



# Izgradite Teniski IQ

DAVOR BUDIMIR, USPTR PROFESSIONAL

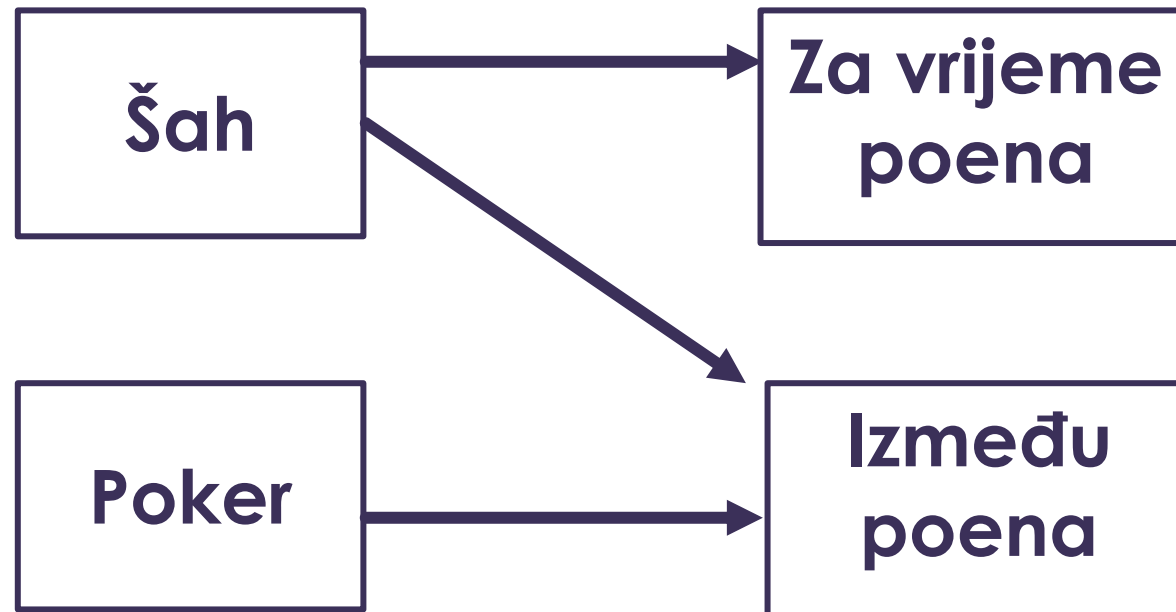
# Pretpostavka:

1. Mnogi turnirski igrači osjećaju kao da ne pobjeđuju koliko bi trebali.
2. Mnogi natjecatelji i rekreativci igrači **igraju** pogrešno, nešto ne valja.
3. Potraga za **savršenim udaracima** je vrlo često naivan i pogrešan put.
4. **Oni koji se posvećuju isključivo teniskoj tehnici** često su najgori u igri na poene.

# Što je tenis?

- ▶ Tenis je **50% šah** (brzi šah na 140 km/h) i **50% poker**.  
Ali većina turnirskih igrača igra tenis poput dame umjesto šaha.
- ▶ **Šah** = Razmišljajući 2-3 koraka unaprijed,  
upravo onoliko koliko to brzina igre dopušta.
- ▶ **Poker** = Ne pokazujući nikakve emocije o tome kako se osjećate ili  
što namjeravate.

# Kada se događaju šah i poker?



# 3 razine teniskog kvocijenta inteligencije

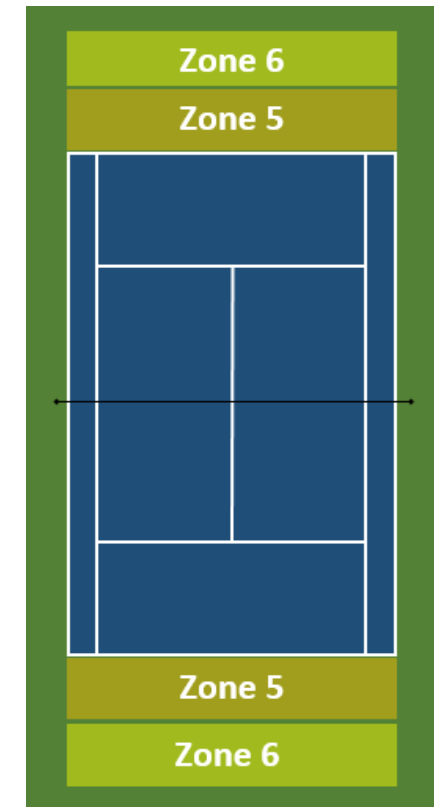
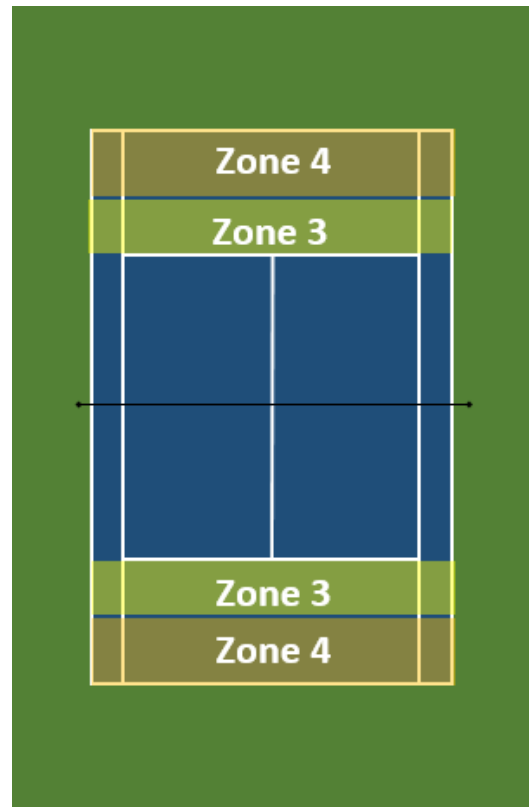
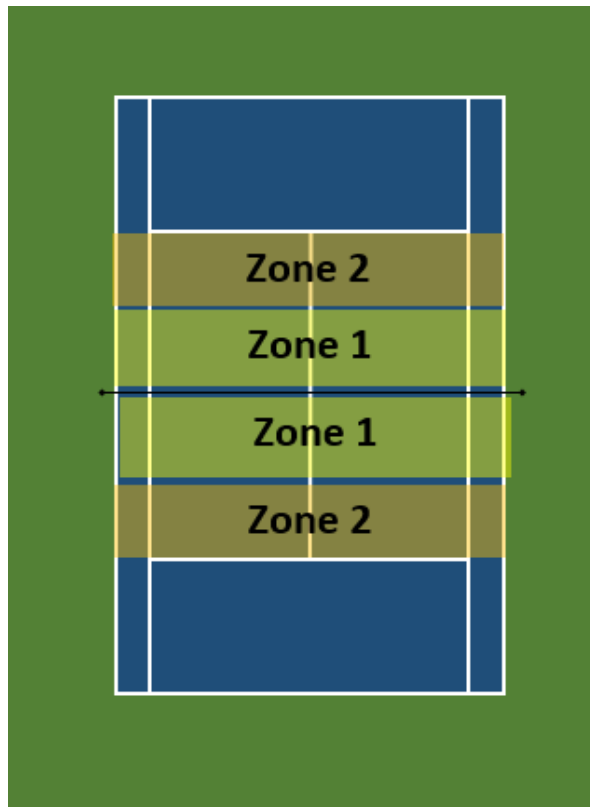
Nivo 1) Igrač i Loptica, čime igrač tehnički raspolaže

Nivo 2) **Plus** - njihova vlastita strana terena

Nivo 3) **Plus** - protivnička strana terena

# 6 Zona terena

(teren se može kao u svakom sportu podijeliti na zone u odnosu na udaljenost od mreže, time na više aktivne i više pasivne zone, zavisno od akcija u njima)



# Ubojica teniske inteligencije broj 1

- ▶ Fokusiranje isključivo na **vještine udaranja lopte, tzv. tehnika.**
- ▶ **Činjenica:** igrač s boljim udarcima često **gubi** teniske mečeve.
- ▶ Tipične rane godine kod trenera: Izuzetno tehnički trening, mnoštvo sjajnih igrača, ali **nisu** mogli dovoljno pobijediti ili u konačnici ostvariti karijeru.
- ▶ Ocjena za igrača koji samo udara, a ne koristi bilo kakav teniski IQ bi bila **0**, više ocijene su **1, 2 i 3.**

# 5 dijelova igre koje treba osvijestiti

## ► 5 dijelova igre i koje igrač treba u potpunosti razumjeti

1. **Moment** - svijest o momentu i trenutnom kretanju vlastitog tijela.
2. **Kodiranje dubine** - svijest o tome gdje udarci završavaju u terenu
3. **Stojeće zone** - svijest gdje igrač stoji i gdje se nalazi kada izvodi udarac
4. **Udaraće zone visina** - svijest u kojoj je udarnoj zoni tj. visini lopta pogodena.
5. **Kodiranje boje** - svijesnost o tome koliko je agresivan ili defanzivan udarac.

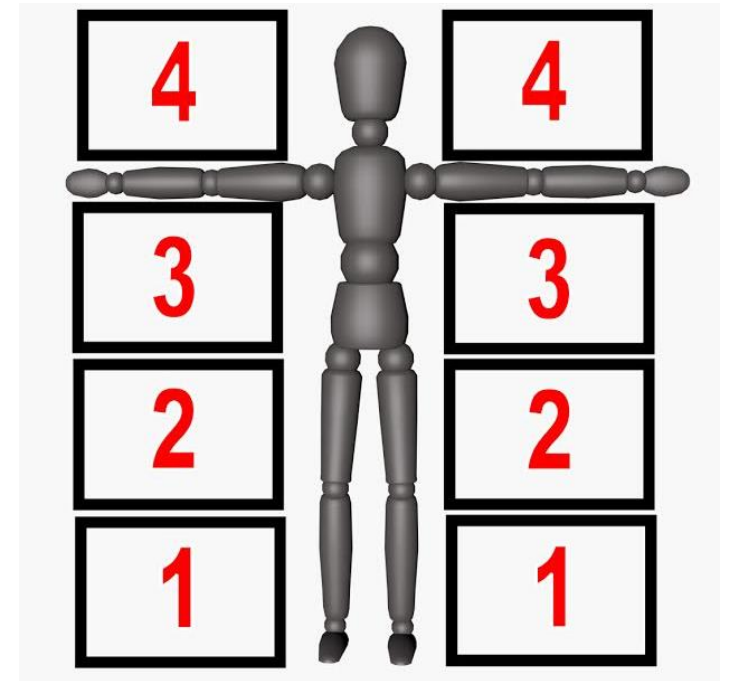


# Tenis IQ Razina 1: Igrač i lopta

- ▶ Razina 1 odnosi se na vještine prijema i udaranja loptice
- ▶ Tipično novi i neiskusni igrači
- ▶ Opasnost - trošenje cijelog svog vremena usavršavajući svoje vještine **slanja** (udaranja).
- ▶ Tenis je ipak sport **slanja i primanja**, a svladavanje vještine primanja tj. procjene i namještanja na udarac izuzetno je važno.

# Tenis IQ nivo 1: Definiranje zona udarca

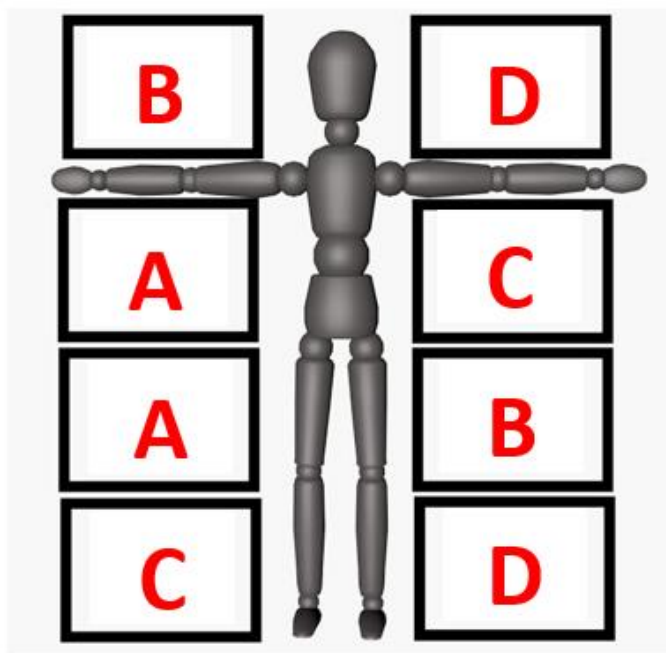
- ▶ **Zona udarca 1** - između terena i koljena
- ▶ **Zona udarca 2** - između koljena i kukova
- ▶ **Zona udarca 3** - između kukova i ramena
- ▶ **Zona udarca 4** – iznad ramena



# Provjera zone udaraca (za oba igrača prije meča)

Forehand

Backhand

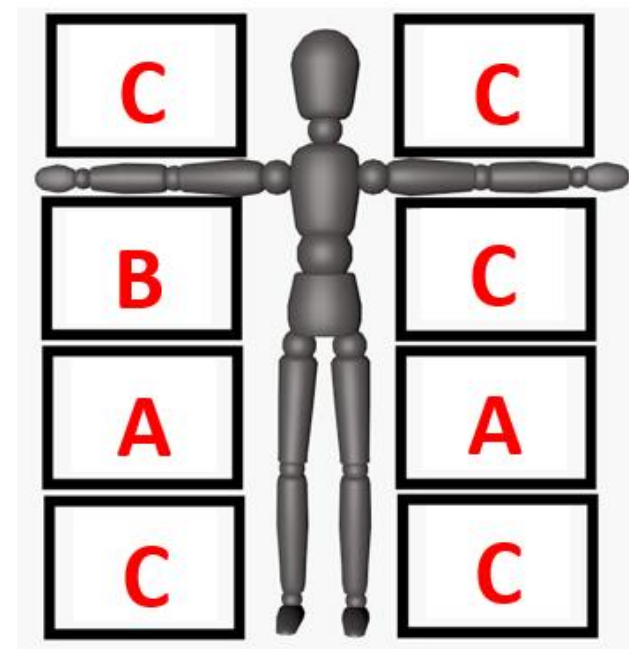


Igrač 1

- ▶ Kvaliteta udarca A - izvrstan
  - ▶ Kvaliteta udarca B – vrlo-dobar
  - ▶ Kvaliteta udarca C - dobar
  - ▶ Kvaliteta udarca D – ispod prosjeka
- ▶ Jasno je iz slike da **Igrač 1** ima lošiji backhand i da mu treba na isti igrati, osobito visoke i niske lopte, dok je **igrač 2** znatno simetričniji ali isto osjetljiviji na backhand strani

Forehand

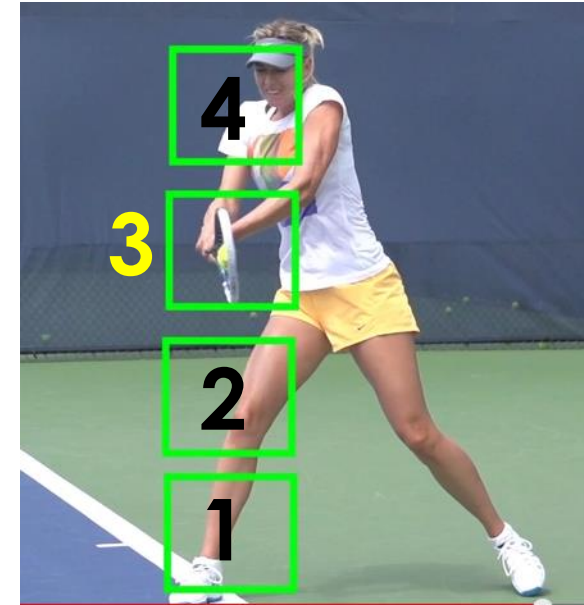
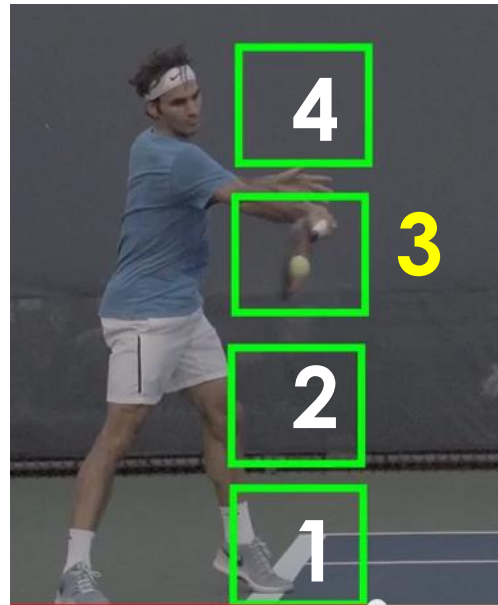
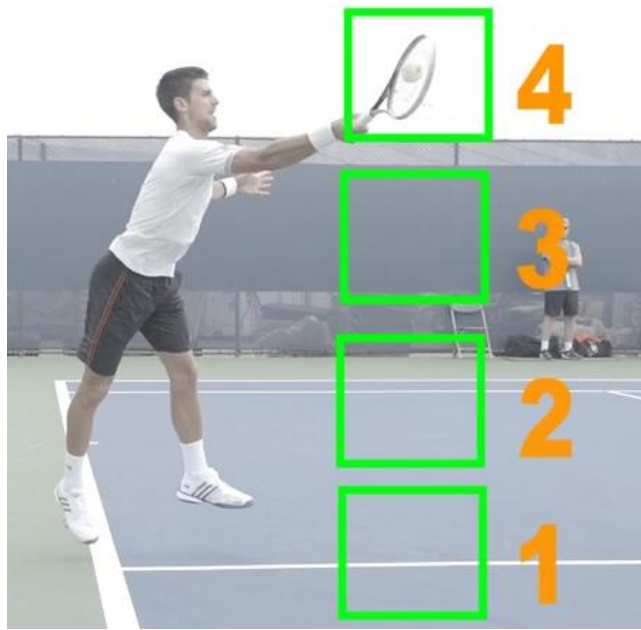
Backhand



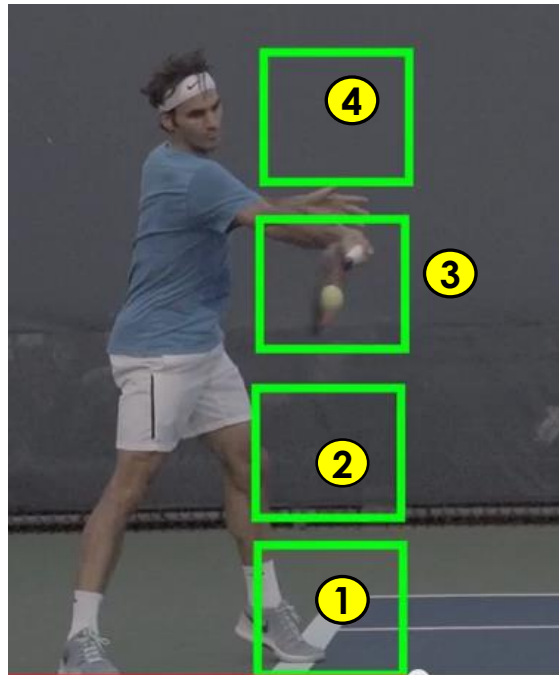
Igrač 2

# Tenis IQ nivo 1: Profesionalne zone udarca,

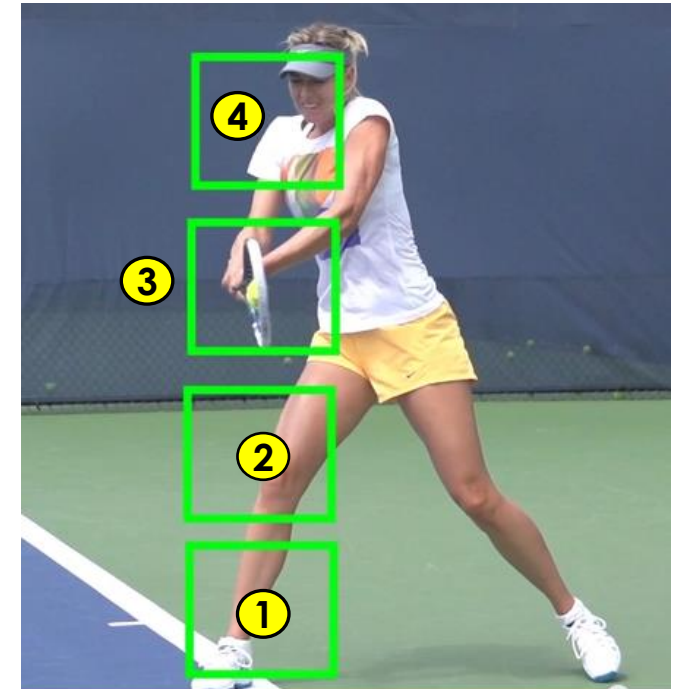
profi su vješti i sposobni u svim zonama kontrolirati loptu i vratiti je nazad



# Tenis IQ nivo 1: Vježba – Kodiranje zona udaraca



- ▶ **Kodiranje zona udaraca**
- ▶ 2 igrača razmjenjuju sa osnovne linije i moraju naglas reći zonu u koju zone je lopta odsjela na njihovoj strani terena
- ▶ Ovo je prvi korak naučiti kako **primiti** loptu pravilno
- ▶ Igrači izbjegavaju zonu 1 (pala lopta), a često i zonu 4 jer ne mogu eksponirati u tim zonama maksimalnu silu, mada su napredni igrači izrazito vješti iz tih pozicija



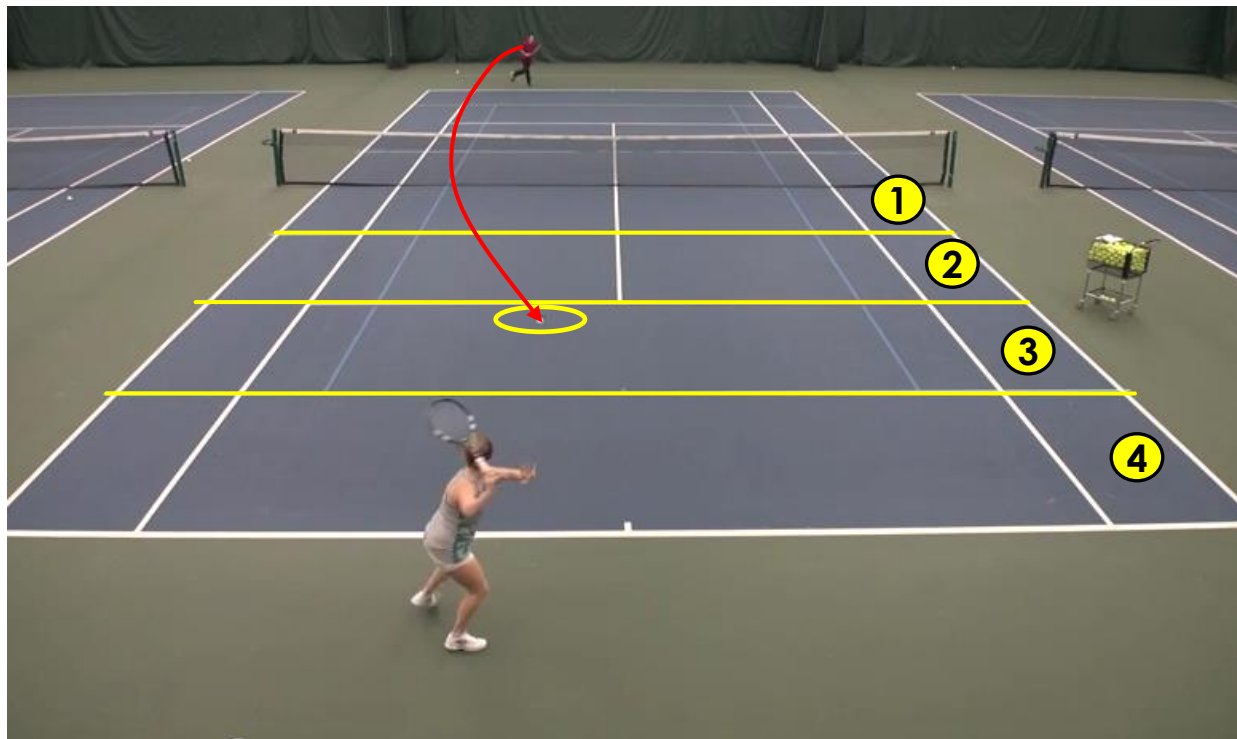
## Tenis IQ nivo 2: ○ vašoj strani terena

- ▶ **Nivo 2** je sve o **našoj strani terena**.
- ▶ Ovaj tip teniske inteligencije je tipičan za višeiskusne igrače, a ne početnike stepenica je do IQ nivoa 3.
- ▶ Vještine donošenja odluka su naprednije, zahtijevaju veći mentalni napor, koncentraciju i iskustvo.

## Tenis IQ nivo 2: Donošenje odluka

- ▶ **Donošenje odluka se proširuje tako da uključuje:**
- ▶ Gdje se sam igrač nalazi u terenu.
- ▶ Dali tijelo ima **momentum** da li ide nazad, naprijed, ili stoji.
- ▶ Gdje je lopta odskočila **na mojoj strani** terena.
- ▶ Da li imam laganu ili tešku poziciju za udarac.
- ▶ Težina udarca koji mi je poslao protivnik na mene.

## Tenis IQ nivo 2: Vježba #1- Kodiranje dubine



- ▶ **Kodiranje dubine**
- ▶ 2 igrača se prebacuju sa osnovne linije i moraju naglas nazvati zonu u koju je lopta pala na njihovoj strani terena
- ▶ Ovo je često i prvi korak u podučavanju igrača kako pravilno **primati** loptu



# Tenis IQ nivo 2: Vježba #1 - Naprijed - Nazad - Stani

**Naprijed**



**Nazad**



**Stani**



- ▶ **Naprijed - Nazad - Stani**
- ▶ 2 igrača se odigravaju sa osnovne linije i moraju reći svoj momentum za vrijeme udarca
- ▶ **Naprijed** – ako je njihov tjelesni momenat naprijed
- ▶ **Nazad** – ako je njihov tjelesni momenat unazad za vrijeme udarca
- ▶ **Stani** - ako je njihov tjelesni momenat u mjestu.

## Tenis IQ nivo 3: Protivnikova strana terena

- ▶ Nivo 3 je potpuno o **protivnikovoj strani terena**.
- ▶ Igrači shvaćaju da nije sve zbog njih i njihove igre.
- ▶ Igrači se sada zaista trude da napreduju **taktički** ne samo tehnički.
- ▶ Vještine sabotaze protivnika i njegovog tenisa dolaze do izražaja.

## Tenis IQ nivo 3: Donošenje odluka

- ▶ **Donošenje odluka se proširuje tako da uključuje:**
- ▶ Gdje moj protivnik stoji u terenu.
- ▶ Da li momentum mog protivnika je prema nazad, naprijed ili stoji.
- ▶ Gdje odsjedaju loptice **na strani mog protivnika.**
- ▶ Koju udarnu zonu preferira moj protivnik.
- ▶ Koja je težina udaraca koju ja šaljem na njegovu stranu.

## Tenis IQ nivo 3: Pomak paradigme razmišljanja

- ▶ **Kada zaista dolazi i kojem trenutku do pomaka paradigme?**
- ▶ Ovo je najčešće prvi nivo teniske inteligencije gdje igrač koji gubi mečeve prepoznaje dobiti od toga da je bolje **smanjiti protivnikov nivo igre** nego isključivo **povećavati svoj nivo igre**. Jer je prostor povećanja svog nivoa možda već dosta popunjen ili je recimo cilj štediti energiju za vrijeme trajanja turnira.
- ▶ Igrač počinje da pobjeđuje protivnike koji imaju bolju tehniku ili možda vizualno bolje udaraju po loptici ili posjeduju bolje atletske sposobnosti. Igrač se počinje značajno pripremati taktički za svakog pojedinog protivnika još prije meča.

# Tenis IQ nivo 3: Vježba #1 – Kodiranje u bojama



## ▶ Kodiranje igre u bojama

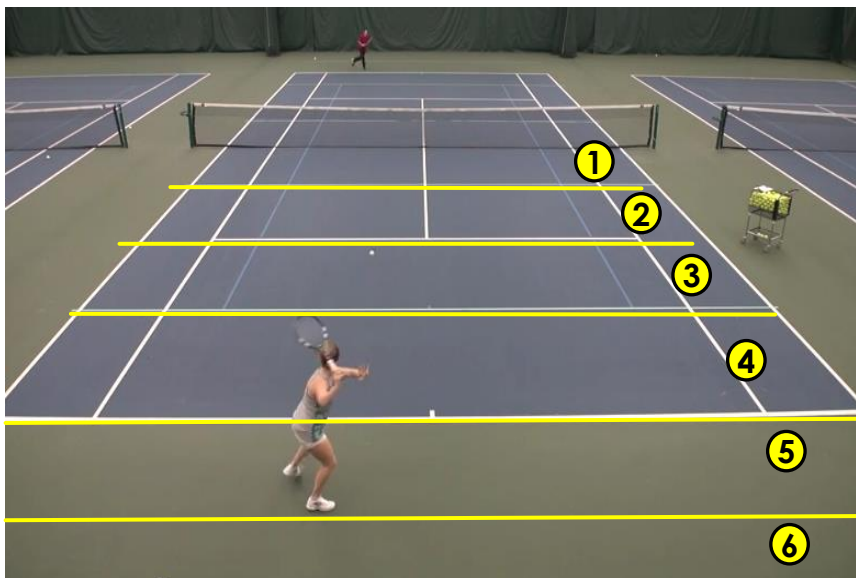
- ▶ 2 igrača igraju sa osnovne linije i moraju nazvati naglas boju:

**Žuta – Crvena – Zelena.**

- ▶ **Žuta** = neutralna lopta (6-7 nivo snage)
- ▶ **Crvena** = defanzivna lopta (2-5 nivo snage)
- ▶ **Zelena** = ofanzivna lopta (7-9 nivo snage)

Fokus je na protivnikovoj strani terena , tako da igrač izvikuje što **protivnik** odigrava.

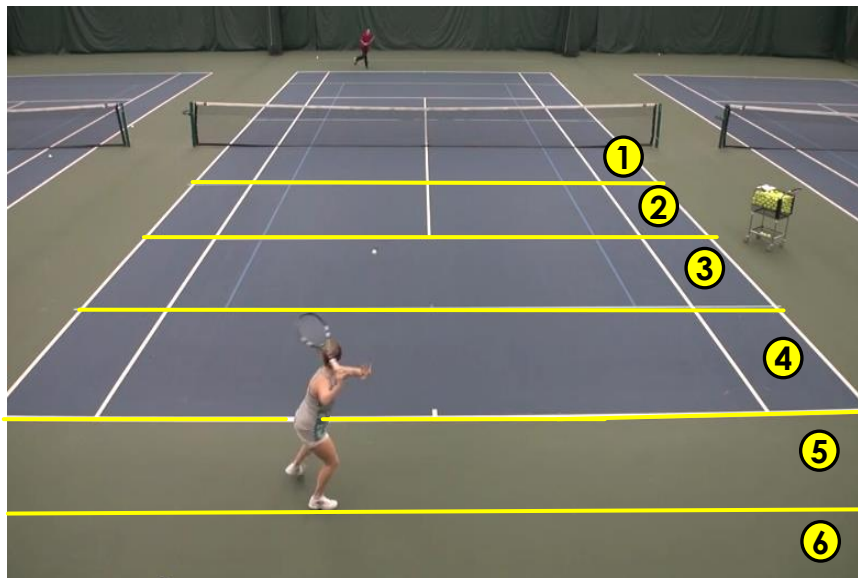
# Tenis IQ nivo 3: Vježba #2 – Zone pozicioniranja



- ▶ **Zone pozicioniranja i kretanja**
- ▶ Teren je podijeljen u **6 zona** kao na slici
- ▶ Cilj je vježbe je protivnika pomicati u različite dijelove terena.

Fokus je na protivničkoj strani terena tako da igrač izvikuje gdje se **protivnik** nalazi.

# Ciljevi – Drugačija vrsta teniske igre i učenja tenis IQ-a



- ▶ Pomakni protivnika u u zonu 6
- ▶ Izlazi na mrežu na svaku loptu u zoni 1 i 2.
- ▶ Produži poen svaki put kad si u zoni 6
- ▶ Započni napad svaki put iz zone 4
- ▶ Odigraj drop-shot na svaku loptu u zoni 2
- ▶ Prisili protivnika da odigra 3 bekenda u nizu
- ▶ Izadi na blef na mrežu svaki put kad protivnika potisneš u zonu 6
- ▶ Odigraj 3 slice udarca u nizu

# Ciljevi – i kako koristiti ciljeve/misije.

- ▶ Cilj mora biti nešto što se može tehnički i taktički izvesti. Sve te misije moguće je simulirati i u kombinaciji **igrač - trener**.
- ▶ Cilj mora povećavati Vaše šanse na pobjedu ili smanjivati protivnikove šanse.
- ▶ Trener daje svakom igraču cilj da se izvrši protiv svog protivnika
- ▶ Igrači igraju bodove prateći koliko puta ostvare svoju zadatu cilj/misiju, **a ne** koliko puta osvoje stvarni poen.
- ▶ Igrači uspoređuju bilješke nakon 10 minuta kako bi vidjeli mogu li reći koju misiju tj. zadatak je njihov protivnik pokušavao uraditi.

## Igra 1:

Igrač 1 zadatak = Pomakni protivnika u zonu 6

Igrač 2 zadatak = Produži poen na 6 udaraca

## Igra 2:

Igrač 1 zadatak = Izađi na mrežu na svaku loptu u zoni 2

Igrač 2 zadatak = Pokušaj završiti izmjene ispod 4 udaraca

## Igra 3:

Igrač 1 zadatak = Odigraj skraćenu loptu iz zone 2

Igrač 2 zadatak = Prisili protivnika da odigra 3 bekenda zaredom

## Igra 4:

Igrač 1 zadatak = Prišunjavaj se na mrežu kada je protivnik u zoni 6

Igrač 2 zadatak = Odigraj tri slice udarca zaredom



# Treniranje igre – Kvaliteta poena



- ▶ **Igranje kvalitetnih i osmišljenih poena apsolutni cilj trenera**
- ▶ Igrači igraju poene tako da svaki igrač 4 puta servira zaredom
- ▶ Poslije svakog poena, igrač ocjenjuje **svoga protivnika** na kvalitet poena koji je odigrao koristeći: **0-1-2**.
- ▶ **0** = loš poen / **1** = prosječan poen / **2** = odličan poen
- ▶ Trener dobija šansu da raspravi sa igračem o kvaliteti poena, što je vrlo važno u komunikaciji i eventualnoj kritici igre.
- ▶ Opasnost: očekujte da će igrači ocjenjivati bodove samo na temelju zadnjeg udarca ili ukupnog pobjednika.

# Rafa vs. Roger – Poen #1 (22 udarca – završava beckhand greškom od Rogera)



VS.



## Rafa vs. Roger – Poen #2 (4 udarca – završava Rafinim forhend vinerom)



VS.





# Sve to zajedno – 4-tjedni plan rada

## Vježba #1

### Vlastita strana terena

(svakih 10 minuta)

- 1) Naprijed-Nazad-Ostani
- 2) Kodiranje Dubine
- 3) Zone igranja i kretanja
- 4) Zone udarca
- 5) Kodiranje Boja

## Vježba #2

### Protivnikova strana

(svakih 10 minutes)

- 1) Naprijed-Nazad-Ostani
- 2) Kodiranje Dubine
- 3) Zone igranja i kretanja
- 4) Zone udarca
- 5) Kodiranje Boja

## Vježba #3

### Misija

(svakih 10 minuta)

- 1) Pomakni protivnika u zonu 6
- 2) Produži prebacivanje do 6 udaraca
- 3) Idi na mrežu na svaku loptu u zoni 2
- 4) Pokušaj završiti vinerom kada si u zoni 4
- 5) Igraj dropshot iz zone 2
- 6) Napravi 3 slice udarca u nizu
- 7) Idi na mrežu kada je protivnik u zoni 6

## Vježba #4

### Treniranje Igre

- 1) Jedan skup bodovanja kvalitete, **sebe**
- 2) Jedan skup bodovanja kvalitete, **protivnika**
- 3) Zone pozicioniranja (10 min)
- 4) Zone udarca (10 min)
- 5) Kodiranje boja(10 min)

## Ideje za ponijeti – provedite to u svom teniskom klubu

### Pitanja koja trebate razmotriti kao profesionalni trener.

- 1) Da li igrači provode dovoljno vremena radeći na strategiji i teniskom IQ?
- 2) Imate li puno igrača koji bi trebali pobjeđivati na temelju udaraca/tehnike koju posjeduju?
- 3) Što možete učiniti kao trener da povećate broj igrača koji koriste tenis IQ?
- 4) Koliko procenat Vaših igrača igra uopće sa planom igre prije meča i za vrijeme meča?
- 5) Na kojem nivou teniske inteligencije Vaši igrači operiraju: 0,1, 2 ili 3?
- 6) Obično sve započinje raspravom među teniskim trenerima ili roditeljima igrača.

# Zaključak

Mnogi igrači pa i treneri nažalost zamjene isključivo udaranje i prebacivanje loptice sa dobrom trening praksom i podukom kojoj je cilj sveobuhvatni razvoj igrača i izgradnja teniske inteligencije, **tenis IQ**.

Primarni cilj je da igrač zna igrati tenis na višem nivou razumijevanja teniske igre. Takav tenis je jasno uočljiviskusnom treneru kao igra sa visokim postotkom ispravnih zamišljenih akcija tehničkih i taktičkih, često preko 90% bez obzira na brzinu same igre.

Cilj je da igrač zna mijenjati strategije i stilove igre prema ukupnoj situaciji u kojoj se nalazi on te na obje polovice terena kao i prema protivniku za vrijeme natjecanja.