

A female tennis player with blonde hair blowing in the wind, holding a tennis racket. The background is a dark blue wall.

Tenis po vjetru

Sastavio: Davor Budimir USPRT Professional

UVOD

Tenis se igra preko cijele godine na otvorenom i mnoge značajne mečeve ali finala velikih turnira odlučio je vjetar.

Ukoliko vjetar nije orkanski ili je popraćen padavinama nikada nije razlog prekida meča na turnirima i drugim takmičenjima.

Ovo je **10 jednostavnih pravila** kako se nositi sa tim problemom u tenisu i pretvoriti ga u svoju prednost u meču.

1. PRIHVAĆANJE SITUACIJE

Što prije prihvatite mentalno vjetar kao faktor u meču i igri tim bolje.

Negiranje problema i tog vjetrovitog faktora u igri nije rješenje, moguće je samo nakupljanje frustracije.

Vremensku situaciju možete i morate doživjeti kao još jedan **izazov meča** koji će smetati biti izazov i Vama i protivniku.

2. ČITANJE IGRE

Čitaj smjer vjetra i igraj pametno. Bočni vjetar pomiče cijeli teren u lijevo ili desno.

Umjesto u kut pogađaš u aut, umjesto u sredinu u kut, a umjesto u aut lopta često završava na liniju. Sa vjetrom u leđa ili u lice uvijek postoji lošija i bolja strana terena.

Uvriježeno je pravilo da za gotovo sve stilove igre **vjetar u leđa** je prednost iako ne mora biti kod svih situacija u igri.

Recimo da udarac kao lob ima još opasniju putanju ako vam puše u lice, a to vrijedi i za skraćenu loptu.

3. BOLJI RAD NOGU

Rad nogu je ključ svega pri igri po vjetru koji mijenja smjer.

Lopta mijenja brzinu i smjer konstantno tako da je potrebno do kraja se kretati prema njoj.

Sitni koraci i podešavanja postaju značajniji sa vjerom u leđa jer loptu vjetar u teniskom žargonu "zaustavi".

Neka vam koraci budu mali kako biste mogli prilagoditi svoj položaj kako biste čisto udarili loptu.

4. JEDNOSTAVNOST

Ustvari je jednostavno kod odabira udaraca kada igrate nasuprot vjetru možete **udarati jače** i ravno udarce jer jedan dio snage se gubi u vjetru. Ako igrate sa vjetrom u leđima možete odigrati uglavnom sa više top-spina te lopti dodavati intenzivnije i slice rotaciju jer snagu i dubinu će dobiti od samoga vjetra.

Ukupno gledano **opreznija i defanzivna igra** sa manje rizika sa vjetrom dobija na važnosti. Vjetar je sam po sebi rizik i generator grešaka kod igrača.

5. PODESITE SVOJE OSNOVNE UDARCE

Igranje na vjetru natjerat će vas da prilagodite i svoje udarce u terenu. Omogućite si **veću marginu pogreške** kada ciljate u kutove terena ili kada pasirate protivnika.

Zapamtite, što jače udarate loptu, to će vjetar manje utjecati na loptu dok putuje do svog odredišta. Što sporije udarate loptu, to će vjetar više utjecati na loptu.

Ako vjetar stvara probleme vašem protivniku, možda ćete htjeti da vjetar pomiče vaše udarce okolo kako bi vaš protivnik bio izvan ravnoteže.

6. SERVIS

Kod servisa ne libite se **ponoviti bacanje** ili sačekati da udar vjetra prođe sve u skladu sa pravilima igre.

Nekad ćete biti prisiljeni samo ubaciti loptu u servisno polje jer igrate u skladu sa pravilom od 20 sekundi između kraja i početka poena.

Vjetar je jedan od opravdanih načina kada se ovo inače strogo pravilo i legalno krši na velikim turnirima.

7. JOŠ O SERVISU PO VJETRU

Slice i kik servisi mogu biti još učinkovitiji kada vjetar puše bočno.

Stoga, odigrajte loptu da se pomakne što više ulijevo ili udesno kako biste stvarno držali protivnika na prstima.

Pokušajte **niže bacanje** jer ako ste netko s vrlo visokim bacanjem, loptica će stvarno napraviti neki ozbiljan pomak u zraku zbog vjetra prije nego što udarite lopticu.

8. SMASH

Smash može biti teško pogoditi kada ih vjetar baca loptice da plešu dok su u zraku.

Ako je lopta dovoljno visoka, razmislite o tome da dopustite lopti da se odbije prije nego što udarite iznad glave.

Ako igrate **nakon odskoka**, lakše ćete se prilagoditi kretanju nakon odbijanja loptice jer će biti mnogo manje pokreta prouzročеноg od vjetra.

9. ODABIR NA POČETKU MEČA

Ukoliko imate prvi pravo odabira, odaberite stranu sa **vjetrom u leđa** jer se ona smatra generalno boljom.

Pozicija koja uglavnom manje frustrira igrače je vjetar u leđa, nego vjetar u lice.

Time samo povećavate vjerojatnost da dobijete prvi gem i dobro otvorite meč što može utjecati na ostatak susreta.

10. MENTALNI STAV

Ostanite **uvijek pozitivni** koliko god to bilo zahtjevno.

Nema nikakvog razloga da se ljutite na uvjete igre kao što su vjetroviti vremenski uvjeti jer to zaista ne možete promijeniti.

Uvijek trebate imati na pameti da sa izmjenom strana terena vi i vaš protivnik uglavnom na istom.

"Usvojite ritam prirode, njena tajna je strpljenje."

Ralph Waldo Emerson