

Saša Milenković

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu

PSIHOLOŠKA I TAKTIČKA PRIPREMA TENISERA JUNIORSKE KATEGORIJE

1. UVOD

Današnji profesionalni tenis sagledan kroz fizičko angažovanje igrača, psihološku stabilnost, taktičku obučenost, ukazuje na činjenicu da su teniseri izloženi visokom stepenu naprežanja. Ako se tome doda sistem i organizacija turnira, koji podrazumevaju stalna putovanja a samim tim i menjanja vremenskih zona, vrste podloge teniskih terena, zatvorenih (hala) i otvorenih teniskih turnira, logično se nameće zaključak da je psihološka i taktička priprema igrača u ranijim kategorijama (pioniri i juniori), od izuzetne važnosti.

Problem rada odnosi se na izbor postavljenih zadataka igraču, koji su direktno usmereni na psihološku stabilnost, koju moraju izgrađivati u vremenu pre meča, u toku ovodnog perioda meča (zagrevanja) i samoj igri.

Taktička osposobljenost igrača je takođe od vitalnog značaja za svakog ozbiljnog igrača koji preferira visokim sportskim rezultatima, i u tom pogledu je izložen teorijski pristup taktici, kao i parcijalna analiza taktičkih varijanti, prilagođenih specijalnim igračima i uslovima igre.

1.1 Analiza psihološke pripreme

1.1.1 Pre meča

A 1. Stvoriti mir, koncentraciju i samopouzdanje

A 2. Stvoriti osećaj sigurnosti i autoriteta

A 3. Stvoriti pozitivno raspoloženje i prijatno osećanje

B 1. Stvoriti sliku o mogućim dešavanjima (dužina meča, načinu vođenja meča, vođenje poena i sl.)

B 2. Pripremiti osnovnu varijantu vođenja meča (taktika) i osmisliti način na koji je moguće nametnuti tu taktiku

B 3. Definisati vreme (istrajnost) u sprovođenju svoje osnovne taktike, ukoliko se ona ne ostvaruje po željenim očekivanjima.

B 4. Pripremiti makar jednu pomoćnu taktičku varijantu, ukoliko ne možemo nametnuti svoju osnovnu

1.1.2 U zagrevanju

C 1. U samom zagrevanju težiti uspostavljanju ritma udarca i kretanja, i na taj način sticati osećaj sigurnosti i samopouzdanja.

C 2. Prilikom zagrevanja najviše raditi na kretanju i osnovnim udarcima, ali obavezno isprobati sve tehnike (spin, slajs i ravan).

C 3. Prilikom izvođenja voleja, smeča i servisa, maksimalno se koncentrisati na pravilno izvođenje tehnike, i težiti izvođenju bez greški.

C 4. Ukoliko su neki udarci slabiji, maksimalno prikriti te slabosti od protivnika.

1.1.3 U igri

D 1. U samoj igri, na otvaranju, uspostaviti ritam igre i definisati tempo i brzinu lopti.

D 2. Maksimalno osećati dešavanja na terenu, odnosno prepoznati igru protivnika i njegove taktičke varijante.

D 3. Ukoliko protivnik pojačava ritam igre, mora se trenutno adekvatno i brzo odgovoriti na novonastalu situaciju na terenu, i shodno tome pojačati svoju igru.

D 4. Čekati pad u igri protivnika, prepoznati taj pad u igri, iskoristiti momenat i maksimalno u tom trenutku pojačati svoju igru.

D 5. U trenucima kada je protivnik pao u koncentraciji, ili je iznerviran iz nekog razloga, potrebno ga je što duže držati u tom stanju. Ukoliko ga nerviraju visoki spinovi, slajs lopte ili drop šotovi, treba ih sa vremena na vreme ponavljati, ali nikako samo to forsirati i izaći iz normalnog ritma igre.

D 6. Prilikom velikog vođstva, ili lakog vođstva, nikako se ne sme menjati ritam igre i smanjivati tempo, gubiti koncentracija i olako prihvatiti nastavak meča.

D 7. Prilikom brzog, iznenadnog ili velikog vođstva protivnika, ne gubiti samopouzdanje, verovati u svoje mogućnosti, analizirati trenutna dešavanja u igri i strpljivo tražiti rešenje. Nikada nije gotovo.

D 8. Set loptu ili meč loptu, igrati kao svaki drugi poen, bez kalkulisanja ili stegnuto. Najopasnije je usporiti ritam i skratiti ruku, čekajući da protivnik sam pogreši.

D 9. Na set ili meč loptu za protivnika, takođe se ne sme usporavati igra, ali za razliku od svoje set ili meč lopte, ovde se ne sme previše rizikovati i gađati linije, već igrati oštro, brzo i sigurno, sa dosta spina i brzog tempa.

D 10. Izgraditi jasnu sliku o tenisu kao sportu i shvatiti da postoje sudijske

greške, pokradeni poeni, nesrećne linije i mreže. Kada se to u potpunosti shvati, onda pripremiti sebe da kada se to desi na meču, da se reaguje mirno, normalno i bez nervoze.

1.2 Analiza taktičke pripreme

- A 1. Šta je taktika i čemu služi
- A 2. Osnovni principi taktike
- A 3. Kakvu taktiku planirati a kakvu očekivati
- A 4. Šta kada se sretnu dva igrača sa istim taktikama
- B 1. Taktika protiv levorukog igrača
- B 2. Taktika protiv jakog-ofanzivnog igrača
- B 3. Taktika protiv dobrog servera
- B 4. Taktika protiv brzog igrača
- B 5. Taktika protiv sporog igrača
- B 6. Taktika protiv nervoznog igrača
- C 1. Pravila pokrivanja terena u tempu
- C 2. Pravila pokrivanja terena u napadu
- C 3. Pravila pokrivanja terena u odbrani

1.2.1 A1. Šta je taktika i čemu služi

Taktika je skup mera, izbor aktivnosti, koje se sagledavaju kroz osnovne i specijalne motoričke sposobnosti, a usmerene su ka jednom osnovnom cilju – POBEDI.

Osnovu motoriku čine trčanje (brzina), balans (ravnoteža), snaga i eksplozivnost, dok specijalnu motoriku čine osnovni i specijalni udarci u tenisu.

1.2.2 A2. Osnovni principi taktike

Osnovni princip taktike je da se ona zasniva na sopstvenim kvalitetima, a usmerava na protivnikove slabosti. Ukoliko protivnik ima loš ritern i pogrešnu procenu pokrivanja mreže protivnika, logično je osmisliti taktiku koja se treba bazirati na ofanzivnom servisu i igri na mreži. Naravno to je moguće isključivo ukoliko imaš dobar servis, osećaj za pravilno i pravovremeno pokrivanje mreže, brze noge, veliki raspon ruku i znaš da igraš sve vrste voleja. U protivnom takvu taktičku varijantu nećeš moći realizovati.

Osmišljavanje taktike je jedan ozbiljan i složen proces, koji se sastoji raznih nijansi profesionalnog zapažanja i stručnih procena.

Osnovna tajna odlične taktike se ogleda u realnom procenjivanju svojih mogućnosti i stručnom zapažanju protivnikovih slabosti i kvaliteta. Ukoliko se

pre meča izvrši detaljna priprema i plan vođenja meča, procenat mogućih iznenađenja u toku igre, biće smanjen i prilično predvidiv.

1.2.3 A3. Kakvu taktiku planirati a kakvu očekivati

Osnovno pravilo je da plasiraš taktiku u skladu sa svojim tehničkim mogućnostima i fizičkim sposobnostima, a očekivati taktiku protivnika u skladu sa njegovim tehničkim mogućnostima i fizičkim sposobnostima. Tvoja taktička priprema je usmerena na njegove slabosti, dok je protivnikova usmerena na tvoje nedostatke. Tako je u skoro 80% slučajeva. Međutim to nije pravilo. Postoji niz taktičkih varijacija koje u se osnovi mogu sagledati kao taktike iznenađenja ili prepada. Kod ovakvih taktičkih varijacija se protivnik dovodi u stanje zbunjenosti i iznenađenja, jer nije očekivao takav razvoj događaja na terenu. U ovakvim taktičkim rešenjima se primenjuje takozvani prelazni nivo. Nakon izazvanog iznenađenja, obično načinom igre koji nije svojstven tom tipu igrača (jer igra svojim slabijim udarcima), igrač se vraća osnovnoj (bazičnoj) taktici, i pokušava da zadrži prednost do koje je došao faktorom iznenađenja.

1.2.4 A4. Šta kada se sretnu dva igrača sa istim taktikama

U slučaju da igraju dva igrača sa istim taktičkim rešenjima, postoje najčešće dve mogućnosti:

- da jedan od igrača odustane od svoje osnovno pripremljene taktike i prebaci se na pomoćnu (alternativnu) taktičku varijantu. Najčešće su to psihološki slabije pripremljeni igrači, koji nisu u stanju da izdrže pritisak protivnika u nekom od segmenata igre.
- da obadva igrača tokom celog meča ostanu dosledni svom stilu igre, i istraju u unapred osmišljenom planu vođenja meča. Obično pobjedi igrač koji je kvalitetniji u nekim segmentima (fizička priprema, psihološki prostor-motivacija, upornost, istrajnost i sl., iskustvo ili tehnička obučenost). Ponekada je i faktor sreće odlučujući kod dvojice približno istih igrača.

1.2.5 B1. Taktika protiv levorukog igrača

Od levorukog igrača treba očekivati oštre spinovane lopte sa mnogo čudnih odskoka, i po pravilu preciznim plasiranjima sa nama stranim i neprirodnim uglovima po terenu.

Servis levaka je posebna priča, posebno kada se servira sa bekhend strane slajls tehnikom. U tom slučaju se položaj tela za ritern pomera više u levo, oslobađajući jedan deo terena uz „T“ liniju.

Kod „kros“ udaraca, forhen dijagonala dešnjaka je plasirana u bekhend

levaka (uslovno slabiju stranu), i to se čini kao pravilno postavljena taktička varijanta. Šta se može najčešće očekivati u tom slučaju? Dobar levak će odmah pokušati da vrati igru na svoju stranu, odnosno da bekhendom ne odigra dijagonalu (što nama odgovara), već da plasiranom paralelom, napadne naš bekhend i da očekuje dijagonalu, odnosno vraćenu loptu na njegov jači udarac-forhend. Svi levaci teže da težište igre prenesu na njihovu jaču stranu (forhend) i to po pravilo treba izbegavati.

1.2.6 B2. Taktika protiv jakog-ofanzivnog igrača

Kod većine igrača ovog tipa i u ovom uzrastu, postoji jasno definisana razlika između dva udarca. Kod ovako ofanzivnih igrača u 90% je dominantan forhend udarac, kojim oni stižu prednost u poenu, a nakon toga direktno završavaju poen. Šta raditi?

Najjednostavnija taktika bi bila izbegavati njihovu jaču stranu. Postoji nekoliko načina za to:

- proceniti u kojoj poziciji je njihov forhend najači, a zatim u igri izbegavati takvu poziciju kontrolisanjem svojih lopti.
- ukoliko mora da se pošalje lopta na forhend stranu, to treba uraditi tako da lopta ima određenu brzinu i oštrinu (nikako sporo i kratko), sa ekstremnim spinom ili slajsom.
- mora se igrati brz tempo, i nedozvoliti takvom igraču da vodi igru, jer u tom slučaju će njegov kvalitet doći do maksimalnog izražaja, a ti moraš biti u konstantnoj defanzivi.

1.2.7 B3. Taktika protiv dobrog servera

Ono što je osnovno i što je jedino preostalo kada se igra protiv dobrog servera, jeste sposobnost nalaženja najoptimalnijeg položaja na terenu prilikom riterna. Ukoliko je igrač potpuno u meču, vrlo brzo može zapaziti tehniku serviranja protivnika i najčešće uglove i stranu prilikom servisa. Na osnovu toga se mora zauzeti stav i položaj, koji će omogućiti adekvatan dohvat svih lopti. Kod ekstremno brzih servisa, mora se stajati na osnovnoj liniji sa blagim uskokom u teren, i blokom pokuši vratiti loptu. Ukoliko se suviše udaljite pozadi, lopta se zbog specifičnog ugla i brzine teško hvata, i po pravilu vraća na sredinu terena.

Kod izrazito brzih tehničkih servisa, može se zauzeti i defanzivniji položaj (metar i više iza osnovne linije), jer prilikom odskoka lopte kod rotirajućih lopti, vrlo često dobijaju nepravilan odskok, i na taj način ritern igrač ima više vremena za korekciju tela i nameštanje za udarac.

1.2.8 B4. Taktika protiv brzog igrača

Kada se igra protiv izuzetnog brzog igrača, u osnovi taktičkih zamisli se odbacuje spora i kratka lopta, odnosno korišćenje drop-šot lopti, posebno ako se ovaj udarac ne izvodi dovoljno efikasno.

Vrlo je važno proceniti kako brz igrač reaguje na oštre i brze lopte koje direktno idu u njegovo telo. Iz iskustva se pokazalo da brzi igrači puno bolje odigravaju lopte na koje natrčavaju, od lopti od kojih se moraju izmaknuti i pomeriti u stranu ili nazad.

Jedan od načina igre protiv takvih igrača je zatvaranje terena, izlazak na mrežu i završetak volejem ili smečom. U igri protiv ovakvih igrača se moraš pripremiti na dugu, iscrpljujuću borbu, koja se vrlo često mora voditi u tri seta. U svakom poenu moraš biti spreman na potvrđivanje tog poena, jer kod brzih igrača i kad vidiš gotov poen, na svoje iznenađenje se lopta ponovo vraća nazad, i onda sve iz početka. To znači da se mora imati puno strpljenja, koncentracije i istrajnosti.

1.2.9 B5. Taktika protiv sporog igrača

Igrati protiv sporijeg igrača je znatno lakši zadatak. Međutim, ukoliko se ima za protivnika na ETA turniru sporiji igrač, mora se znati da on ne bi bio tu da ne poseduje određeni kvalitet. Osnovna postavka u taktici protiv ovakvih igrača se ogleda u brzom tempu, vođenju igre i maksimalnom širenju terena, bez skraćivanja poena. Svaka prebačena lopta više, usmerena u prazan prostor protivnika, je veća šansa za osvajanje poena.

Protiv ovakvih protivnika ne treba servirati ravno, jer se taj servis može jednostavno vratiti blokom. Puno je efikasniji slajs ili kik servis, jer na taj način primoravaš protivnika na dodatno pomeranje u stranu, i dobijaš na tempu u igri i stičeš odlučujuću prednost.

Skraćena lopta (drop-šot) je opravdano taktičko rešenje protiv ovakvih igrača.

1.2.10 B6. Taktika protiv nervoznog igrača

Nervozni igrači su po pravilu vrlo temperamentni, sa vrlo eksplozivnim stilom igre. Često su njihove lopte maksimalnog inteziteta, udarene punom snagom, i takvi igrači osvajaju vrlo atraktivne poene. Na to se moraš pripremiti. Međutim njihov najveći protivnik je strpljiva, taktička igra sa puno prebacivanja, sa promenama ritma i sa iznuđivanjem ogromnog utroška energije.

Osnovu taktike moraju činiti strpljivo osmišljeni poeni, koji se oslanjaju na dosta rotacije i brzom tempu, puno trčanja i maksimalnoj koncentraciji. Ma koliko takvi igrači izgledali opasno na terenu, njih je vrlo jednostavno ukrotiti i pobediti.

1.2.11 C1. Pravila pokrivanja terena u tempu

Pokrivanje terena je posebna dimenzija vođenja meča, i u tom segmentu se razlikuju vrhunski igrači od prosečnih.

Kada se igra poen u tempu (maksimalnim ili submaksimalnim intezitetom), poen mora dobiti igrač koji pravilnije pokriva teren. Pokrivanje terena zahteva ujednačeno i koordinisano delovanje mentalnog sklopa (koncentracija) i fizičke spremnosti (motorika).

Tajna pokrivanja terena u tempu se ogleda u efikasnom postavljanju tela u odnosu na loptu, protivnika i teren. Ukoliko igrač ispoštuje pravila kretanja i postavljanja na terenu, nakon udarca je dobro. Ali, ukoliko ne oseća posledice svog udarca, odnosno ne uviđa da protivnik gubi kontakt sa njegovom polovinom terena, i ne zna to iskoristiti, možemo govoriti o prosečnom igraču.

1.2.12 C2. Pravila pokrivanja terena u napadu

Sama igra u napadu se može analizirati iz nekoliko uglova:

- Nakon tempo igre, protivnik greši i daje kratku i sporiju loptu. U tom trenutku adekvatnim kretanjem napadaš loptu, pokrivaš teren i ideš na nec. To je prosto, ali to i očekuje tvoj protivnik i nije iznenađen.
- Nakon dobrog servisa i sticanja prednosti, pokrivaš teren, i u zavisnosti od procene, ideš na volej ili odigravaš još jedan udarac u tempu sa sredine terena, pa onda ideš na nec. I taj razvoj događaja je predvidiv od strane protivnika.
- Nakon dominacije protivnika u poenu, odigrava se kontra udarac i automatski se težište igre prebacuje na protivnika. On se iznenada iz maksimalne ofanzive, dovodi u odbrambenu poziciju, dok ti taj momenat moraš iskoristiti, osvojiti teren, zatvoriti prostor, i već iznenađenog i zbunjenog protivnika dotući.

1.2.13 C3. Pravila pokrivanja terena u odbrani

Dobro pokrivanje terena u odbrani zahteva izuzetne motoričke sposobnosti i anticipacijske kvalitete. Uz visok stepen koncentracije, ovakvim kretanjem imaš za cilj da predviđiš udarac protivnika, i dobiješ šansu za kontraudarac. Prilikom takvog poena moraš jasno proceniti šta je u mogućnosti protivnik da odigra, nakon tvoje lopte. Ako je tvoja lopta spora i kratka, protivnik ima više različitih mogućnosti, i tada se nalaziš u teškoj situaciji. Ako je tvoja lopta oštra i jaka, ali nedovoljno precizna, onda protivnik ima jednu, najviše dve mogućnosti, koje ti manje-više možeš kontrolisati. Međutim, kada odigraš oštru, jaku i preciznu loptu, onda protivnik ima samo jedan odgovor. Upravo tada moraš pravilno pokriti tu stranu terena, odigrati kontra udarac i u tempu završiti poen.

2. Zaključak

Smatram da jedan ovako postavljen model zadataka ispred teniseru junior-ske kategorije, usmeren na osposobljavanje taktičkih varijanti i izbora taktičkih sredstava sa jedne strane, i jačanje mentalne snage i formiranje psihološke stabilnosti, njihovim usvajanjem i korišćenjem, sa druge strane, može doprineti izgradnji i stvaranju kompletnijih i kvalitetnijih igrača, teniseru u seniorskom dobu.

3. Reference

1. Dennis Van Der Meer, Jim Loehr, Vic Braden, Paul Annacone, Bred Gilbert, Pete Sampras, Stan Smith, John Newcomb, Chris Evert: Teniski saveti velikih majstora, Beograd, 2001.
2. Bred Gilbert, Steve Jamison.: Mentalna priprema i taktika u tenisu, Beograd, 1998.
3. Paul Roetert, Jack Groppel.: World-Class Tennis Technique, Moskva, Eksmo, 2004.

PSYCHOLOGICAL AND TACTICAL PREPARATION OF JUNIOR TENNIS PLAYERS

ABSTRACT

Taking into consideration the physical involvement, psychological stability and tactical competence of a player in contemporary professional tennis, it can be concluded that tennis players are constantly exposed to making strenuous efforts. Moreover, taking into account the system and the organization of tournaments, which involve regular trips and thus changing time zones, types of the grounds at tennis courts, closed sports halls and open tennis tournaments, we can logically conclude that psychological and tactical preparation of players in lower categories is of great importance.

The problem of this study refers to the choice of tasks given to a player. Tasks are directly aimed at psychological stability which players have to develop before the match, in the warm up period and during the match itself.

Tactical competence is of vital importance for each tennis player who looks forward to achieving high sports results. In that sense, a theoretical approach to a tactic is needed, as well as a partial analysis of tactical variables adapted to players and to conditions at matches.

Key words: *psychological preparation, warm up period, tactical preparation, basic principles of a tactic*