Primjeri:
- duboka – kratka
- lijevo – desno

- ravna – rotirana
- brza – spora
- visoka – niska...(i ostale moguće kombinacije istih)

5.2.2.1. Zaključno o srednjem dijelu poena

Neki igrači su bolji i jači u srednjem dijelu poena i to im je prednost u odnosu na neke druge igrače. Igrači koji su bolji u srednjem dijelu poena pokušavaju kroz početni dio poena ostvariti ulazak i razvoj igre u srednjem dijelu. Primjer su defanzivni tipovi igrača. Nasuprot njih, igrači koji pokušavaju preskočiti ili maksimalno skratiti srednji dio poena bolji su u početnom i završnom dijelu poena te pokušavaju taktički iskoristiti to u svoju korist. Ovaj tip igrača provodi strategiju kratkog poena. Iz početnog dijela poena odmah prelazi u napad prema završnom dijelu poena. Primjer takvog stila igre su servis - volej igrači. Na taj način dolaze do pobjede nad igračima koji su nadmoćniji u srednjem dijelu poena.

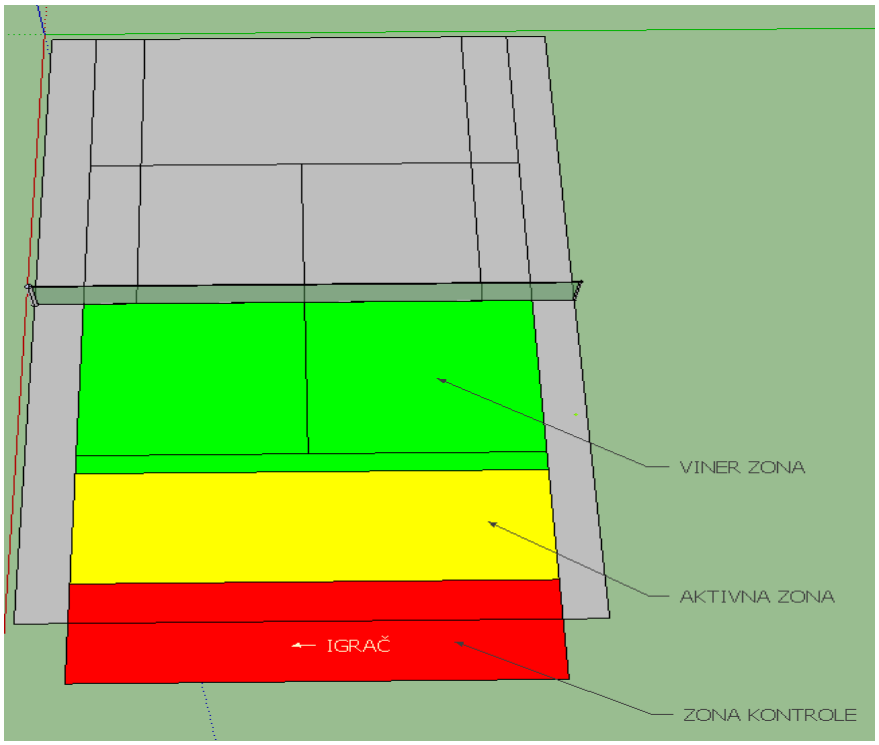
5.2.3. Završni dio poena



Slika 3. Dimenzije terena

Zone terena:

- Zona kontrole
- Aktivna zona
- Viner zona



Slika 4. Zone terena - pozicija igrača

Sve tri zone protežu se od jedne do druge bočne linije terena. (8,23m)

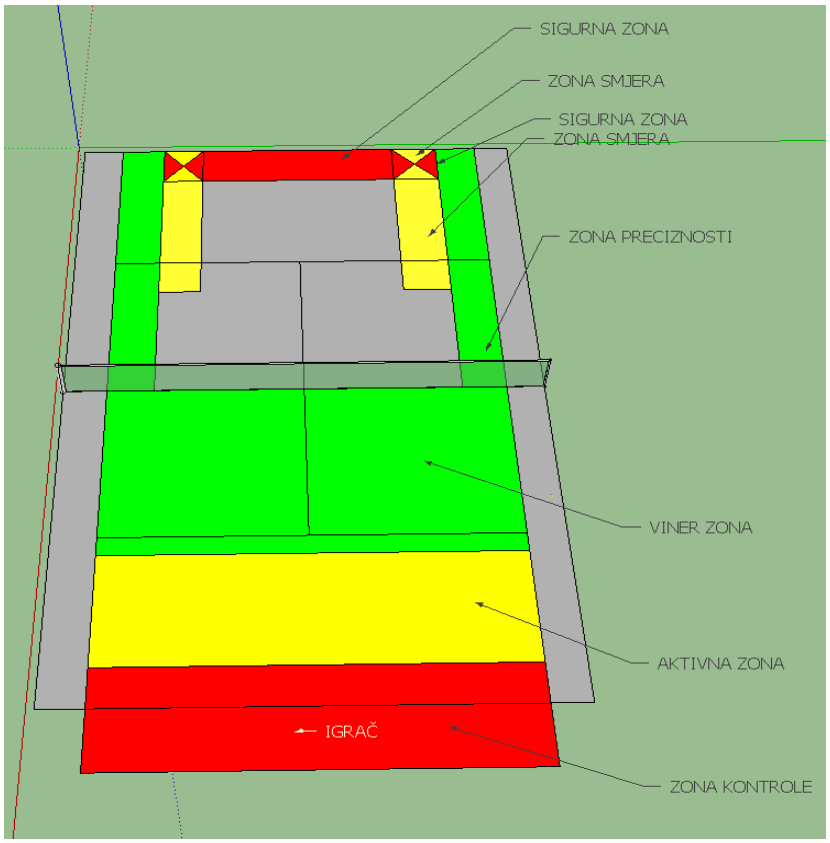
Zona kontrole odnosi se na površinu terena dva metra ispred osnovne linije te prostor iza osnovne linije terena (dva metra i više).

Aktivna zona počinje dva metra ispred osnovne linije (završetak zone kontrole) i proteže se do jedan metar iza servis linije. Obuhvaća većinu osnovnog polja terena, okvirno površinu od 3m x 8,23m.

Viner zona odnosi se na cijelu površinu malih polja (servis polja) i jedan metar iza servis linije. Površina iznosi 7,40m x 8,23m.

Kako igrati taktički ispravno obzirom na zone terena?

Iz zone kontrole udara se maksimalno čvrsto, ali gađa se sigurna zona terena.
Iz aktivne zone terena udara se umjerenom snagom, a gađa se zona smjera.
Iz viner zone udara se kontroliranom snagom, a gađa se zona preciznosti.



Slika 5. Zone terena - pozicija igrača i odgovarajuće mete

Sigurna zona uključuje površinu od 4m x 3m. Proteže se 2m lijevo i 2m desno od sredine terena na osnovnoj liniji te 3m od osnovne linije prema mreži.
Zona smjera je površina od 1m x 7m (2x). To je 1m širine, a zahvaća drugi metar od bočnih linija terena. Po dužini se proteže 7m, od osnovne linije do 1m ispred osnovne linije.
Zona preciznosti je površina od 1m x 11,89m (2x). Počinje od bočne linije i proteže se 1m prema sredini terena . Po dužini uključuje cijelu polovicu terena od 11,89m.
Zona smjera i zona preciznosti nalazi se na obe polovice jedne strane terena.

Taktički je neispravno preskakati zone terena. To znači da je neučinkovito igrati iz zone kontrole u zonu preciznosti. Kada je igrač u zoni kontrole najčešće je u obrambenoj poziciji, nešto dalje od terena te se kreće oko ili metar do dva iza osnovne linije. Upravo iz tog razloga mora igrati maksimalno čvrsto (doziranom rotacijom), vratiti lopticu što dalje, odnosno što bliže osnovnoj liniji da protivnik ne može preuzeti inicijativu u poenu. Maksimalno snažno odigrana loptica u zonu preciznosti je preriskantan udarac, a ukoliko se i pogodi zona, udarac nije učinkovit niti opasan za protivnika jer ga igrač izvodi dok je izvan terena.

Mladi igrači najčešće griješe u doziranju snage kod udaraca kada gađaju zone terena. Njihovo razumijevanje tenisa nije na razini da bi shvatili kako udarac iz zone kontrole mora biti maksimalno snažan i čvrst jer su izvan terena, moraju poslati dugačku lopticu nazad za što je potrebna veća snaga. Ne shvaćaju da si iz te pozicije ne mogu dozvoliti lagano odigran udarac jer je takva loptica prilika za napad protivniku. Također, mladi igrači zicer loptice odigravaju maksimalno snažno jer smatraju da je to jedini način na koji se postiže viner. Za viner se igrač odlučuje kada se nalazi u viner zoni. Ta zona je najbliža meti koja se gađa te udarac ne mora nužno biti jak, samo precizno plasiran.

5.2.3.1. Zaključno o završnom dijelu poena

Napadom igrač kreće prema završetku poena. Faza napada počinje iz aktivne zone terena. Napad ne znači jedan udarac, napad može sadržavati tri udarca pa čak i koji udarac više. Cilj napada je osloboditi prostor za plasiranje[4] lopte. Kada se oslobodi dovoljno prostora, potrebno je doziranom snagom, laganijim udarcem, plasirati lopticu u zonu preciznosti. Završni udarac odrađen na takav način najčešće rezultira vinerom. Takozvani zicer, najčešće i završni udarac u poenu, trebao bi rezultirati poenom, forsiranom greškom protivnika ili vinerom.

[4] Plasiranje – odigravanje lopte u neobranjivi prostor terena

Napomena o završetku poena

Zabluda je, naročito mladih i neiskusnih igrača, kako je zicer najjednostavniji udarac. Taj „najlakši“ udarac je zapravo najteži i potrebno mu je posvetiti najveću pažnju i koncentraciju. Kod mladih igrača promašen zicer jako negativno utječe na psihu te razvoj i ishod idućih nekoliko poena. Treneri nerjetko griješe kada sa svojim igračima treniraju zicere na način da bacaju loptice iz košare u malo polje koje oni nastoje zabiti u određenu metu praznog terena. Više je razloga zašto to nije najbolji način treniranja zicera. Prvo, treneri preskaču osnovu, odnosno predradnju. Često igrači ne znaju kako kroz srednji dio poena izboriti zicer i uopće im se ne pruža mogućnost za tu akcijom u poenu. Savršeno utrenirani ziceri u tom slučaju nemaju smisla i ne mogu doći do izražaja. Dakle, prvo je potrebno utrenirati srednji dio poena i taktičke kombinacije koje dovode do prilike za vinerom. Drugo, gađati metu, čunj ili nešto slično nije loša opcija, ali nije ni blizu realnoj situaciji u susretu kada igrač ima pomični remeteći faktor, odnosno protivnika kojeg mora krajičkom oka pratiti kako i kamo se kreće. Igrač na treninzima nauči gađati statičnu metu, a u susretu mora izbjegavati igrača u pokretu. Mora se priznati da su to dvije potpuno različite situacije. Treće, bez obzira što trener nastoji bacati loptice iz košare na različite načine, situacija nikada nije i ne može biti ista kao iz igre u poenu. Dakle, zicere pa i ostale specijalne udarce, nužno je što više trenirati kroz situacijski trening. Igrajući poene na treninzima najbolje se treniraju ziceri. Autorica iz iskustva može potvrditi da igrači nesvjesno rade razliku između identične loptice u nekoj vježbi koja se igra na poene na treningu, trening (sparing) susretu i službenom susretu. Psihološki aspekat ovdje ima značajnu ulogu. Puno je veći angažman oko dotičnog zicera na službenom susretu nego na treningu. Istina je da bi igrač morao jednako doživljavati trening i službeni susret jer je jedino tako mogući napredak, ali kao što se može ustvrditi, u većini slučajeva radi se o nesvjesnom ponašanju. Dovoljno je dokaza koliko je zicer važan segment tenisa i poena, a to znači da nije nevažno na koji način se slažu i planiraju treninzi.

5.3. Taktika pojedinih udaraca

Treneri vrlo često ispravljaju igrače pri njihovim odabirima udaraca u određenim situacijama u poenu. Igrači ponekad sami ne znaju zašto su iz određene pozicije na terenu odigrali neki udarac. Raznovrsnost je jedna od osnovnih strategija tenisa. Igrači moraju biti kreativni i igrati maštovito, no postoje neka nepisana pravila koja pomažu igraču da

taktički ispravno odluči i izabere pravi udarac za trenutačnu situaciji u igri. Pametno igrati tenis znači razumijeti kada, kako i zašto neki udarac odigrati, a neki ne.

5.3.1. Paralela (forhend/bekend)

Jedan od principa teniske igre kaže da se treba igrati više dijagonala nego paralela. Dijagonala je sigurniji udarac te jednostavniji i prirodniji za izvoditi. Međutim, igrači odigravaju paralele češće nego što je potrebno. Razloga je više. Žele skratiti poen jer nemaju dovoljno snage za nastavak poena, žele više riskirati, odigrati kontru iz nemoguće situacije, najčešće odigravaju paralele jer ne znaju što bi drugo napravili... Mora se priznati da su razlozi poprilično loši. Najlošiji razlog je taj što zapravo ne znaju da iz nekih pozicija ne bi trebali, odnosno da nije pametno igrati paralele. Kada i zašto se ne igraju paralele? Četiri su nepisana pravila!

a) Kada je igrač izvan bočnih linija terena

Zašto? Zato što ostavlja cijelu drugu polovicu terena praznu, daleko je od sredine terena i potrebno mu je više vremena za povratak na odgovarajuću točku za nastavak poena. Paralela nije u tom slučaju opasan udarac, ne odmiče protivnika daleko od terena. Protivnik se ne mora daleko kretati i ostaje unutar bočnih linija terena što mu olakšava posao. Protivnik mora samo plasirati lopticu u slobodnu stranu terena.

b) Kada je igrač daleko iza osnovne linije

Zašto? Kada je igrač daleko iza osnovne linije znači da je u obrambenom položaju iz kojeg nije u mogućnosti ugroziti protivnika. U tom slučaju bolji izbor je svakako dijagonala jer je opasniji udarac. Tjera protivnika da više trči, a igraču daje više vremena da se ponovo približi osnovnoj liniji. Iz defanzive nije pametno igrati paralelu. Ukoliko je loše odigrana, kratka i slaba, može biti protivniku prilika za napad. Potrebno je vratiti visoku, dugačku dijagonalu u teren, nastaviti igrati poen i tražiti priliku za prelazak u ofanzivu.

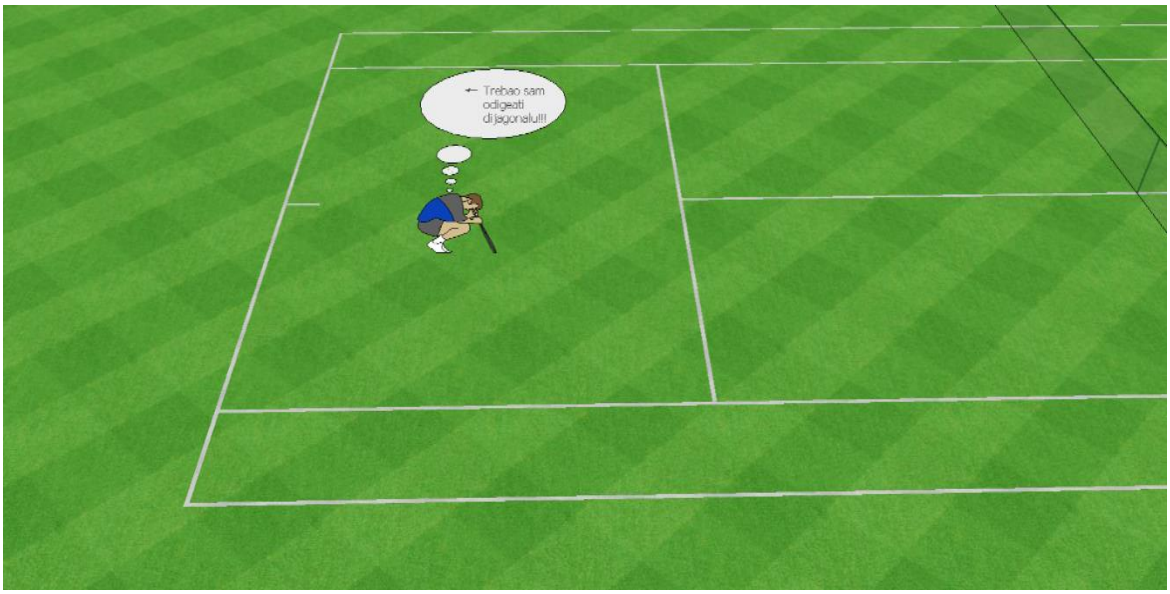
c) Kada je protivnikova loptica snažna i jaka

Neki igrači zaista odlično igraju paralele i to im je jedno od glavnih oružja. U mogućnosti su ostvariti poen paralelom iz najtežih pozicija, ali općento je većini igrača paralela teži udarac od dijagonale. Već je rečeno da je dijagonala prirodniji udarac i da se u susretima više koristi od paralele. Ukoliko je igrač u nepovoljnom položaju, odnosno ako mu protivnik stvori pritisak s teškom, snažnom i jakom lopticom, logičnije je da će odigrati ono što mu je u tom trenutku lakše i sigurnije, a to je dijagonala. U tome slučaju paralela je

daleko riskantniji udarac. Pokušavajući odigrati paralelu lako je moguće da igrač zakasni na udarac, a loptica će mu izaći izvan bočnih linija terena. Ako igrač zakasni na lopticu odigravajući dijagonalu, najlošije što se može dogoditi je da loptica završi u sredini terena ili u paraleli.

d) Kada je protivnikova loptica izrazito niska

Svi znaju kako izgleda teniski teren i opće je poznata činjenica da je teniska mreža na krajevima terena nešto viša, odnosno da je na sredini niža. Loptice koje odskoče jako nisko i kojima je najviša točka i dalje ispod razine mreže, svakako je logičnije odigrati u dijagonalu. Zašto? Tenisači ne moraju znati fiziku kako bi zaključili da im je jednostavnije puknuti lopticu preko mreže tamo gdje je ona niža. Teže je nisku lopticu odigrati u paralelu. Za početak mreža je na krajevima viša što otežava posao. Potrebno je više odraditi nogama, dodati više rotacije - spina, imati bolju kontrolu loptice i višu razinu koncentracije. Na kraju svega, ukoliko se i pogodi paralela u teren, protivnik će na tu lopticu lako naći odgovor.



Slika 6. Taktičko promišljanje tenisača o izboru udarca

5.3.2. Drop - shot

Slična je priča kao i s paralelama. Igrači, pogotovo igračice, koriste drop - shot kada je i kada nije potrebno. Skraćena loptica je potez iznenađenja, ukoliko se prečesto koristi gubi svoju svrhu. Kada protivnik već očekuje drop - shot tada više nema smisla za tim rješenjem jer uglavnom neće biti učinkovito. Bez obzira koliko je dobro taj specijalan

udarac izveden, ako protivnik unaprijed zna kada će biti odigran, nije više taktičko oružje u igri. Igračice često odigravaju drop - shot iz pogrešnih razloga. Posežu za tim rješenjem kada se osjećaju ugroženo od strane protivnice, kada zaključe da su u bezizlaznoj situaciji u poenu i kada ne znaju što bi drugo napravile i na koji način osvojile poen. U tim slučajevima skraćena loptica je potez „linije manjeg otpora“, brzopleto i nerezonski odigran udarac koji na kraju završi kao slaba točka, a ne prednost igračice koja ga koristi. Drop - shot treba odigrati smisleno, u pravom trenutku, na pravi način te iz prave pozicije. Zašto, kada i kako igrati drop - shot?

Zašto drop - shot? Ovim specijalnim udarcem postiže se raznovrsnost u igri, a upravo je raznovrsnost jedna od osnovnih strategija teniske igre. Drop - shot se koristi za promjnu ritma igre, odnosno „narušavanje “ ritma igre protivnika. Skraćena loptica je rješenje kada se protivnik slabije kreće u smjeru naprijed- nazad. Također, drop - shot je udarac kojim se protivnika poziva na mrežu ukoliko se primjeti da mu je igra na mreži slabija strana. To je taktički udarac kojim se postiže faktor iznenađenja što je u vrhunskom tenisu često od presudne važnosti.

Kada drop - shot? Igra se isključivo kada se igrač nalazi u terenu, ispred osnovne linije i ako je protivnikova loptica pogodna za taj udarac, što znači kraća, laganija loptica bez puno rotacije. Pogrešno je igrati drop- shot ukoliko je igrač iza osnovne linije. U tom slučaju loptica dugo putuje na drugu stranu te protivnik ima dovoljno vremena da stigne na vrijeme do nje.

Kako odigrati drop - shot? Drop- shot je udarac koji se može unaprijediti treningom, ali potrebno je imati osjećaja u ruci i dobar osjećaj za lopticu da bi se u poenima kvalitetno izvodio. Nužno se dobro snalaziti u novim situacijama na terenu i prostoru općenito jer igrač treba sam dobro procijeniti u kojem trenutku je najbolje skratiti lopticu. Drop - shot je pokazatelj kreativnosti na terenu, ali mora se pridržavati jednog pravila. Gotovo uvijek se drop - shot igra u paralelu. Zašto? Protivnik ima manje vremena za stizanje loptice jer loptica kraće leti, odnosno treba proći kraći put do mjesta odskoka. Osim toga, drop - shot odigran u dijagonalu otvara protivniku veće mogućnosti odgovora, može pogoditi bolji kut i ima veće šanse za dominacijom u nastavku poena.

Drop - shot je udarac koji se odigrava kada je igrač u ofanzivi (unutar linija terena), dakle kada ima inicijativu i sprema se završiti poen. Protivnik će, ako stigne do loptice, završiti na mreži, a igrač ima dvije mogućnosti. Nakon skraćene loptice također izaći na mrežu i završiti poen volejem ili ostati na osnovnoj liniji i plasirati protivnika koji je na

mreži. Trener tu ne može reći igraču što da napravi već igrač mora sam ocjeniti situaciju na terenu i odlučiti se za opciju koja mu najviše odgovara i u kojoj se osijeća najsigurnije.

5.4. Taktika i različite vrste podloga

Opće je poznata činjenica da se teniski turniri igraju na različitim podlogama. Moguće je raditi godišnji plan i program te birati natjecanja prema vrsti podloge, no četiri najveća teniska turnira, četiri Grand slama, održavaju se na tri različite podloge. Svaki tip igrača preferira podlogu koja najviše odgovara njegovom stilu igre, ali ukoliko želi biti vrhunski mora se gotovo jednako snalaziti i igrati na svim podlogama. Vrsta podloge ne mijenja osobnu strategiju igre, međutim, potrebno se malo prilagoditi i izvoditi pojedine taktičke varijante koje će biti učinkovitije obzirom na podlogu.

5.4.1. Zemlja

Zemljana podloga usporava lopticu nakon odskoka, može se reći da je zemlja najsporija podloga. Karaktereistike igre na zemljanim terenima su dugi poeni, puno prebacivanja loptice preko mreže udarcima s osnovne linije. Igra je „spora“, odnosno loptice dugo putuju preko mreže od igrača do igrača te imaju visoku putanju, a kada padnu na tlo imaju visoki odskok. Odigrane loptice na takav način poprilično je teško kvalitetno vratiti. Na zemlji dominira defanzivni tip igrača čija se igra zasniva na izraženim top - spin rotacijama i puno trčanja. Oni nisu toliko opasni u napadu i na mreži, ali prednost im je što su fizički izuzetno spremni, strpljivi i uporni, a koncentraciju zadržavaju na visokoj razini tijekom dužeg vremena.

Taktika se prilagođava zemljanom terenu. Prvenstveno treba imati više strpljenja, igrati duže poene i čekati onu pravu priliku za napad. Budući je tenis na zemlji sporiji, potrebno je istrčati veći broj loptica i odigrati više udaraca da bi se došlo do vinera i postigao poen. Prvi servis nije nužno udariti punom snagom. Podloga uspori lopticu te jak i brz udarac nije toliko opasan niti protiv najboljih zemljanih igrača. Rizik od greške je velik, a korist od pogođenog servisa za nastavak poena može biti vrlo mala. Učinkovitije je smanjiti snagu i povećati preciznost. Na taj način održati će se visoki postotak prvog servisa. Rijetko koji igrač će se odvažiti napasti prvi servis čak i ako je nešto slabije odigran, ali velika većina igrača kreće instinktivno u napad, ne razmišljajući o drugom servisu hoće li biti težak za odigrati ili ne. Iz tog razloga poželjno je pametno koristiti prvi

servis, varirati sa snagom, ponekad koristiti rotacije, kik ili slice te servirati prvi kao pojačani drugi servis. Poen će se osvojiti ranije i jednostavnije ukoliko se prvi servis pogodi u teren.

Isto pravilo vrijedi i za vraćanje servisa. Retern nije potrebno riskirati, odnosno ići na direktan poen vinerom. Pokušaj osvajanja poena jednim čvrstim i jakim udarcem gubitak je energije, a većinom neučinkovito. Podloga uspori lopticu pa server u pravilu nema problema s protivnikovim reternom te se bez obzira na uložen trud i snagu u retern poen ravnopravno nastavi. To dovodi do zaključka da je, kako kod reterna, tako i kod ostalih udaraca u poenu, pametnije odigravati precizne udarce koji nisu toliko jaki. U susretu je taktički opravdano igrati više dijagonala jer se na taj način prisiljava protivnika na više kretanja te će se šansa za viner pojaviti ranije. Na zemlji nije lagano izboriti priliku za viner, u jednom poenu često dolazi do obrata u inicijativi. Oba igrača mogu u istom poenu više puta biti u napadu ili u obrani, zato se igrači ne trebaju osjećati ugroženo ukoliko se nađu u nepovoljnoj situaciji (Mencinger, 2007). Nekim igračima top - spin udarci nisu jača strana, no u igri na zemlji nužno je koristiti nešto više rotacije u udarcima. Spin rotacijom postiže se visoki odskok loptice što protivniku otežava odigravanje udaraca u idealnoj točki. Udarac s dovoljno top - spin rotacije, ukoliko je još odigran duboko, blizu osnovne linije, izuzetno je neugodan za protivnika. Loptica odskače iznad visine ramena te prisiljava protivnika da se odmakne daleko iza osnovne linije terena. U toj situaciji i poziciji na terenu protivnik nije opasan. Drop - shot (skraćena loptica) je dobar izbor udarca na zemlji kada se hoće iznenaditi protivnika, skratiti poen ili promjeniti ritam igre. U prednosti su igrači koji dobro vladaju ovim udarcem jer spora podloga pomaže da udarac bude još bolji tj. da ga se još teže vrati.

Savjet je igračima (napadačima) da na zemljanoj podlozi ne koriste često polu - volej udarce. Odigravanje loptice odmah nakok odskoka nije preporučljivo jer zemlja nije ravna podloga, postoje neravnine koje nastanu nakupinom zemlje i stvaraju se grbe ili udubine na terenu. Velika je vjerojatnost da će loptica krivo odskočiti i igraču nepotrebno stvoriti problem (Mencinger, 2007).

5.4.2. Beton

Betonska podloga je brža od zemljane. Na betonu loptica odskače nešto niže, što znači da top - spin udarci nisu efektini kao na zemlji. Veći učinak postiže se jakim udarcem s manje rotacije koji osim što odskoči nisko, ubrza nakon odskoka. Iz tog razloga tempo igre na betonu je izrazito brz, a može se još ubrzati korištenjem polu - voleja. Na betonu se loptice mogu hvatati rano, odigravati u uzlaznoj putanji jer nema opasnosti od nepravilnih odskoka. Brza podloga zahtjeva od igrača da stoje blizu osnovne linije, da su brzi i u svakom trenutku spremni za napad.

„Generalna taktika na brzoj podlozi je igranje u prazan prostor terena, tamo gdje nema protivnika. Pokušavanje hvatanja na krivoj nozi nije pretjerano učinkovito jer igrači mogu brzo promjeniti smjer kretanja za razliku od zemlje na kojoj uklizavanje ne dozvoljava naglo zaustavljanje. Iz istog razloga poželjno je protinika izbaciti kratkom dijagonalom što više izvan bočnih linija terena, obzirom da nema odigravanja udarca u klizanju, igrači moraju napraviti korak do dva više da dođu do loptice, odigraju, te nakon udarca promjene smjer. Cilj je skratiti protivniku vrijeme potrebno za povratak prema sredini terena, u početni položaj.“ (Mencinger, 2007).

Taktiku igre na brzim podlogama karakterizira mali broj udaraca pomoću kojih se pokušava osvojiti poen vinerom ili volejem nakon izlaska na mrežu. Servis i retern su osnovni segmenti igre. Na betonu dominiraju agresivni igrači s osnovne linije i servis - volej igrači. Moraju imati izuzetno razvijene anaerobne sposobnosti, eksplozivnu snagu, brzinu reakcije te startnu brzinu. Za njih je karakteristično da su agresivni, da imaju snažan prvi i agresivni drugi servis, a reterni i voleji su im sigurni i precizni.

Kada se održavaju turniri na terenima s betonskim podlogama igrači moraju biti upoznati s jednom važnom činjenicom, a ta je da u većini teniskih klubova u kojima se odigravaju turniri (juniorski ili turniri nižih rangova) nisu svi tereni jednaki, odnosno podloga nije potpuno ista na svakom terenu. Najčešći je slučaj da je prvi teren nekog kluba najviše korišten odnosno da se najviše potrošio jer je na njemu najviše igrano. Drugim riječima, podloga je prilično izlizana, više nego na ostalim terenima. Taj teren je brži od ostalih i toga bi igrači trebali biti svjesni. Događa se da igrači dobiju jedan teren za zagrijavanje, a raspored igranja im dodijeli sasvim drugi teren za susret, koji može biti više ili manje različit, brži ili sporiji. Ukoliko igrači imaju potrebnu informaciju o mogućnosti različitih terena, to ih neće iznenaditi te će se bolje prilagoditi situaciji.

5.4.3. Trava

Travnata podloga je jedna od najbržih i najneobičnijih podloga na svijetu. Na njoj se igra mali broj turnira, svega nekoliko tjedana u godini i to pretežno u Velikoj Britaniji. Najpoznatiji turnir na travi je Wimbledon. Mnogi kažu kako nema smisla pripremati se za igru na travi, kako je najvažnije dobro se snaći u trenutku i imati sreće. Iako je podloga nepredvidiva, moguće je prilagoditi se travnatoj podlozi, postoje taktičke varijante koje će pomoći igračima da jednostavnije osvajaju poene na travi.

Podloga je mekana zbog čega loptica jako nisko odskače, bekend slice udarac dolazi do posebnog izražaja jer je vrlo neugodan za vratiti. Trava je skliska (igrači koriste posebne tenisice napravljene isključivo za travnate terene), teško je naglo mijenjati smjer kretanja te je zato taktička kombinacija odigravanja dvije loptice u istu stranu vrlo učinkovita. Drugim riječima, hvatanjem protivnika na krivoj nozi vjerojatno će rezultirati dobivanjem prilike za osvajanje poena (Mencinger, 2007). Velika prednost je i slice servis, bilo da se radi o servisu koji „bježi“ od protivnika ili servis koji mu ulazi u tijelo. Trava jako dobro podržava slice rotaciju, loptica jako brzo klizne i stvara problem na returnu. Obrnuta rotacija, spin, ne prolazi dobro na travi, u pravilu se nastoje igrati ravni niski udarci, malo iznad mreže. Drop - shot udarci su efektni jer se loptica takoreći ukopa u travi tj. vrlo nisko odskoči. Servis - volej igrači imaju najveću prednost upravo na travnatoj podlozi jer je njihov stil igre najučinkovitiji. „Na travnatoj podlozi se protivniku oduzima i ono malo vremena što trava nudi za namještanje i odigravanje udaraca, kratki poeni postaju još kraći. Trava je prirodna podloga koja se brzo uništava odnosno troši te je zbog toga teren neravan. Loptice često krivo odskaču i to je jedan od razloga zašto igrači forsiraju servis - mreža taktiku. Izbjegavaju udarce iz terena zbog mogućnosti krivog odskoka.“ (Mencinger, 2007). Igrači moraju biti spremni na nepredvidive situacije. Nije neobično da u nekom teniskom klubu koji posjeduje travnatu podlogu niti jedan teren nije isti. Trava se troši i uništava na svakom terenu na drugom mjestu, ovisno o tome gdje se igrači najviše kreću. Moguće je naviknuti se na travnatu podlogu i prilagoditi specifičnim uvjetima koje takva podloga nudi, no ipak je nužno reagirati u trenutku i spretno se snalaziti u nepredvidivim situacijama. Iz iskustva autorica može reći da je malo sreće ipak potrebno imati. Ukoliko loptica umjesto na travu padne na zemljani, izlizani dio terena, krivo ili uopće ne odskoći i još neka se to još dogodi na važnom poenu...malo sreće je ipak potrebno. Upravo zato je trava specifična podloga koju igrači ili vole ili mrze.

5.4.4. Tepih

Tepih je također vrsta podloge na kojoj je moguće igrati tenis. Nije toliko česta i većinom je namjenjena za unutarnje, dvoranske terene. Tepih je brza podloga i uglavnom vrijede ista taktička pravila kao i za betonsku podlogu. Dominiraju agresivni igrači s osnovne linije i servis - volej igrači. Ova podloga ne podržava dugačke poene, cilj je završiti poen sa što manjim brojem udaraca. Nađe li se igrač na tepihu u defanzivnom položaju, veću šansu ima za osvajanje poena ako odigra kontra – napad, nego ako se nastavi braniti pokušavajući odigrati neutralnu lopticu. Na brzim podlogama većinu poena dobivaju igrači u napadu. Na tepihu se često događa da loptica koja padne na liniju krivo odskoči, ubrza i klizne. Takvu situaciju treba prihvatiti kao dio igre i nastaviti mirno igrati dalje bez nepotrebnog živciranja.

5.5. Taktika i vremenski uvjeti

Vremenski uvjeti za igru nisu uvijek idealni, ali to ne smije biti izgovor za lošiju izvedbu, već se novonastalim uvjetima treba prilagoditi. Treba imati na umu da su uvjeti jednaki za oba igrača te će bolje proći onaj koji prihvati situaciju takvu kakva jest, prilagodi se i pretvori tu novonastalu situaciju u svoju prednost. Za to je potrebno poznavati taktiku igre po vjetru, suncu ili kiši.

5.5.1. Igra po vjetru

Vjetar je razlog zbog kojega igra, način dobivanja poena i taktika cijelog susreta može izgledati neobičo, tj. drugačije od planiranog od strane igrača i moguće neatraktivno za promatrače. Igranje po vjetru zna biti frustrirajuće, ali treba imati strpljenja te znati kako igrati. Nužno se psihički pripremiti za igranje po vjetru, pogotovo zato što su uvjeti promjenjivi i nepredvidljivi, vjetar može mjenjati smjer, brzinu i putanju loptice iz minute u minutu. Treba konstantno obraćati pažnju te znati taktiku igre ukoliko vjetar puše u leđa, u prsa ili bočno.

5.5.1.1. Vjetar u leđa

Igrač kojemu je vjetar u leđa u prednosti je i to bi trebao znati iskoristiti jer teže je igrati protiv vjetra. S vjetrom u leđa kontrola loptice je najvažnija. Nije potrebno dodavati puno snage u udarac, loptica ne mora biti uopće oštra, samo dobro plasirana. Obzirom na brzinu vjetra potrebno je dobro procijeniti koliko dugačko se loptica može odigrati, a da ne završi izvan osnovne linije igrališta. Igrač mora stajati blizu osnovne linije ili malo u terenu jer protivniku vjetar usporava lopticu, ona postaje kratka, lagana i pruža priliku za napad. Napad treba izvesti kontrolirano, paziti da loptica ne završi izvan polja. U napadu se ne mora riskirati, ali svaku priliku za napad treba pametno iskoristiti te doći na mrežu ako je moguće jer protivniku vjetar u prsa onemogućava igranje jakih i opasnih loptica što znači da neće biti u mogućnosti odgovoriti s jakim pasing udarcem ili učinkovitim lobom. Kada vjetar puše u leđa poželjno je koristiti slice udarac jer je siguran za izvesti, a izuzetno neugodan protivniku za vratiti. Drop - shot udarce treba izbjegavati jer vjetar odnese lopticu predaleko, a protivniku umjesto problema donese priliku da preuzme inicijativu u poenu.

5.5.1.2. Vjetar u prsa

Kao što je već rečeno, poprilično je teže igrati kada vjetar puše u prsa. Lopticu je potrebno udariti s puno više snage da bi se savladao otpor vjetra što iziskuje dodatni napor. Ima jedna prednost, ukoliko se pretjera sa snagom i prejako udari, velika je vjerojatnost da će zbog otpora vjetra loptica ipak pasti u teren. Kada se igra protiv vjetra treba težiti što agresivnijoj igri zato što defanzivna igra neće rezultirati uspjehom. Loptice će biti preslabe i lagan posao za protivnika. Drop - shot je udarac koji treba češće koristiti jer i malo duže odigrana loptica može završiti kao dobar pogodak zato što će vjetar vratiti lopticu prema igraču koji ga je odigrao. To znači da će loptica pasti blizu mreže, a daleko od protivnika. Prvi i drugi servis može se slobodno riskirati, udarati s punom snagom i dodavati znatno više rotacije jer će vjetar vratiti lopticu prema servis polju (Mencinger, 2007).

5.5.1.3. Bočni vjetar

Kod bočnog vjetra mora se paziti da loptica ne izađe izvan bočnih lijnija terena, ovisno s koje strane vjetar puše. Igračima je možda bočni vjetar najnezgodniji jer je

prilično dosadno igrati tenis pod takvim uvjetima. Većinom se mora igrati sigurno, u sredinu protivničkog terena da loptica ne bi otišla lijevo ili desno. Nije moguće provoditi neke unaprijed osmišljene taktičke varijante jer vjetar može promjeniti brzinu i smjer u trenuktku kada je igrač u zamahu i spreman na udarac. Vjetar je upozorenje igračima da treba biti spreman na sve i očekivati neočekivano.

5.5.2. Igra po suncu

Igranje po toplom vremenu i suncu zapravo su normalni uvijeti za igru, dapače poželjni, ugodniji nego vjetar ili kiša. Nije baš ugodno kada sunce ide u oči, ali tenisači bi se trebali kroz treninge naviknuti na sunce toliko da im to postane normalna pojava. Međutim, postoje neke smjernice kojih se nije loše pridržavati kada sunce ipak malo ometa za igru. Na servisu, birati onaj servis prilikom kojega će sunce najmanje smetati kod bacanja loptice. Koristiti visoke loptice kada protivnik gleda u sunce. Kada treba odgovoriti na istu taktiku protivnika, pokušati slobodnom rukom zakloniti sunce. Ukoliko to nije moguće izvesti, pogotovo ako se radi o lobu, poželjno je pustiti lopticu da odskoči, ne udariti lopticu iz zraka jer duže gledanje u sunce može na kratko vrijeme zasljepiti igrača, loptica će na trenutak nestati iz vidnog polja i doći će do promašaja. Prilikom izbora strana za početak susreta, ako je moguće, izabrati „lošiju“ stranu terena, protiv vjetra ili prema suncu jer se na toj strani igrač zadržava samo jedan gem, a slijedeća dva na strani na kojoj su uvjeti povoljniji (Armenulić, 1983).

5.5.3. Igra po kiši i vlažnom vremenu

Pravilo je da se teniski susret na zemlji igra po kiši do onoga trenutka kada linije postanu skliske, tada se susret prekida. Na travi i betonu kliže se nakon svega par kapi kiše tako da se u tim slučajevima susreti prekidaju odmah kada kiša počne padati. Dakle, kada se radi o susretima na zemljnoj podlozi, postoje dvije faze kreiranja taktike. Taktika koja se priprema prije susreta i taktika koja se zbog kiše kao remetećeg faktora razvija tijekom same igre. Kada se susret počne igrati na suhom terenu, a nakon nekoliko poena ili gemova počne padati kiša te nastavi padati neko vrijeme, treba ostati koncentriran na igru. Nervozno čekanje sudačke odluke o prekidu susreta ne vodi u pozitivnom smjeru, potrebno se prilagoditi i pretvoriti situaciju u svoju korist. Loptice postaju teže jer upijaju vlagu, a teren sporiji jer upija vodu. Čest je slučaj da teren postane blatnjav, s udubinama i

izbočinama, loptice zbog težine ne odskaču visoko, a zbog neravnina odskaču krivo. Ponekad igranje pod takvim uvjetima može biti frustrirajuće, ali treba ostati miran i prilagoditi se novim uvjetima. Treba imati na umu da je protivnik u istoj situaciji. Onaj koji će se bolje i pozitivnije postaviti taj će imati i više uspjeha. Potrebno je biti konstantno u niskom položaju, nisko na nogama jer na taj će način igrač uvijek biti spreman na niski odskok loptice, a mokar teren ga neće omesti i rijetko koja situacija će ga iznenaditi. Udarci bi trebali imati više brzine i rotacije. Obečavajuće je koristiti i drop - shot jer loptica se nakon odskoka ukopa u zemlju i gotovo da ne odskoči, a protivnik mora daleko trčati po mokrom terenu koji ga usporava. Na reternu se potrebno postaviti bliže servis liniji te općenito u igri stajati bliže osnovnoj liniji ili malo u terenu.

5.6. Taktika u teniski specifičnim situacijama

5.6.1. Igra protiv ljevorukih igrača

Dešnjacima je vrlo nezgodno igrati protiv ljevaka. Osnovni razlog je taj što je većini igrača forhend bolji udarac od bekenda, a dijagonala sigurniji udarac. Sukladno tome, forhend dijagonala ljevaku je loptica upućena dešnjaku na bekend i to je osnovna taktika koju koriste ljevoruki igrači, često i učinkovita. Upravo iz tog razloga tu taktiku moraju koristiti i dešnjaci, pokušavati svojim forhendom stiskati ljevaka po bekendu. Onaj tko uspije prvi nametnuti svoju taktiku u velikoj je prednosti. Ukoliko dešnjak dominira forhend dijagonalom, u principu problema nema, ali ako je ugrožen i prisiljen se braniti iz bekend strane jedna od opcija mu je da odigra neutralnu, dugačku i visoku lopticu na sredinu terena što mu daje dovoljno vremena da se postavi na pravo mjesto na terenu i bude spreman za iduću akciju. Druga opcija je nastaviti s dijagonalom, ali ta dijagonala mora biti dovoljno dobro odigrana da ljevaku na forhendu stvara problem, treba ga odmaknuti daleko od osnovne linije terena top - spin udarcem. Kada ljevak vrši pritisak forhend dijagonalom na dešnjkov bekend, u toj obrambenoj situaciji dešnjak nikako ne bi trebao odigravati bekend paralelu. Paralela je riskantan udarac i teško ju je pogoditi u obrani. Ili se promaši pa je direktan poen za protivnika ili se ne pogodi dovoljno dobro. Ljevaku to omogućava lagano dobiveni poen na način da samo uputi svojim bekendom sigurnu dijagonalu i dešnjak je u problemu jer mora istrčati daleku i tešku lopticu te se opet nalazi u defanzivnom položaju. U slučaju da dijagonala ljevaka nije opasna, da nije uspio pogoditi dobar kut, dešnjak ima priliku izmaknuti se na svoj forhend i dalje kreirati poen

po izboru. Dobar izbor je neutralni udarac u sredinu terena jer iz te pozicije je teže pogoditi dobar kut i kvalitetno otvoriti teren što je potrebno za kvalitetno pripremanje poena. Dešnjacima najviše problema zadaje servis ljevaka, na te rotacije i odskoke loptica su manje navikli. Naročito je neugodan slice servis s prednost strane na dešnjakov bekend. Taj servis je specijalnost ljevorukih igrača i njihova najveća prednost u igri. Dobrim servisom u mogućnosti su izbaciti dešnjaka daleko izvan terena i to na njihovu lošiju stranu. Nelagodno se postaviti na retern ako nema spremnog odgovora na ljevoruki servis. Retern je jednostavnije odigrati ukoliko se pomakne korak dva u bekend stranu. Na taj način bolje se pokriva bekend strana koju ljevak cilja te mu se ostavlja više praznog prostora na fohend strani i time ga se izaziva da servira na forhend, što dešnjak i želi. Poželjno je i kretati se prema naprijed, prema loptici, time se presjeca loptici put i manja je šansa da „pobjegne“ daleko od igrača. Ne postoji točno određena točka gdje treba stajati, to ne može odrediti trener, to ovisi od igrača do igrača, servisa do sevisa. Igrač sam treba za vrijeme susreta osjetiti gdje i na koji način se treba postaviti na returnu. U kojem položaju i na kojoj poziciji se osjeća najsigurnije. Treba znati da je ljevacima jednako neugodan slice servis na van na strani izjednačenja. Poželjno je dobro utrenirati taj servis i znati ga koristiti u taktičkim kombinacijama u susretima protiv ljevaka.

5.6.2. Igra s novim lopticama

Svaki susret počinje se igrati s novim lopticama. Početak susreta nije problem jer se iste loptice koriste za pet minutno zagrijavanje i susret što je dovoljno da se igrač navikne na novu lopticu, a nakon tih pet minuta loptice više i nisu potpuno nove. Nove loptice su znatno brže od onih s kojima se neko vrijeme igralo. Loptice se brže ili sporije troše, ovisno o podlozi i vremenskim uvjetima. Problem može nastati kada se u susretu nakon nekoliko gemova ili za treći (odlučujući) set dobiju nove loptice za nastavak igre. Igrači su naviknuti na loptice s kojima su do tada igrali, na nihovu brzinu i odskok. Nove loptice predstavljaju potpuno nove uvjete za igru. Ukoliko igrač na servisu zna kako iskoristiti nove loptice, u velikoj je prednosti. Ako server ima visok postotak pogođenih prvih servisa, može slobodno udariti servis svom snagom i time će postići još brži, jači i bolji servis. No, ako server ima problema s prvim servisom, brzina novih loptica može nadoknaditi mali zamor ruke ili pad koncentracije. U tom slučaju potrebno je smanjiti snagu i servirati precizno. Prioritet je zadržati inicijativu nakon servisa i stoga je nužno da servis ostane oružje u igri. Kada su nove lopte u igri retern na prvi servis dovoljno je samo

blokirati (pravilno postaviti reket i koristiti snagu protivnikovog servisa), a drugi napasti ako se za to pruži prilika. Ponekad je opravdano riskirati kada za to nije situacija jer s novim lopticama u igri veće su šanse za direktno osvojenim poenom. Cilj je obojici igrača igrati ofanzivno jer u pravilu poen dobiva odvažniji. Nove loptice uvijek znatno ubrzaju igru.

5.6.3. Igra s različitim vrstama loptica

Potrebno je napomenuti da marka, odnosno vrsta loptica može utjecati na igračev izbor taktike za susret. Naime, postoje brže i sporije, tvrđe ili mekanije loptice, loptice koje je igraču teže ili lakše kontrolirati obzirom na stil igre kojim igra, na podlogu te vrstu žice i kilažu kojom špana rekete. Sve to utječe na taktičke varijante koje će igrač koristiti. Prije svega, igrač mora znati u kojoj mjeri loptice odgovaraju ili ne odgovaraju njegovoj igri, dnevnoj formi i dobu dana u kojem se igra susret. Navedene spoznaje igrač može iskoristiti u svoju korist. Na temelju potrebnih saznanja prvo zaključuje hoće li igrati duge ili kratke poene. Potrebno je primijetiti i kako protivnik reagira na određene loptice te birati taktičke kombinacije koje njemu najmanje odgovaraju. Loptice su rekviziti koji mogu utjecati na igru i krajnji rezultatat susreta ukoliko igrači nisu upoznati s njihovim svojstvima.

5.6.4. Igra obzirom na doba dana

Za rekreativni ili amaterski tenis možda nije toliko važno, ali za profesionalni i vrhunski tenis vrlo je značajna činjenica koja ukazuje da nije isto igrati po danjem svjetlu ili u večernjim satima pod reflektorima. Noćni susreti zahtjevaju nešto drugačiju taktičku pripremu, naravno, ukoliko se radi o susretima na otvorenom. Dvoranski turniri igraju se gotovo pod jednakim uvjetima u jutarnjim i večernjim satima. Dvorane se konstantno griju te nema promjena u temperaturi, a rasvjeta je uglavnom ista neovisno o dobu dana. U ljetnim uvjetima, kada se igra vani na otvorenim terenima, najvažnije je znati da po danu loptice lete brže, a po noći, kada padne temperatura, let loptica je nešto sporiji. Dakle, radi se o promjeni temperature što utječe na brzinu loptice, a time i cjelokupan tempo igre. Potrebno se prilagoditi danjim i noćnim uvjetima birajući odgovarajuće taktičke varijante. Dužina poena ovisiti će o stilu igre igrača, ali i o dobu dana u kojem se odvija susret. Igrač agresivnog stila tražiti će uvijek kratke poene, no mora biti spreman da će po danu brže i lakše dolaziti do poena, a u noćnim uvjetima morati će uložiti nešto više energije, strpljenja

i koncentracije kako bi osvojio poen. Nadalje, treba obratiti pozornost na rasvjetu. Reflektori, kao i sunce, u nekim trenucima znaju ometati igrača, na primjer kod bacanja loptice na servisu. Položaj tijela i bacanje loptice po potrebi se minimalno promijeni i bljesak u oči više nije problem. Svjetlost reflektora ne bi trebala stvarati nelagodu igračima jer je to situacija na koju se svaki tenisač treba naviknuti na treninzima. Nije nevažno uzeti u obzir još dva segmenta koja mogu utjecati na igrača kada je riječ o večernjim ili noćnim susretima, a to su hladnoća i umor. Noći nisu toliko tople kao dani te igrači odjeću također prilagođavaju temperaturi, često se može vidjeti kako igračice u večernjim satima igraju u propisanim dugim majicama. Mnogi igrači, pogotovo mladi i neiskusni, nisu navikli na igranje službenih susreta u kasne večernje sate. Događa se da su umorni i pospani, koncentracija pada znatno brže te im igra nije na jednakom nivou kao kada igraju ujutro ili tijekom dana. U tim slučajevima moraju biti svjesni te svoje slabije strane i trebaju prilagoditi igru i taktiku trenutnim mogućnostima. Nužno je spomenuti i zagrijavanje prije susreta, tu igrači prilično često griješe. Naime, nije jednako učinkovito niti korisno zagrijavati se istim intenzitetom i ekstenzitetom za podnevni susret koji će se igrati na temperaturi od 38 stupnjeva celzijusa i za noćni susret kada će vani biti i do 20 stupnjeva manje. Individualna je stvar koliko je kojem igraču potrebno vremena za zagrijavanje, no treba voditi računa o tome da se tijelo dovoljno zagrije, a da se igrač ne umori previše prije susreta.

5.6.5. Igra ovisno o dnevnoj formi

Taktički plan igre uglavnom se priprama dan prije susreta, međutim, igračima se događa da na dan susreta moraju taktiku prilagoditi dnevnoj formi. Što to znači? Rijetki igrači, samo njih nekoliko koji pripadaju vrhu svjetskog tenisa, mogu igrati svaki susret sa svojih 95% mogućnosti. Nije lako zadržati jednaku razinu igre iz dana u dan, iz susreta u susret. Teniski turnir se u pravilu igra tjedan dana, iznimke su Grand Slamovi koji traju dva tjedna. Uzmemo li u obzir kvalifikacije, igrač mora odigrati pet do osam susreta u sedam dana da bi došao do završnice turnira, do finala. Svi igrači rade na fizičkoj pripremi jer bez toga nema ni profesionalnog tenisa, ipak, logično je zaključiti da je čovjek malo umorniji i iscrpljeniji u finalu nego u prvom kolu natjecanja. Iza sebe ima nekoliko susreta, određen broj sati sprintanja i trčanja po terenu, a mora se uzeti u obzir i mentalni zamor nakon određenog broj pobjeda. Sve to rezultira povećanim općim umorom te igrač mora biti svjestan da će teško moći ponoviti kvalitetu igre iz prethodnih susreta. Igrač mora biti

realan po pitanju svojih trenutnih mogućnosti na terenu i prilagoditi taktiku igre dnevnoj formi. Neiskusni igrači neće znati što se događa i zašto lošije igraju, biti će pojačano nervozni te će zaključiti kako im je loš dan i vrlo vjerojatno će se pomiriti s tim. Time će olakšati protivniku posao. Iskusni igrači već na zagrijavanju ili u prvih nekoliko gemova osjete u kakvom su stanju, koliko su umorni i koliko su u mogućnosti izvesti od svog maksimuma. Dakle, isprobaju planirane taktičke kombinacije i zaključe kakva im je dnevna forma. Ukoliko primijete da su dovoljno odmorni, nastavljaju istom taktikom kojom su i napravili dosadašnji plasman u turniru. Međutim, ako shvate da griješe loptice koje su jučer pogađali, ako ne stižu loptice koje su jučer stizali, ako se u poenu puno ranije umore i osjećaju se nervozno, to je znak da se treba prilagoditi dnevnoj formi. Ukoliko igrač primjeti da mu nedostaje snage, da zbog nakupljenog umora ne može igrati duge poene kao u prethodnim susretima, svakako će pokušati ranije isforsirati priliku na napad i završetak poena. Tražiti će i koristiti se taktičkim varijantama kojima će kratiti poene. Naravno, svaki igrač sebe najbolje poznaje te će se prilagoditi dnevnoj formi u onolikoj mjeri koliko zaključi da je potrebno. Dakle, ako je u prvom kolu turnira igrao većinom dugačke poene, u završnici turnira neće igrati samo kratke poene jer to nije njegov stil igre, nego će od četiri ili pet poena u gemu odigrati dva ili tri kratka poena, a u ostalim poenima držati će se igre kojoj najviše vjeruje. Na dnevnu formu utječe prvenstveno umor koji može rezultirati smanjenim sposobnostima i slabijom razinom izvedbe na terenu. Uzroci pojačanog umora mogu biti razni, nedovoljna fizička pripremljenost, veliki broj odigranih teških susreta, nekvalitetan san i nedovoljno sna, nepravilna prehrana, pogrešan način zagrijavanja za susret, osjećaj nezadovoljstva nečime, nadolazeća bolest... Umor je normalna pojava u sportu, pitanje je samo u kojoj mjeri je prisutan, kako se nositi s tim osjećajem i kako mu se prilagoditi na teniskom terenu.

5.6.6. Taktičke kombinacije važnih poena

Treneri odgajaju igrače na način da je ispravno uložiti jednako truda i zalaganja u svaki trening, svaku vježbu, svaki udarac. Uče ih da nema manje važnih loptica koje mogu odigravati površno ili s manjom pažnjom te da se moraju boriti za svaku pojedinu lopticu. Ista pravila vrijede i za poene, kako za poene na treninzima tako i za poene na službenim susretima. Pristup svakom poenu bi morao biti jednak. Treneri neumorno ponavljaju rečenice kao npr. igrati poen po poen, ne zamarati se rezultatom, borba do kraja, susret nije gotov dok sudac ne kaže da je gotov... Sve su to nepisana pravila kojih bi se igrači svakako

trebali pridržavati, tj.trebali bi se naučiti pridržavati. Lako je reći igraj poen po poen, ali igraču je potrebno objasniti što točno znači taj savjet i naučiti ga kako da ga prihvati i učinkovito provodi jer igrači rečenice poput takvih doživljavaju kao nevažne floskule koje treneri stalno izgovaraju. No, priznalo se to ili ne, iz dugogodišnjeg iskustva u profesionalnom tenisu autorica može ustvrditi da igrači doživljavaju poene pri određenim rezultatima kao ipak malo važnije te im pristupaju s maksimalnom koncentracijom i odlučuju se za taktičke kombinacije koje su istrenirali upravo za te rezultatske situacije. Taktička kombinacija koju će igrač iskoristiti kod važnog rezultata je ona u koju je najsigurniji, koju je izvježbao kao svoje oružje upravo za važne poene. Naravno, u tenisu postoje dvije strane jedne polovice terena, strana izjednačenja i prednost strana. Igrač mora imati svoje „tajno" oružje, svoju najučinkovitiju taktičku varijantu s obje strane. Na treninzima je potrebno igračima ukazati kod kojeg rezultata su poeni važniji i sa psihološke strane presudni. Tek kada igrači osvjeste koji trenutak je više, a koji manje važan ili presudan za susret, moći će na pravi način pristupiti treniranju takitičkih kombinacija važnih poena. Na službenim susretima igrač će moći izvesti taktičke kombinacije onoliko kvalitetno koliko je dobro izvježbao iste na trening (sparing) susretima. Dakle, zasigurno je drugačije igrati poen kod rezultata 15/15, 30/30 ili 30/40 u gemu. Kada je rezultat u gemu 0/0 igrači igraju slobodno, bez dodatnog pritiska odigravaju poen i često se odlučuju na nešto veći rizik. No, svatko će se složiti da je kod rezultata 30/30 jako važno osvojiti upravo idući poen. Tada bez razmišljanja igrač „vadi as iz rukava", zaustavi se prije poena i unaprijed zna što želi u tom poenu izvesti. Na primjer, pojačanom slice rotacijom odigra prvi servis protivniku na forhend stranu (dešnjaku), taj servis „bježi" od protivnika i izbacuje ga izvan bočnih linija terena. Protivnik ostaje daleko u forhend strani i ostavlja slobodan prostor na beknd strani terena. Server u tom slučaju ima prilično lagan zadatak, iduću loptu nakon servisa uputi u drugu, praznu stranu terena. Kombinacija koju će igrač koristiti u ključnim trenucima mora biti utrenirana do te mjere da se protivnik osjeća ugroženo čak i ukoliko zna što ga očekuje. Međutim, postoje dvije važne stvari koje igrači moraju imati na umu kod korištenja tajnih oružja. Tajno oružje mora ostati tajno! To znači da taktička kombinacija koja prolazi, koja daje rezultate, ne smije se koristiti prečesto jer na taj se način protivniku pruža prilika da se navikne i s vremenom pronađe odgovor. Igrač zadržava prednost ukoliko svoju najdražu varijantu igra kada je najpotrebnije. Kod rezultata 15/15 u gemu sigurno se ne igra važan poen te igrač neće otkrivati svoju najjaču taktiku. Rezultat 30/30 već iziskuje potrebu i može se posegnuti za taktikom važnog poena. No, u rezultatski izjednačenim susretima, kada u gotovo svakom gemu dolazi do rezultata

30/30, igrač će sam procijeniti kada će odigrati taktičku varijantu važnog poena. Svakako je poželjnije dobiti poen na 30/30 kod rezultata 4/4 u gemovima, nego kada je rezultat 30/30, a u gemovima 1/5. Važna stavka na koju igrači moraju obraćati pažnju kod kreiranja taktike općenito, a pogotovo važnih poena jest protivnik, tj. moraju primjetiti kako protivnik reagira na njihovu zamisao. Uzmimo za primjer već navedenu taktičku kombinaciju koja počinje slice servisom na van, protivniku na forhend. Igrač izabire upravo taj servis jer ga smatra najučinkovitijim za realizaciju ostatka taktičke kombinacije, njegove taktičke kombinacije pripremljene za važan poen na strani izjednačenja. Servis slice rotacijom na van igrač smatra najučinkovitijim jer mu najviše vjeruje, „leži“ mu i ukoliko ga pogodi dovoljno dobro zna da retern neće biti opasan te da će najvjerojatnije dobiti priliku za osvajanje poena. Ono što treba napraviti jest odigrati sigurnu preciznu lopticu u drugu stranu terena, protivniku na bekend. Dobro zamišljena akcija i ukoliko je dobro utrenirana, realizacija profesionalcu ne bi trebala predstavljati problem. U velikoj većini slučajeva to je učinkovita taktika, ali postoje igrači koji imaju odličan forhend retern i kojima slice servis na van ne predstavlja nikakav problem. Nekim igračima je udarac forhend kontra glavno oružje koje koriste i na returnu. U tim situacijama server sigurno neće forsirati servis na forhend stranu. Dakle, nije pametno ići „glavom kroz zid“, potrebno je razmišljati. Igrač neće započeti poen servisom koji mu najbolje ide, nego servisom koji najmanje odgovara protivniku. Server se ne smije osjećati ugroženo nakon rervisa. Servis bi u tenisu trebao biti glavno oružje i server bi u poenu trebao ostati u prednosti nakon servisa. Zaključno, ukoliko server ima bolji servis u forhend nego u bekend stranu, ali je protivnikov forhend retern bolji od bekend returna, poželjno je servirati u bekend stranu. To je nepisano pravilo ključnih poena, ali kao i u životu i ovdje vrijedi poslovica koja kaže da iznimke potvrđuju pravila. Dakle, protivnika treba ponekad iznenaditi i odigrati mu ono što najmanje očekuje, a to je upravo udarac na njegovu bolju stranu. Nerijetko se događa da igrač od sreće i prevelike želje pogriješi ono što nikada ne griješi. Svi znaju forhend i bekend, svi su vrhunski fizički pripremljeni, ali onaj tko se više koristi strategijom i taktikom tenisa u velikoj je prednosti. Tenis je igra „glave“!

5.7. Rizik – segment taktike vrhunskog tenisa

Svjetskom teniskom vrhu pripadaju samo najbolji. Najbolji su upravo zato što od malih nogu profesionalno pristupaju tenisu. Naporno treniraju i cijeli njihov život je posvećen teniskoj karijeri. Vrhunski tenisači igraju različitim stilovima igre, preferiraju različite vrste podloga i odgovaraju im različiti vremenski uvjeti za igru, no bez obzira na to među najboljim tenisačima su vrlo male razlike u kvaliteti. Svi su utrenirani do maksimuma, osnovne udarce izvode idealno, specifični udarci su dovedeni do automatizacije. Tehnika im je na zavidnoj razini, fizički su pripremljeni kao gladijatori, mentalno su najjači na svijetu. Vrhunski tenisači poznaju strategije i taktike tenisa što ih čini iskusnima, zato i jesu najbolji. Oni oko sebe imaju kompletnu ekipu koja se brine za tenis i karijeru. Tu su teniski, kondicijski i mentalni trener, fizioterapeut, maser, doktor, nutricionist, menageri, sponzori, obitelj i prijatelji kao podrška... Sve je posloženo do najmanjeg detalja. Što to onda čini razliku među onim najboljima? U čemu je prvi na svijetu bolji od osmoga na svijetu? Obojica su vrhunski sportaši, ali koji će pobijediti u međusobnom susretu i zašto? Karakteristika najboljih je sposobnost da svaki susret odigraju sa svojih 95% od maksimalnih mogućnosti. Činjenica je da se u svjetskom vrhu tenisači svi međusobno dobro poznaju jer su odigrali puno susreta jedni protiv drugih. Obzirom da se radi o vrhunskom tenisu, igrači nemaju slabih strana, ali jako dobro poznaju stilove igre drugih igrača, njihova glavna oružja, taktike kojima se služe i ostale potrebne informacije. U međusobnom susretu najboljih može prevagnuti dnevna forma, trenutna psihička stabilnost, neka izvanredna situacija na terenu ili izvan njega, ali ukoliko su oba tenisača na najvišoj razini svojih sposobnosti, to je zaista vrhunski tenis. U situacijama kada su igrači podjednaki u svim segmentima igre, prevagnuti će - rizik! U izjednačenim susretima više uspjeha će imati onaj koji preuzme više rizika. Preuzeti rizik znači upotrijebiti više snage u udarcu i time ubrzati lopticu, povećati tempo igre na način da se pomakne korak ili dva prema naprijed, odigravati loptice bliže linijama te koristiti specijalne udarce i igrati kratke loptice, kratke dijagonale i drop - shotove. U vrhunskom tenisu svi sve znaju, stoga je potrebno igrati što raznovrsnije, ne smije se protivniku pružiti prilika da se navikne i nađe protuigru. Bez obzira koliko se međusobno poznaju, igrači ne smiju znati što im protivnik sprema niti što mogu očekivati u određenoj situaciji u poenu od igrača preko puta. Rezultat će prevagnuti u korist onoga igrača koji će bolje igrati na „kartu iznenađenja“, odnosno koji će biti spreman preuzeti više rizika. Jedno ipak mora biti jasno, pametan igrač zna kada i koliko dozirati rizik!

5.8. Zaključno o taktici teniske igre

Čarobna formula uspjeha ne postoji, kao ni recept koji se može upotrijebiti u svakom susretu ili protiv svakog igrača. Da bi pobijedio, igrač mora što više koristiti taktičke kombinacije kojima osvaja poene. Uspješnost i napredak dokazuje kada je u stanju ponoviti učinkovitu kombinaciju, dobiti niz od dva, tri poena za redom, tri gema za redom, dva seta, dva susreta, odigrati dva do tri uspješna turnira za redom. Pripremanje strateškog plana za susret podrazumijeva poznavanje svojih jakosti i slabosti, prednosti i mana, ali i dobrih i loših strana protivnika. Taktička realizacija u susretu ovisi o dnevnoj formi i ostalim mogućim remetećim faktorima. Cilj je pronaći taktiku koja sadrži elemente vlastitih prednosti i protivnikovih slabosti. Poznavanjem velikog broja taktičkih varijanti može se predvidjeti što se od kojeg igrača može očekivati, a to uvelike olakšava posao na terenu. Pronaći protivnikovu slabu točku može značiti otkriti njegov slabiji udarac, ali slaba strana može biti i kondicijska pripremljenost, mentalna sprema ili nešto treće što će igrač koristiti u svoju korist izborom taktičkih kombinacija. „ Izbor određene taktičke varijante i njena realizacija u natjecateljskoj aktivnosti uvjetovani su razinom izvedbe tehnike, razvijenošću motoričkih sposobnosti, mogućnostima važnih energetskih sustava, motivacijom i psihičkom pripremljenošću svakog sudionika natjecanja. Zbog toga se o taktičkoj pripremljenosti može govoriti kao o svojevrsnom ujedinjavanju svih komponenata treniranosti sportaša.“ (Milanović, 2010). Obrazovan i iskusan trener osmišljava i razrađuje taktiku za profesionalnu razinu tenisa tražeći odgovore na određena pitanja. Kako se postižu poeni? Kako se stvara situacija za osvajanje poena? Na koji način protivnik dobiva poene? Kako nadmudriti protivnika? Koji je plan B i kada ga primjeniti? Trener razrađuje taktiku i na treningu forsira one tehničke elemente kojima će igrač postavljenu taktiku i ostvariti. Sparing partner igra sa zadatkom, odnosno simulira igru protivnika, a igrač trenira pripremljenu koncepciju igre (Armenulić, 1983). Na treninzima trener pokazuje igraču put i potiče ga da sam donosi odluke. Tako mu najviše pomaže da samostalno misli i osposobljava se za vrhunski tenis gdje mu nitko ne može govoriti kako da igra i koje je uspješno rješenje u nekoj situaciji. Mladim igračima treba osigurati dobro razumijevanje svih taktičkih opcija kako bi mogli neovisno donositi pravilne odluke tijekom susreta. Utreniravanje taktičkih kombinacija bez teoretskog razumijevanja otežava igračima taktičko razumijevanje igre. Trener na treninzima pomaže igraču, uči ga i razvija mu kreativnost u igri, trening tome i služi, ali u službenim susretima mu ne govori što treba

igrati kako bi osvojio poen. Trener ne daje i ne smije davati igraču gotove recepte. Igrač je na službenom susretu sam svoj majstor.

„Osnovni pristup u procesu razvoja taktičkih sposobnosti i znanja je mnogobrojno izvođenje situacijskih i natjecateljskih vježbi s razrađenim i unaprijed definiranim shemama i kombinacijama taktičkog djelovanja tijekom kojeg se stalno kontrolira efikasnost izvedbe. Sportaš u svakom dijelu svojeg stupnjevitog usavršavanja treba „na terenu“ uspješno realizirati taktička znanja na osnovi svoje tehničke, kondicijske i teorijske pripremljenosti.“ (Milanović, 2010). Važno je napraviti strateški plan igre, još je važnija taktička realizacija na terenu jer o njoj ovisi krajnji rezultat susreta, ali jednako tako je važna i analiza igre nakon susreta. Igrač mora uvidjeti što je radio dobro, a u čemu može biti još bolji. Jedino tako će izvući pouku i biti u svakom idućem susretu sve bolji. Onaj tko nešto nauči iz svakog susreta, bilo dobivenog ili izgubljenog, sigurno će ostvariti brži napredak. Tenisači uče i usavršavaju taktiku tijekom cijele svoje karijere. Vladati taktikom znači uočiti situaciju, analizirati situaciju, donijeti odluku i ostvariti uspješnu realizaciju.

Treneri najboljih tenisača svijeta kažu da ako igraš sa 100% svog potencijala, ali s pogrešnom taktikom možeš izgubiti. Ako igraš sa 60% svog potencijala, a sa dobrom taktikom, možeš pobijediti.

6. ČETIRI TENISKA STILA IGRE

Dvije su osnovne vrste protivnika, oni koji igraju istim i oni koji igraju različitim stilom igre u odnosu na određenog igrača. Tenisači mogu igrati različitim stilovima igre, odnosno postoji četiri tipa igrača. To su defanzivni igrač, agresivni igrač s osnovne linije, svestrani igrač i igrač servis - mreža (Mencinger, 2007). Skupina igrača koji imaju isti stil igre posjeduju iste ili slične fizičke, tehničke i mentalne karakteristike. Imaju i vrlo slične konativne osobine. Gledajući teniski susret, onaj tko se malo bolje razumije u tenis prepoznati će tipove igrača i stil kojim igraju.

6.1. Defanzivni igrač

Defanzivni igrač preferira defanzivni, obrambeni stil igre. U ovom slučaju biti u defanzivnom položaju ne znači nužno biti u nepovoljnom položaju ili neželjenoj situaciji.

Defanzivnom igraču obrana je najjače oružje i tu se osjeća najsigurnijim. Ovom tipu igrača kondicijska pripremljenost je jača strana, nastoji igrati duge poene, umoriti protivnika i na taj način natjerati ga na grešku. Rjeđi je slučaj da defanzivac vodi igru, stvara pritisak i prelazi u napad. Kratki poeni nisu mu u interesu, mora biti brz i izdržljiv kako bi mogao provoditi svoj stil igre koji zahtijeva višesatno kretanje. Ovi tipovi igrača su mentalno jaki jer igraju tenis koji zahtjeva puno strpljenja. Njihova karakteristika je da nikada ne odustaju, da se bore do kraja, čekaju trenutak kada je protivnik već na izmaku snaga ili pri kraju živaca te ga tu slamaju, tu je njihova snaga. Imaju izraženi borbeni duh. Najjednostavnije objašnjenje defanzivnog igrača bilo bi: Trči i vraća. Do iznemoglosti! U svijetu tenisa može se čuti pogrdni naziv - „pimplanje“ za takav, mnogi kažu, neatraktivan stil igre. No, cijenjen je stil jer je činjenica da je itekako učinkovit. Izuzetno težak za provoditi, a još teži protivnicima koji moraju pronači način da mu se suprotstave. Rješenje naravno postoji, ali prije svega protiv defanzivnih igrača treba biti dovoljno uporan u igri. Njihova slaba karika je igra na mreži, poželjno ih je kratkim lopticama „pozvati“ na mrežu. Obzirom da se na mreži ne osjećaju ugodno, vrlo vjerojatno će pogriješiti i neki laganiji volej, a moguće im je i plasirati lopticu ne baš riskantnim pasing udarcem. S druge strane, defanzivni igrači su jako opasni kada im protivnici dođu na mrežu, imaju odlične pasing udarce. To su udarci iz trka, plasirani udarci iz teških pozicija, spašavanje iz obrambenih situacija, što je njihova specijalnost. Ovom tipu tenisača najviše odgovara spora, zemljana podloga. (Mencinger, 2007:63; vlastiti prijevod).

6.2. Agresivni igrač s osnovne linije

Napadači, agresivni igrači s osnovne linije, najčešći su tipovi igrača današnjice, naročito u ženskom tenisu. Podjednako su uspješni na svim podlogama iako preferiraju nešto bržu podlogu, posebno beton. Baziraju se na kratkim poenima, taktičke kombinacije im se svode na završavanje poena nakon dva ili tri udarca. Pokušavaju stvarati pritisak od servisa ili reterna i poentirati vinerom čim im se pruži prilika. To je vrlo riskantan stil igre. Cilj je osvojiti poen vinerom ili forsiranom greškom protivnika. Najčešće završavaju poene svojim boljim udarcem. Kada sve ide po planu tj. kada uspješno nametnu svoj stil igre, napadači su u prednosti i jako je teško naći protuigru, no kada nisu u najboljem izdanju često dolazi do velikog broja neforsiranih grešaka. Agresivni igrači s osnovne linije ne snalaze se najbolje kada su prisiljeni braniti se. U defanzivnoj situaciji često previše riskiraju umjesto da odigraju neutralnu ili obrambenu loptu te iz tog razloga dolazi do

greške, do „poklonjenog“ poena. Napadači s osnovne linije mogu i ne moraju biti dobri i učinkoviti na mreži. To se može pratiti već na zagrijavanju, ali svakako se može otkriti u susretu ukoliko ih se ciljano stavi u situaciju da se moraju snalaziti na mreži odnosno pokazati koliko su opasani na volejima. Karakteristično za napadače je da su nestrpljivi, oni neiskusni neće dočekati pravu priliku i prerano će htjeti završiti poen. Pozitivno je što ne pridaju preveliku važnost greškama, lošim udarcima i neiskorištenim prilikama jer su svjesni da njihov stil igre zahtjeva riskiranje. Stil je koji donosi nešto više grešaka nego defanzivni tenis, ali u svakom slučaju i više dobivenih poena vinerima. Ako je više od pola poena u susretu dobiveno dobrim pogodcima, a manje od pola izgubljeno zbog napravljenih grešaka, rezultat će biti pozitivan. To znači da stil igre prolazi, da je taktika učinkovita i da se ne treba ništa mjenjati. Hrabrost je vrlina koju posjeduju agresivni tipovi igrača. Protiv agresivnih igrača, kao i protiv defanzivaca, treba imati strpljenja. Ako su u „naletu“ i sve pogađaju, napadačima treba „razbiti ritam“. Pokušavati im svaku lopticu odigrati na drugačiji način, jednu sporu i laganu, drugu tešku i jaku, mjenjati rotacije iz udarca u udarac, spin, slice, ubaciti skraćenu lopticu (drop- shot), može se čak i izaći na mrežu da se promijeni ritam igre protivnika napadača. Teško je cijeli susret držati koncentraciju na jednako visokoj razini, napadaču će u jednom trenutku koncentracija popustiti, neće biti toliko precizan i učinkovit, taj trenutak protivnik mora prepoznati i iskoristiti u svoju korist. (Mencinger, 2007:64; vlastiti prijevod).

6.3. Svestrani igrač

Svestrani igrači uspješno se snalaze na svim podlogama. Njihova glavna prednost je sposobnost primjene različitih stilova igre, mjenjaju taktiku po potrebi, ovisno o protivniku. Svestranim igračima nije se lako suprotstaviti, imaju odgovor na sve tipove protivnika, a ujedno su i nepredvidivi, uvijek mogu odigrati sasvim različitu taktičku varijantu od prethodne. Jednako su dobri u svim stilovima igre. Mogu dobivati poene agresivnom igrom s osnovne linije, uspješni su u igri na mreži, snalaze se dobro u obrambenim situacijama. Mogu se prilagoditi bilo kojem protivniku i nemaju većih slabosti u igri. Svjesni su svojih prednosti, svoje raznovrsnosti u igri te im to daje samopouzdanja. Gotovo uvijek imaju pravi omjer agresivnosti i strpljenja. Protiv svestranih igrača potrebno je od početka susreta nametnuti svoj stil igre, diktirati igru svojim boljim udarcem te pokušati ne otkriti svoju slabiju točku. (Mencinger, 2007:65; vlastiti prijevod).

6.4. Igrač servis - volej

Servis - volej igrači vole igrati na brzim podlogama. Trava im je jedna od najdražih podloga. Koncepcija igre svodi im se na najviše dva do tri udarca u poenu. Servis - volej igračima servis je glavno oružje. Cilj im je nakon dobrog prvog servisa što prije završiti na mreži. Ukoliko je servis dobar, već drugi udarac može biti volej, ako protivnik vrati servis toliko dobro da igrač ne uspije odigrati volej nakon servisa, nastojati će odmah krenuti u napad i izboriti poziciju na mreži nakon jednog ili dva udarca. Pogrešno je zaključiti kako servis - volej igrači nisu fizički spremni kao ostali tipovi igrača jer igraju većinom kratke poene. Ne moraju biti toliko izdržljivi kao na primjer defanzivci, ali moraju biti itekako brzi, agilni i pokretljivi. Njihov tenis sastoji se od kratkih sprinteva i naglih zaustavljanja prilikom izlazaka na mrežu. Moto servis - volej igača je napad, napad i samo napad. U gemovima kada je protivnik na servisu, također je cilj izaći na mrežu i poentirati. Retern je jača strana ovih tipova igrača, oni nakon vraćenog servisa već traže priliku za napad i volej. U velikom broj slučajeva, pogotovo na drugi servis protivnika, drugi udarac je već volej. Prednost servis - volej igrača je svakako dobar osjećaj za prostor, odlična pokretljivost na mreži i pravilno pozicioniranje na terenu. Dakle, snalaženje na mreži je na zavidnoj razini, voleji koji uglavnom završavaju osvojenim poenima, plasirane loptice rijetko prolaze pokraj njih, a još rjeđe pokušaji loba tj. visoko odigrane loptice u nastojanju da preskoče igrača na mreži. Igrači servis - mreže su hrabri i spremni riskirati kada možda i nije za to prilika, no to im ujedno daje povećanu toleranciju na greške tj. ostaju mirne glave i ne nerviraju se ukoliko dođe do većeg broja pogrešaka. Svojim stilom igre ne dozvoljavaju protivnicima da uđu u ritam igre, dolaskom na mrežu stvaraju vremenski pritisak i prisiljavaju igrače da reagiraju brže nego što bi htjeli. Oduzimaju im vrijeme za pripremu udaraca na koje su navikli. Teško je postići kontinuitet i konstantu u igri protiv igrača kratkih poena. Slabost ovom tipu igrača svakako je nestrpljivost i brzopletost. Slaba točka također je i obrana jer se ne nalaze često u tim situacijama. Defanzivna igra njima je stran pojam. Taktika protiv servis - volej igrača teoretski je zapravo vrlo jednostavna, potrebno je zadržavati ga na osnovnoj liniji i ne dozvoliti mu da dođe na mrežu. Zaključak je logičan, no problem je to učinkovito izvesti, pogotovo ako se igra protiv vrhunskog servis - volej igrača. (Mencinger, 2007:65,66; vlastiti prijevod).

7. KORISNI SAVJETI ZA STRATEŠKI PLAN I TAKTIČKU REALIZACIJU

- Respektiraj redom sva tri protivnika (tenisku igru, sebe i igrača preko mreže)
- Nametni svoju strategiju igre
- „Vodi“ igru
- Ne mjenjaj igru (taktiku) s kojom pobjeđuješ
- Rješenje uvijek postoji
- Koristi svoje prednosti i protivnikove slabosti
- Respektiraj igru protivnika, a ne njegovo ime
- Prva odluka je najbolja odluka
- Postavi dostižne ciljeve
- Očekivanja ne vode dobrom
- Ne griješi lagane loptice
- Ne igraj „šablonski“
- Budi kreativan
- Igraj poen po poen
- Svaki poen je najvažniji
- Bodri se uvijek
- Bori se do kraja
- Imaj povjerenja u svoje udarce
- Misli pozitivno
- Analiziraj sebe i protivnika prije i nakon susreta
- Uživaj u tenisu

8. ZAKLJUČAK

Vrhunski sportaš je „projekt“ na kojemu se radi od samih sportskih početaka pojedinca kao djeteta pa do kraja sportaševe karijere. Uspješnost u tenisu mjeri se natjecateljskom učinkovitošću koja ovisi o svim važnim komponentama treniranosti tenisača. Podjednako je nužno raditi na kondicijskoj, tehničkoj, taktičkoj i mentalnoj pripremljenosti tenisača. Strategiji i taktici važno je posvetiti optimalan broj sati na teorijskim treninzima van terena jednako kao što je potrebno provesti određen broj sati uvježbavajući taktičke kombinacije praktično na terenu. Ukoliko mladi igrač ne upozna osnove strategije i taktike tenisa, njegov napredak će u kasnijoj fazi razvoja biti malo usporeniji. Ovaj diplomski rad napisan je kako bi potaknuo trenere da ozbiljno pristupaju rješavanju taktičkih problema. Također, želi se igračima približiti struktura igre te im pomoći da bolje razumiju sport kojim se bave. Igrači moraju poznavati različite stilove igre. Moraju u teoriji naučiti o napadu, obrani i završavanju poena te o taktici početnog, srednjeg i završnog dijela poena. Cilj je teorijsko znanje savladati kroz praksu na treninzima. Taktika se najučinkovitije trenira u situacijskim uvjetima, dakle na trening (sparing) susretima. Svaki tenisač mora biti svjestan svojih prednosti i slabosti, kao što mora znati prepoznati dobre i lošije strane protivnika. Na temelju poznatih informacija trener i igrač zajedničkim snagama planiraju strategije i taktike za susrete. Tijekom službenog susreta trener je velika podrška igraču, ali mu ne govori što treba igrati kako bi osvojio poen, ne daje mu gotove recepte uspjeha. Ne postoji čarobna formula koja donosi pobjedu u svakom susretu. Igrač mora biti snalažljiv i kreativan. Trener uči igrača kako pratiti i razumjeti igru, a igrač sam pronalazi put do uspjeha. Teorijsko znanje i praktična primjena strategije i taktike od izuzetne su važnosti za ostvarivanje vrhunskih rezultata u svakom sportu pa tako i u tenisu.

9. LITERATURA

- Armenulić, R. (1983). Tenis, sve o tenisu. Beograd: Sportska knjiga.
- Cartoonstock.com (2014). Artist: Park W.B. S mreže skinuto 7.ožujka 2016. s: https://www.cartoonstock.com/directory/t/tennis_partner.asp
- Istarski teniski savez (2008). TENIS – TENIS. S mreže skinuto 1.veljače 2016. s: http://www.teniski-savez-istre.hr/blog-pro/275-tenis-tennis.html
- Mencinger, T. (2007). Tennis Strategy ENCYCLOPEDIA. www.tennismindgame.com, (str. 14-28, 63-65).
- Ožegović, N., Almaši, M. (2010). Razvoj tenisa u Hrvatskoj. (Seminarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Teniski klub Prečko! (n.d.). Taktika. S mreže skinuto 13.siječnja 2016. s: www.tk-precko.hr/strucni_clanci/01.d
- Wikipedija (2013). Strategija. S mreže skinuto 10.siječnja 2016. s: http://hr.wikipedia.org/wiki/Strategija
- Wikipedija (2007). Taktika. S mreže skinuto 18.siječnja 2016. s: https://hr.wikipedia.org/wiki/Taktika
- Wikipedija (2016). Tenis. S mreže skinuto 6.siječnja 2016. s: https://bs.wikipedia.org/wiki/Tenis