

Dimitrije Rašović, Crnogorski Olimpijski Komitet

Ivana Rašović, Teniski Savez Podgorice

TENIS U CRNOJ GORI S POSEBNIM OSVRTOM NA METODOLOGIJU RADA NA TENISKOM ZIDU

1. TENIS

Tenis je sport koji pripada grupi polustrukturalnih sportova kompleksnog tipa. To znači da struktura kretanja i karakter fizičkih vježbi predstavlja kompleksnu kombinaciju acikličnog i cikličnog kretanja uslovljen nepredvidljivom dinamikom same igre.

Tenis spada u porodicu sportskih igara, i ako se u nečemu razlikuje od sportskih igara kao što su: košarka, odbojka i dr. Jer se igra pojedinačno, teniser protiv tenisera, ili se igra u parovima. Suština igre sastoji se u prebacivanju lopte reketom preko mreže, po mogućnosti, tako da suparnik na drugoj strani mreže ne može da odbije loptu nazad. Igra je veoma dinamična, i predstavlja kompoziciju aciklističnih brzinsko-snažnih kretanja, vezanih za brze i kratke šprinteve lijevo-desno, naprijed-nazad, uz odbijanje lopte.

Često su neophodni i akrobatski skokovi u cilju spasavanja dobro usmjerene lopte od strane protivnika, ili smećujući loptu, stojeći u blizini mreže.

Kao što se vidi iz gore navedenog, TENIS se sastoji iz raznovrsne strukture kretanja. Za upražnjavanje ovog sporta, koji se najčešće upražnjava na otvorenim terenima (pogotovo kod nas), neophodna je dobra fizička pripremljenost sportista. Po svojoj konstrukciji odgovaraju, visoki sportisti sa atletskim osobinama, u suštini brzinsko snažni, opšte i specifične izdržljivosti, okretni i spretni, tj sa visokim nivoom tehnike kretanja i sa visokim nivoom orijentacije u prostoru. No, treba reći da bi se stvorio ovakav psihosomatski tip, potrebno je dugotrajno vježbanje u cilju sticanja opštih fizičkih sposobnosti, opšte brzine, opšte snage, organske izdržljivosti, i da bi se zatim specijalnim vježbanjem teniske tehnike obrazovale fizičke osobine potrebne za vrhunska dostignuća.

Posmatrajući TENIS kao sport, iz ovog ugla vidimo da i ovaj sport mora da ima, svoju osnovu u harmoničkom razvitku, da bi se nakon toga formirale sistematskim radom, specijalne fizičke osobine, potrebne za igranje tenisa, a to je prije svega brzina reagovanja, brzinska snaga, odrazna snaga, okretnost,

orijentacija u prostoru i brzinska izdržljivost.

Pošto se uz pomoć tenisa usavršavaju i osnovne fizičke osobine, koje počivaju na funkcionalnim sposobnostima organa, i sistema organizma sportiste, očigledno je da je uticaj tenisa na biološki razvitak značajan.

2. TENIS U CRNOJ GORI

Najnovija istraživanja autora ovog rada Mr Dimitrija Rašovića pokazala su, da je najvjerovatnije osnivač tenisa u Crnoj Gori Momčilo Tapavica, osvajač bronzane medalje na prvim olimpijskim igrama, održane u Atini 1896. godine.

Momčilo Tapavica rođen je 26.10.1872. godine u Nadalju, malom mjestu u blizini Novog Sada. Njegovi preci su se doselili u Vojvodinu iz Crne Gore. Kao dječak, Momčilo Tapavica je pohađao osnovu školu u svom rodnom mjestu, a gimnaziju u Novom Sadu i Segedinu. Maturirao je 7. juna 1890. godine. Kao dobar učenik dobija stipendiju matice Srpske i školske 1890, 1891 upisuje se na studije hemijskog odsjeka Tehničkog fakulteta u Budimpeštu. Interesovanje prema građevini i arhitekturi preovladava i on se u drugom semestru iste školske godine, premješta na Građevinski fakultet. Fakultet završava 1895. godine kao jedan od boljih studenata. I kao gimnazijalac, naročito kao student, Momčilo Tapavica je pokazao da posjeduje svestrani sportski talenat. Odličan student i još bolji sportista, učestvuje na raznim takmičenjima u više sportskih disciplina i postiže dobre rezultate. Bio je član vježbačke družine, koja se zvala Narodno gimnastičko udruženje. Uglavnom osvaja prva mjesta u disciplinama: skok u dalj, skok u vis, bacanje kugle i tenisu. A na jednom takmičenju koje je održano 12.12.1895. godine u čast ministra vjera, kulture i sporta, osvaja prvo mjesto u skok s motkom, bacanje kugle, skok u dalj i tenisu. Ti rezultati su ga preporučili da postane član Mađarskog olimpijskog tima, koji je učestvovao na prvim Olimpijskim igrama u Atini, 1896. godine.

Momčilo Tapavica je učestvovao u sljedećim sportskim disciplinama: Rvanje – 4 mjesto, dizanju tegova – 5 mjesto, skok u dalje, skok s motkom, bacanje kugle.

Međutim tek u skorije vrijeme, zahvaljujući istraživanjima, nekih mađarskih historičara olimpijskih igara, o čemu je našu stručnu i sportsku javnost obavijestio dr Radovan Vuković, da je Tapavica osvojio 3-ce mjesto u TENISU. Ako se pogledaju publikacije koje navode imena pobjednika, na prvim olimpijskim igrama, vidjeće se da su u TENISU navedena samo dva imena TENISERA, koji su osvojili prvo i drugo mjesto. Rubrika koja je predviđena za osvajača trećeg mjesta je prazna.

Dosadašnji publikovani radovi, istoričara sporta, godinu 1908. uzimaju kao godinu kada je Tapavica došao u Crnu Goru, kao savjetnik Knjaza Nikole za građevinarstvo. Moja pleminarska istraživanja o dolasku i boravku Momčila Tapavice u Crnu Goru, ukazuje da ovaj podatak sa aspekta istorije sporta nije tačna. Tapavica je na Cetinje došao krajem 1904. godine. O ovome se govori u jednom izvještaju, koji je upućen ministarstvu unutrašnjih djela gđinu Vojvodi Božu Petroviću.

Ovaj podatak je izuzetno značajan sa aspekta posmatranja razvoja TENISKOG sporta, i sporta uopšte u Crnoj Gori.

Prvi TENISKI - GOLF klub osnovani su 1906. godine pri Italijankom Poslanstvu, i u tom periodu sva poslanstva izuzev, Ruskog i Turskog dobijaju TENISKE terene. Tako da već 1910. godine imamo izgrađenih ukupno 11 TENISKIH terena. Te godine je objavljeno krunisanje Knjaza Nikole za prvog Kralja a Crna Gora proglašena za Kraljevinu. U programu svečane manifestacije, bio je uvršten TENIS i golf pored ostalih događaja. Nova istraživanja o dolasku Momčila Tapavice, na dvoru Kralja Nikole, ukazuju, da je upravo on ličnost koja je dala jedan ogroman značaj u kulturnom i sportskom smislu tadašnje predstonice, i da su pod njegovim rukovodstvom izgrađeni TENISKI tereni, i osnovan prvi TENISKI GOLF KLUB.

Podatak da je Momčilo Tapavica napustio Crnu Goru 1912. godine, nije tačna, 1922. godine u Herceg Novom, osnovano je sportsko društvo „JADRAN“, koje u svom sastavu ima tri sekcije: plivačku, veslačku i tenisku. Osnivači su bili: Gojko Gojković trgovac; Tomislav Sabinjar sudija; Veselin Mrden ljekar; ing Momčilo Tapavica i dr. Projektovao je park u Herceg Novom, hotel „Boku“, zgradu „Zdravljak“, vilu „Jadranska straža“ sagrađena 1920-1925. godine, zgradu Galerije u Herceg Novom u kojoj je prema kazivanju doktora Budeča, njegova porodica živjela do početka II svjetskog rata.

3. TENISKI ZID DA ILI NE

U teoriji i praksi TENISKE igre kod nas, ne pridaje se potrebna pažnja ulozi i primjeni TENISKOG zida. Većina teniskih terena kod nas, nema teniskog zida, a ukoliko i postoji, loša je građa, obrastao korov, teren oko njega se ne njeguje i ne uređuje, kao što zahtijevaju i svaki drugi TENISKI tereni (TK TIVAT, TK BUDVANSKA RIVIJERA I TK GORICA), Bez obzira da li je zemljani ili asfaltni. Zašto graditi TENISKI zid kada je tako premalo igrališta u Crnoj Gori, da prime sve one koji bi željeli da igraju TENIS? Odgovor je jasan: Podaci objavljenog mjerenja i testiranja godine 2002. godine u Teniskoj Školi

TK „NEC“ u Podgorici, govore da je TENISKI zid idealan za igru početnika, bez obzira na dobu, nepogrešivi suigrač kod vježbanja tehnike osnovnih udaraca i vrijedan protivnik majstora-igrača, koji žele postići snagu udarca, brzinu reagovanja i fizičku izdržljivost. Testove koje smo uradili u TENISKOM klubu „NEC“ dragocjen su prilog mojoj tvrdnji, da je dio baze razvoja početnika i turnirskog igrača-teniski zid?

Evo nekoliko podataka o njemu: TENISKI ZID gradi se na prostoru dužine TENISKOGR igrališta, a sam zid građen je od opeke sa betonskom površinom, te dijeli igralište na dva (2) jednaka dijela. Zid nije pod pravim uglom u odnosu na površinu igrališta nego blago koso položen, kako bi se lopta odbijala u laganom luku, s njegove površine. Visok je 3-4 metra, a širina mu je do 15 metara. Postavljen je u smjeru istok-zapad, a samo igralište u smjeru sjever-jug. Po dužini TENISKOGR zida, povučena je trajnom boja crta širine 6 cm, na visini teniske mreže 91,44 cm. TENISKI trener može istodobno na takvom zidu kontrolisati sa svake strane, najmanje tri odrasla igrača, ili četvoro-petoro djece, što je 6-10 igrača istovremenom, sa jednim ili više raznih zadataka, ili tehnike TENISKE igre.

Testirano je 20 tenisera i teniserki, od 8-12 godina, nakon što su u TENISKOJ školi proveli 10 sati igranja na zidu i igralištu.

Na igralištu su 2 igrača, svaki sa 3 lopte u jednoj minuti, udarili su loptu bilo kakvim udarcem, prosječno osam puta. Ti isti igrači, na teniskom zidu, sa tri lopte u ruci, udarili su u minuti, prosječno 25 puta svaki. To je nešto više od 3 puta od igre na igralištu. Drugim riječima, 20 minuta igre na zidu, jednako je igri od 1 sata na igralištu.

Testirano je 10 tenisera i teniserki, u dobi od 12-16 godina, polaznika Teniske škole, od kojih je svaki imao više od 100 sati, kontrolisane teniske igre. Svi su oni savladali osnovne udarce: forhend, bekhend, voley i servis.

Teniseri i teniserke podijeljeni su u dvije grupe. Jedna grupa je vježbala voley na zidu 10 minuta, a druga to isto na igralištu, svaki igrač udaljen 4m od mreže i sa tri lopte u ruci. Igrači na zidu imali su u jednoj minuti prosjek od 40 voley udaraca, dok igrači na igralištu nijesu mogli više od 3 udarca za redom držati loptu u igri. Nakon izmjene zid-igralište, grupa koja je prvo bila na zidu, a zatim nastavila voley udaraca na igralištu, držala je loptu u igru prosječno 12 voley udaraca. Testiranje turnirskih igrača, pokazalo je da on na zidu u jednom minuti i sa jednom loptom, izvede 52 voley udaraca. Za 10 minuta je to više od 500 voley udaraca, odnosno oko 2 sata igre na igralištu!

Test servisa pokazao je da turnirski igrač sa dvije lopte, ima u jednoj minuti 12 početnih udaraca (servisa) u 5 minuti vježbanja početnog udarca na zidu, to je toliko koliko igrač izvede servisa u toku igre u jednom meču. Možda će ovih

nekoliko podataka aktivirati uprave naših teniskih klubova i trenera, da se okrenu gradnji i izvođenju trenažnog procesa na teniskom zidu, jer su navedeni podaci, po našoj procjeni i te kako aktuelni.

Savremena teniska igra zahtijeva kompletnog svestranog igrača, atletsko akrobatskih sposobnosti i s maksimalno razvijenim refleksima. Duge su godine napornog rada, od dječijeg reketa do osam sati dnevnog vježbanja svjetskih tenisera, koji sigurno nijesu zaboravili što im je nekad značilo i što im još uvijek znači teniski zid. A mi smo na tog velikog prijatelja tenisera zaboravili već onog časa, kad nam je uspjelo prebaciti loptu preko mreže.

4. METODOLOGIJA RADA

„Igrao sam 45 min dnevno na teniskom zidu. Dio mojih uspjeha zahvaljujem toj dobroj navici.“

Pit Sampras

Nije potrebno posebno predstavljati Amerikanca P. Sampras-a, jednog od najboljih tenisera svijeta 90-tih godina ovog stoljeća. Sampras je jedan od rijetkih koji je priznao vrijednost teniskog zida, a mnogi su često koristili tog posebno „izdržljivog“ i „snažnog igrača-protivnika“ (mislimo na zid), ali mu nijesu dali tako priznatu i visoku ocjenu. Možda će to jednog dana učiniti.

Ako se pođe od pretpostavke, da je lopta koja se vraća od teniskog zida, najmanje od 2 puta brža od vraćene lopte protivnika na igralištu, onda teniski zid zahtijeva od igrača dvostruko bržu reakciju, postavljanje s radom nogu i tehniku udarca, posebno zamaha. Tako nastaje skraćeni položaj isturene noge i zamah kod forhenda i bekhenda, što je danas karakteristično za moderni napadački tenis. Broj udarenih lopti forhendom i bekhendom povećava se na teniskom zidu i do 400%, više u jednoj minuti nego na igralištu što povećava i izdržljivost igrača i snagu udaraca.

Postavlja se pitanje koji su to udarci za napredne i vrhunske tenisere, koje će oni vježbati na teniskom zidu. Obzirom da su napredni vrhunski teniseri, mi nemamo namjeru opisivati tehniku udaraca, jer se vjeruje da su napredni i vrhunski igrači to savladali u toku svog teniskog školovanja, treninga i igranja. Tajne tehnike udaraca, na teniskom zidu, ne bi im smjele biti nepoznate, jer radi toga su dobili tako laskave nazive naprednih, vrhunskih ili čak majstora tenisa.

1.1. FORHEND udarac:

1.1.1 klasični, ravni ili otvoreni forhend,

1.1.2 varijante: top-spin,

1.1.3 forhend slajs,

1.1.4 rezani zaustavni (shop)

Udaljenost igrača od teniskog zida , oko 12 m.

1.2. BEKHEND udarac:

1.2.1. ravni,

1.2.2. varijante: top-spin,

1.2.3. rezarni zaustavni (shop),

1.2.4. slajz bekhend,

1.2.5. bekhend sa dvije ruke,

Udaljenost igrača od teniskog zida, oko 12 m.

1.3. SERVIS

1.3.1. početni udarac:

1.3.2. ravni,slajz servis

1.3.3. tvist servis

Udaljenost igrača od teniskog zida, oko 12 m.

1.4. VOLEY udarac:

1.4.1. bekhend voley

1.4.2. forhend voley

Udaljenost igrača od teniskog zida, oko 4-6 m.

1.5. POLUVOLEY:

1.5.1. forhend

1.5.2. bekhend

Udaljenost igrača od teniskog zida, oko 5-7 m.

1.6. LOB i SMECH:

1.6.1. forhend smeč

1.6.2. bekhend smeč

1.6.3. smeč C sa skokom

Udaljenost igrača od teniskog zida, oko 6-8 m. Ta je vježba moguća ako je zid visok više od 4 m.

1.7. SKRAĆENA LOPTA (drop shot)

1.7.1. forhend i bekhend

1.7.2. voley, forhend i bekhend

Udaljenost igrača od teniskog zida, oko 5-8 m.

1.8. RETERN (vraćanje servisa)

1.8.1. servisom odbijena lopta od zida udara se:

1.8.2. forhend – spin tehnikom

1.8.3. bekhend – spin tehnikom

Udaljenost igrača od teniskog zida, oko 12 m.

LITERATURA

1. VAN, D., BENET, L.B., 1791. „Sjatska istorija fizičkog vaspitanja“; A world history of physical education, 11 ED., Pretnice hall, inc., EN. cliffs, N.J.
2. NENAD HERUC „Prva Jugoslovenska Teniska revija“; TSHR-Zagreb 1980. godina
3. ŽIVOJINOVIĆ N. „Sport- uzleti i padovi“; Niš, 1992. godina
4. JOVANOVIĆ N. „Sport u Crnoj Gori do 1914. godine“; Sportski Savez Cetinje, 1994. godina
5. IVAN HUIĆ „Tenis u Crnoj Gori“; Herceg Novi, 1894-1995. godina
6. MARTINOVIĆ B: „100 godina tenisa u Crnoj Gori“; Kulturno prosvjetna zajednica Podgorice i TSCG 1999. godina
7. VUKOVIĆ R. „Istorija olimpijskih igara“; Logos, Totovo selo 2000. godina
8. VUKOVIĆ R. „Preteč, organizatori, gost i takmičari na olimpijskim igrama 1986. godine“; Novi Sad, 2000. godina
9. RAŠOVIĆ D. „Komparativna analiza molfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti učenika i tenisera; Niš, 2003. godina
10. RAŠOVIĆ D. 2004. godine „Značaj razvoja tenisa u Crnoj Gori, u posljednjih 10 godina za razvoj fizičkog vaspitanja; Vrnjačka Banja 2004.
11. RAŠOVIĆ D. „Značaj prve olimpijske medalje Momčila Tapavice, za razvoj teniskog sporta u Crnoj Gori“; Kotor 2005. godina
12. RAŠOVIĆ D. „Početak igranja tenisa kao podstrek razvoja sporta u Crnoj Gori“; Kotor, 2006. godina

Resume

Newest research by the author of this work, Dimitrije Rašović, shows that the founder of tennis in Montenegro is for shure Momčilo Tapavica, winner of the bronze medal at the First Olympic Games in Athenes 1896.

All hits against the wall are executed while moving forward making the wall practice the basis of the contemporary offensive tennis play. On the court the player at the other side of the net will be defeated with carefully planned tactics, physical readiness and perfectly executed technique. Every tennis player regardless of rank or experience, should remember that the tennis wall stands somewhere in the corner of the tennis court. That is the strongest tennis “opponent” and an invaluable “instructor” in the creation, training and development of any recreational or professional tennis player



Sa otvaranja III Kongresa CSA u Bijeloj