

FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

STRUKOVNE STUDIJE

# TENIS-SKRIPTA

AUTORKA:

TAMARA KOVAČEVIĆ

## SADRŽAJ:

1. PRAVILA TENISA
2. ISTORIJAT TENISA
3. TEHNIKA TENISA
  - 3.1. Osnovni elementi teniske tehnike
  - 3.2. Biomehanika tenisa
  - 3.3. Forhend
  - 3.4. Bekhend
  - 3.5. Servis
  - 3.6. Voleji i smeč
  - 3.7. Specijalni udarci u tenisu
4. TAKTIKA TENISA
  - 4.1. Osnovni faktori taktike tenisa
  - 4.2. Tipovi igrača/ica u tenisu

## 2. ISTORIJAT TENISA

Sve je počelo u Egiptu, Grčkoj, Rimu, pa preko seljana u 5 (petom) veku negde u Toskaniji. Koristili su gole ruke da bi udarali lopticu dole-gore po ulicama naselja. Sve te preteče koje su nekad samo ličile na ovo danas, a nekad samo najavljivale mogućnosti same igre, dovešće nas do 12 (dvanaestog) veka i Francuske.

Razni načini igranja i razna imena koja će ljudi koristiti za slične igre tek će srednjovekovna Francuska utemeljiti kao Tenis koga mi znamo. Naziv tennis i potiče od francuske reči tenez što znači-držite, pažnja! Monasi po francuskim i italijanskim manastirima biće najzaslužniji za progress i popularizaciju igre u tom periodu. Igrajući je po hodnicima manastira, menjajući pravila i svakodnevno izgrađujući igru dovešće do toga da je Papa protera sa hodnika manastira i igra se negde u 14 (četnaestom) veku seli u dvorce i počinje da je igra plemstvo. Postoje razne teorije o istoriji tenisa, neke se podudaraju, neke se prožimaju, a neke imaju i kontradiktorne stavove o svemu tome. Postoje više izvora informacija, tu pre svega mislimo na podatke i iz Holandije i iz Australije i drugih krajeva sveta ali svi oni upućuju na to da se igra vrlo brzo razvijala i bila prihvaćena gde god bi se pojavila.

Pravi procvat igra će doživeti od 16 (šesnaestog) veka kada šireći svoju popularnost od Italije preko Francuske pa sve do Velike Britanije plemstvo, da tako kažemo, preuzima patronat nad igrom. U Francuskoj je oko 1657. godine već postojalo preko 100 (sto) igrališta zvanih "kuće za loptanje". U Engleskoj je 1625. godine Charles I (Čarls Prvi) izgradio igralište koje se i danas koristi za takmičenje. Francuski kraljevi u 16 veku i Stuart kings u Engleskoj u 17 veku bili su pasionirani igrači. George IV (1763-1830) i Princ Albert (1819-1861) imali su ormariće u svlačionici u Hampton Court Palace na kojima su još uvek njihova imena. Edward VII (1824-1910) i George V (1866-1936) bili su veliki poštovaoci igre. Igralište u Versaju izgrađeno je 1686. godine i koštalo je 45.403,00 tadašnjih

francuskih Franaka. Zabeleženo je da su francuzi u 16. veku na brodu nosivosti 2000 tona napravili igralište.

Zanimljivo je da je Henry VIII svoje finansijske i kockarske probleme rešavao na teniskom terenu. Od 1700. godine pa skoro oko sto godina tenis će doživeti stagnaciju. Tek poneki plemić će se baviti igrom i tek poneko igralište će biti izgrađeno kao ono u Bath-u 1777 god. Za vreme francuske Revolucije igra skoro da i nije postojala.

Devetnaesti vek biće vek povratka tenisa i stvaranje kontinuirane istorije igre koja traje sve do današnjih dana.

Bitan događaj na koji moramo da se vratimo dogodio se oko 1500. godine pronalaskom reketa za tenis koji je bio polazište razvoju i usavršavanju reketa kakav je danas. Uopšte i oprema za tenis je prelazila svoj put razvoja od golih ruku, preko rukavica od kože koje su se navlačile na ruke do korišćenja nekih palica. Neko je tokom vremena došao na ideju da poveća površinu rukavica dodajući kanap ili žile između prstiju upredajući ih. Ovo je bio mali korak u dodavanju kanapa na ram i pravljenju forme reketa. Loptica koja se koristila u francuskim "kućama za loptanje" bila je punjena kosom, a ona koja se koristila u tenisu na travi imala je jezgro od plute, prekriveno suknom, čvrsto oivičena strunom i pokrivena filcom. Koristila se i vuna za punjenje loptica. Promenom materijala i tehnoloških dostignuća oprema je dobila današnji izgled. Teniski teren kao mesto odigravanja takođe je prolazilo kroz razne faze. Dimenzije su se kretale od 27,43x10,97 visina mreže 1,22(1872), 18,29x9,14 visina mreže 1.42(1874), 25,60x11,89 mreža 1.32(1874), 23,77x9.14(1875), 23,77x8,23 mreža 1.22(1878) , 22,77x8,23 mreža 0.91 u singlu i 23,77x10,97 u dublu(1882) što su i današnje dimenzije terena.

Igru su nazivali Real Tennis u Britaniji, Royal Tennis u Australiji, Court Tennis u Americi, Jeu de Paume u Francuskoj.

1869. godine kao da počinje finiširanje u konačnom izgledu igre. Engleski konjički oficir major Volter Vingfield (Walter Wingfield) je po povratku iz Kine u

Englesku a po molbi svoje žene da smisli neku igru za zabavu, igru sa reketima, drvenim i našpanovanim sa šnurevima i loptom koja je bila punjena kosom, iz "kuća za loptanje" u Francuskoj preneo na livade. Međutim prvi pokušaj i nije bio nešto uspešan, ali je u junu 1873. godine na zabavi kod prijatelja pobrao veliki uspeh i uspon tenisa počinje da se nastavlja do današnjih dana. All England and Croquet club zapaža veliku popularnost tenisa i već 1875. godine gradi terene za igru, prvo jedan, a sledeće godine još četiri. Tako dolazimo i do organizovanja prvog turnira – čuveni Wimbledon 1877. godine. Prvi pobednik turnira je S.W.Gore. 1883. god. je osnovan Teniski savez Engleske. U Americi i Australiji prvi tereni napravljeni su 1876. god. a prvi turnir u Americi održan je 1881. godine kad je i osnovan savez.

Već na prvim Olimpijskim igrama modernog doba 1896. godine u Atini, tenis je bio prisutan ali samo u pojedinačnoj i dubl muškoj konkurenciji. Četiri godine kasnije nastupale su i žene pojedinačno i u mešovitim parovima. Interesantno je da je prvi pobednik olimpijskog turnira Džon Bolend (John Boland) došao iz Irske da posmatra turnir, uskočio kao zamena i osvojio zlatnu medalju. Tenis je u diskontinuitetu bio prisutan na Olimpijskim igrama ali se nakon odluke da i profesionalni igrači mogu nastupati od 1988. godine opet redovno održava tenisko takmičenje u obe konkurencije kao i dublovima.

Veliku popularnost tenisu u 20. veku donela su takmičenja u Dejvis kupu, koji se održava od 1900. godine i koji predstavlja nezvanično ekipno prvenstvo sveta u muškoj, i pandam u ženskoj konkurenciji Fedkup. Zanimljiva je i priča o Dejvis kupu. Naime, vozeći se 1899. god. vozom tadašnji prvak Amerike u tenisu Dwight Davis čitao je u novinama izveštaj sa trke jahti za "pehar Amerike" i došao je na ideju da se svake godine organizuje susret između Amerike i Engleske u tenisu. Kupljen je i pehar za 295\$, poznata salatara i 1900. godine u predgrađu Bostona odigran je prvi Davis-cup. Slavili su Amerikanci sa 3:0. Prvi Fed Cup nacionalnih ženskih reprezentacija održan je 1963. godine kada su u finalu SAD pobedile Australiju sa 2:1.

Prvi svetski rat dovešće do toga da tenis uđe u senku svetskih zbivanja, ali

zato posleratno doba, pogotovu tridesete godine dvadesetog veka popularisaće tenis širom sveta, a naročito u Australiji gde tenis postaje rekreativni sport broj 1. Od završetka II svetskog rata tenis definitivno zauzima svoje mesto u svetu sporta.

Još jedan bitan događaj za tenis je ulazak u takozvanu Open Era (eru otvorenih turnira). To je bilo 1968. godine. Ono što su počeli organizatori turnira u Australiji 50-tih i 60-tih godina 20. veka da otvaraju vrata turnira i amaterima u posebnim danima, zvanično se desilo 1968. godine u Wimbledon-u gde je poželjena dobrodošlica amaterima, koji su polako prelazili u profesionalce, i to je početak Open-a.

Kod nas tenis počinje da se igra 1875. godine, a tek posle I svetskog rata dobija širi značaj. Teniski savez Jugoslavije osnovan je 27.08.1922. godine u Zagrebu, a obnovljen 15.10.1948. godine u Beogradu.

## KARAKTERISTIKE SAVREMENOG TENISA

Tenis je sportska igra lopticom uz upotrebu reketa. Igra se na igralištu koje je podeljeno mrežom na dva jednaka dela. Cilj igre je da se loptica uz pomoć reketa prebaci na protivnikovo polje, da protivnik pogreši u vraćanju ili da lopticu ne stigne da vrati.

Takmičari se bore u pojedinačnoj(singl) ili u konkurenciji parova(dubl:muški, ženski i mešoviti).

Mečevi se održavaju u dva (žene) ili tri (muškarci) dobijena seta. Set se sastoji od gemova (engl.-igra), gemovi od poena koji se broje 15,30,40 i gem, uz razliku od najmanje 2 poena. Set osvaja onaj koji osvoji šest gemova uz razliku od 2 gema. Nakon stanja od 6:6 igra se takozvani Tie-break (engl.-prekid nerešenog), a osvaja ga onaj igrač koji uz naizmeničan početni udarac (servis) po dva puta, osvoji sedam poena uz razliku od dva poena, ili se igra do postizanja te razlike: 7:5, 8:6, 11:9 i sl.

Teniski teren je razmere 23.77 x 8.23 m u pojedinačnoj i 23.77 x 10.97 m u konkurenciji parova. Po sredini terena je razapeta mreža duga: 10.06 m singl, a 12.8 m dubl. Visina mreže na sredini je 0.9144 m a na krajevima mreže 1.0668 m.



Loptica je promera 6.35-6.67 cm i težine od 56.59-58.47 grama. Napravljena je od gume i presvučena je specijalnom oblogom iz dva dela od vune koji prave na lopti šavove.

Reket je osnovni i najvažniji rekvizit za tenis i praktično predstavlja produženu ruku igrača. Sastoji se od glave (rama) ,vrata i drške koja se produžava u grif (rukohvat) reketa.

Drvo je bilo neprikosnoveni materijal u izradi i proizvodnji reketa sve do 80-tih godina XX veka, kada ga uspešno zamenjuju drugi materijali kao : aluminijum, grafit, kevlar, keramika, hiperkarbon, titanijum, tečni metal, gel i dr.Reket se španuje žicama koje mogu biti od prorodnog ili sintetičkog materijala. Debljina žica može biti od 1.25 mm do 1.40 mm.

Tenisko igralište predstavlja važan faktor igre u tenisu.Može biti smešteno na otvorenom (stadioni) ili u zatvorenom prostoru (hale). U zavisnosti od podloge, igrališta mogu biti zemljana (šljaka), travnata, betonska ili napravljena od raznih prirodnih i sintetičkih materijala.

Teniska oprema razvijala se u skladu sa tehnološkim dostignućima u korišćenju raznih materijala ali i u skladu sa vremenom i modnim trendovima. Danas je industrija opreme za tenis jedna od najjačih giganata savremenog sporta.Najpoznatije firme su : Wilson, Head; Babolat, Prince, Dunlop i dr., kao i multibrendovske firme Nike, Adidas, Puma , Reebok, Fila i dr.



### 3.TEHNIKA TENISA

Kao i svaka sportska igra i tenis ima svoju specifičnost u izvođenju pokreta , udaraca, kretanja, taktike, psihičke i fizičke spreme. Počevši od stavova, preko hvatova za reket, vrsta udaraca, kretanja, kompleksnost ove igre dovedena je na naučni nivo, gde se svaki detalj proučava sa više aspekata i u čiju analizu se uključuju stručnjaci iz raznih naučnih oblasti.

Najoptimalnija definicija tehnike tenisa glasi:

**Tehnika je skup igračevih kretnji koje omogućavaju najefikasniju kombinaciju snage i kontrole kako u udarcu tako i u tehnici kretanja, dok se na minimum smanjuje rizik od povrede.**

#### 3.1.OSNOVNI ELEMENTI TENISKE TEHNIKE

U osnovne elemente teniske tehnike spadaju:

*1.Držanje reketa (hvatovi)*

*2.Stavovi*

*3.Gledanje lopte (zlatno pravilo tenisa)*

*4.Faze pokreta*

*5.Rad nogu sa tehnikom trčanja*

## 6. Anticipacija (predviđanje)

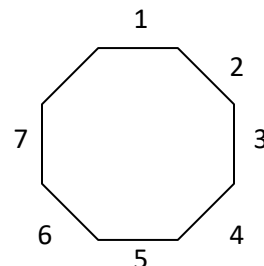
## 7. Tajming

Ovi faktori su međusobno zavisni i uloge su im isprepletane. Iako se mogu pojedinačno analizirati tek zajedničkom funkcijom daju pravu meru stvari.

Da bi dobro razumeli i shvatili tehniku osnovno je da se upoznamo sa teniskim reketom. On se sastoji od glave, vrata i drške koja prelazi u grif (rukohvat).



Sam rukohvat (grif) sastoji se od 8 osam polja. 4 četiri glavna i 4 četiri pomoćna. Od toga kako ćemo postaviti prste i šaku na grifu zavisi i koji ćemo hvat zauzeti.





8

Grif može biti : - Pomični

- Nepomični (kontinentalni ili čekić)

U tenisu imamo dva osnovna udarca tj. dve strane reketa kojima udaramo lopticu i koje određuju spoljnu i unutrašnju stranu.

Unutrašnja strana, kada reket vodimo sa spoljne strane prema unutra i ka suprotnom ramenu naziva se **forhend**.

Spoljna strana , kada reket vodimo kao da vadimo mač iz korica naziva se **bevhend**.

Držanje reketa može biti : - Jednoručno

- Dvoručno

Već pomenuti raspored dlana i prstiju na poljima grifa daje nam vrstu hvata, te tako imamo:

Forhend:

- Istočni : dlan na polju 3, palac na polju 8



Ovo je najklasičniji forhend хват. Može se udarati sa bilo kojim stavom između bočnog i potpuno otvorenog stava. Tačka kontakta je niže i dalje od tela. Ovaj хват podstiče ravne ili blage topspin udarce.

- Polu-zapadni : dlan na polju 4 , palac na polju 1 ili 8



pozadi.

Ovo je najkorišćeniji i najefikasniji forhend hvat.

Igra se stavom između polu-otvorenog do otvorenog stava. Ovaj hvat stvara dve glavne odlike:

- Zglob je smešten pozadi
- Zatvaranje lice reketa pri zamahu i napred i

- Zapadni : dlan na dnu na polju broj 5 , palac na polju 1 ili 2



Ovaj hvat vodi prekomernom topspinu. Idealan je za visoke lopte (iznad ramena), ali igrači koji koriste ovaj hvat imaju poteškoća pri igranju niskih lopti. Ovaj hvat je pogodniji za sporije terene.

- Kontinentalni: dlan je na polju 2 , palac na polju 7



Ovaj hvat se koristi za servis, volej i smeč jer nije potrebna promena hvata između forhenda i bekenda. Dozvoljava maksimalnu pokretljivost zgloba i stvara slajs na loptu (servis i smeč). Takođe se može koristiti za udarce koji su varijante osnovnih udaraca: drop-šotovi, štop-voleji , niski voleji, slajs forhend i blokirani forhend retern.

- Dvoručni hvat – dominantna ruka se smešta na dno ručke (grifa) sa istočnim ili polu-zapadnim forhend hvatom. Druga ruka se smešta iznad dominantne.

Bekhend hvatovi su : - Istočni. Ovo je najpopularniji hvat za jednoručni bekhend kod vrhunskih igrača. Zglavak prvog prsta na vrhu reketa osigurava da je lice reketa vertikalno pri udaru dok ostavlja zglob u udobnoj i jakoj poziciji. Ovo je drugi važan hvat za izvođenje servisa. Dlan ruke je na polju 1 , palac je na polju 6 ili 7.



- Kontinentalni : ovaj hvat podrazumeva zglob koji vodi reket da bi lice reketa bilo vertikalno pri udaru i da omogući preporučljiv zamah.



- Hvat sa zglobom iza ručke – ekstremni bekhend hvat. Ovaj hvat podrazumeva sposobnost da se :

- Udari lopta u visini grudi
- Udari lopta dok se podiže
- Udari lopta koja odskače na normalnoj visini

Mane uključuju igranje niskih lopti i reterna na brzim terenima.



Bekhend dvoručni hvatovi uzeli su maha u modernom tenisu, te je sve više igrača oba pola koji koriste ovaj hvat. Ovo proizilazi iz toga što su neka istraživanja pokazala da je manje delova tela uključeno u izvođenje dvoručnog bekhenda u odnosu na jednoručni te je ovaj udarac lakše naučiti.

Neke bitne odlike dvoručnog bekhenda :

- Laka upotreba hvata korišćenjem obe ruke
- Zahteva manje mišićne snage
- Agresivno udaranje lopti sa visokim odskokom
- Pri udaru dve ruke apsorbuju šok
- Veće prerašavanje kod izvođenja udarca.

Hvatovi : Dva istočna forhenda (leva ruka dominantna)



- Kontinentalni bekhend hvat za nižu ruku, i istočni hvat za višu ruku (desna ruka dominantna)



Ovo su bili osnovni hvatovi za forhend i bekhend.

## STAVOVI U TENISU

Učenje stavova je bitno, jer teniser od prvih dana navikava svoje telo na pozicije koje mu omogućavaju da na najefikasniji način bude spreman za sledeći potez u igri.

Stavovi su : - Osnovni

- Bočni
- Otvoreni
- Polutvoreni

*Osnovni stav*, u tenisu, je neutralan položaj tela iz kojeg počinju pokreti za

izvođenje svih udaraca. U tom stavu smo frontalno okrenuti ka mreži, kolena su blago savijena, težina tela je većim delom na prednjem delu stopala, gornji deo tela je uspravan, a mišići kičmenog stuba su zategnuti. Ruke su u visini kukova, leva drži vrat reketa koji je vertikalno postavljen u odnosu na mrežu.

*Bočni stav* se u modernom tenisu veoma retko koristi prilikom izvođenja forhenda, ali je i dalje dominantan kada je u pitanju izvođenje bekhenda. Kod ovog stava telo je postavljeno skroz bočno u odnosu na mrežu, a stopala su paralelna sa mrežom.

*Otvoreni stav* je dominantan prilikom izvođenja modernog forhenda i igrači/ce ga koriste u 90% slučajeva izvodeći ovaj udarac. Kod otvorenog stava, noge su normalne u odnosu na osnovnu liniju. Ovaj stav obezbeđuje adekvatnu rotaciju gornjeg dela tela prilikom izvođenja udaraca, a i omogućuje bržu pripremu za naredni udarac.

*Poluotvoreni stav* je stav između bočnog i otvorenog. Kod njega su stopala, u odnosu na osnovnu liniju, otprilike, pod uglom od 45%. Pogodan je za izvođenje svih udaraca sa osnovne linije

## GLEĐANJE LOPTE

Gledanje lopte je jedan od najvažnijih faktora u tenisu. Igrači/ce trebaju da teže tome da loptu gledaju sve od momenta napuštanja protivnikovih žica, pa do momenta spajanja sa sopstvenim reketom. Međutim neka istraživanja su pokazala da iskusni igrači vide loptu kada napusti protivnikove žice, zatim je izgube na 1-2m. Loptu vide opet kada prelazi mrežu i opet je izgube iz vidnog polja na 1-2m od svog reketa. Ovo se događa jer ljudsko oko ne može da sledi loptu tokom njene cele putanje.

## FAZE POKRETA

Svaki udarac u tenisu, radi lakše analize, ali i zbog lakšeg procesa obučavanja, može se podeliti u četiri faze:



1. zamah
2. prednji zamah (predmah)
3. momenat udarca
4. izmah

*Zamah* se koristi kako bi se obezbedio optimalan put ubrzanja reketa i ograničen je karakteristikama igračeve/igračicine konstitucije, kao i fleksibilnošću njegovog/njenog tela. Kakav će zamah biti zavisi od raspoloživog vremena, taktičke namere, vrste udarca, kao i od igračevog/igračicinog stila.

*Prednji zamah* predstavlja fazu pokreta od krajnje tačke zamaha pa do momenta udarca i njegov izgled zavisi kako od načina na koji je izveden zamah, tako i od vrste udarca koji se izvodi.

*Momenat udarca* je trenutak kada loptica dolazi u kontakt sa žicama reketa, dok je *izmah* završni pokret i traje od kontakta reketa sa lopticom pa do kraja udarca.

#### ANTICIPACIJA (PREDVIĐANJE)

*Anticipacija* je jedan od najbitnijih elemenata modernog tenisa. To je sposobnost igrača/ice da predvidi putanju loptice, pre nego što je protivnik/ica i odigrao udarac. Mnogi smatraju da je anticipacija urođena, ali danas kada loptice dostižu brzine i do 250km/h, dosta pažnje se posvećuje i razvijanju ove sposobnosti. U tenisu postoje dve vrste anticipacije:

- potpuna (predviđanje šta će protivnik/ca odigrati)
- delimična ( predviđanje šta protivnik neće odigrati)

Takođe postoje i 4 tipa predviđanja: perceptualno, taktičko, geometrijsko i tehničko.

1. Perceptualna ( nakon udarca ), spoljni faktori : podloga, vetar i dr.
2. Taktička ( priprema pred meč )
3. Geometrijska ( prema položaju igrača na terenu )
4. Tehničku ( najčešći vid, prema teh.karak.- držanje reketa, bacanje loptice )

## TAJMING

Tajming je još jedan od osnovnih elemenata teniske tehnike i predstavlja optimalno vremensko usklađivanje svih elemenata teniske igre.

### 3.2. BIOMEHANIKA TENISA

Biomehanika proučava ljudsko kretanje. Teniski biomehaničar analizira efikasnost kretanja igrača i pokušava da odredi da li bi igrač mogao da izvede udarac još efikasnije. Biomehanika pomaže trenerima da izbegnu usmeravanje na individualne i kozmetički neprijatne odlike udarca ( npr. izgled udarca ) već da se usmere na efikasnost udarca.

Glavni principi biomehanike :

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Balance            | Ravnoteža          |
| 2. Inertia            | Inercija           |
| 3. Oposite force      | Suprotna sila      |
| 4. Momentum           | Moment sile        |
| 5. Elastic energy     | Elastična energija |
| 6. Coordination chain | Lanac koordinacije |

**Ravnoteža** je sposobnost da se održi stanje postojanosti bilo dinamički ili statički.

**Inercija** ( I Njutnov zakon ) ” telo će ostati mirno ili u kretanju sve dok se na njega ne bude delovalo nekom spoljnom silom.” Drugim rečima inercija je otpor tela prema kretanju ili prema prestanku kretanja.

**Suprotna sila** ( III Njutnov zakon – akcija-reakcija ). Za svaku akciju postoji jednaka i suprotna reakcija. Započinjemo kretanje i tehniku udarca od nogu odupiranjem o tlo. Zemlja nas onda gura nazad istom količinom sile. Ova sila je podstrek za

eksplozivnu prvu akciju.

**Momentum** (ili momenat sile ) je sila koju stvara telo ili tačnije masa x brzina.

1. Linearni ( prenošenje težine tela napred u pravcu udarca )
2. Pod uglom ( stvara se rotacijom tela u kukovima i trupu ).

**Elastična energija** je energija smeštena u mišićima i tetivama kao rezultat istezanja mišića. Predhodno istegnuti mišić nagomilava energiju za delovanje.

**Lanac koordinacije** podrazumeva delove tela koji funkcionišu kao sistem lančanih veza pri čemu se sila, koju stvori jedna veza ili deo tela, premešta sledećoj vezi u nizu.

Tajming svih delova tela će omogućiti efikasan prenos brzine kroz telo, kretanjem od jednog dela tela ka drugom.

Brzina predhodnog dela tela se dodaje sledećem delu koji dodaje svoju brzinu na ukupnu kumulativnu brzinu. Ovaj proces se nastavlja sve do poslednjeg dela niza kada, reket ubzava sa svom zbirnom brzinom prema lopti.

Lanac koordinacije je kamen temeljac optimuma tehnike, pod uslovom da efikasno funkcioniše.

- 1.maksimalno povećava snagu
- 2.pojačava kontrolu
- 3.odlaže umor
- 4.sprečava povredu

Telo predstavlja lanac sa karikama.

Postoje i pravila po kojima treba lanac da funkcioniše :

1. kretanje treba da počne od tla na gore
2. Kretanje treba da se odigrava od većih ka manjim delovima tela
3. kretanje treba da bude vremenski ograničeno i progresivno.

Problemi u lancu koordinacije bitno utiču na igru. Kada udarac ne stvara dovoljno snage, gubitak kontrole, pojava povređivanja leže u 4 četiri uzroka :

1. preskakanje jedne karike
2. tajming problem – vremenska neusklađenost
3. nedovoljno korišćenje svih karika u lancu ( pokreta )
4. korišćenje karike u lancu koja nam ne treba

Biomehanika i poznavanje biomehanike pružaju treneru odgovore na većinu problema koje njegov igrač može imati, ali i puteve i načine kako to prevazići.

### 3.3. FORHEND

Forhend je udarac, koji uz servis, dominira savremenim, takmičarskim tenisom. To je udarac koji odlikuje igru većine vrhunskih igrača/ica. Jedan je od, takozvanih, osnovnih udaraca u tenisu i izvodi se kada igraču/ici, koji igra desnom rukom, loptica dolazi sa desne strane tela. U modernom tenisu ne zamislivo je da vrhunski igrač i igračice imaju loš, pa čak i prosečan, forhend. To je i razlog što igrač/ice forhend koriste mnogo više od bekhenda, a velika većina ga igra sa čak 70% igrališta.

Najčešće korišteni hvat, kod vrhunskih igrača/ica, prilikom forhenda jeste poluzapadni, a pored njega koriste se kontinentalni i istočni hvat za forhend, kao i dvoručni hvat.

U odnosu na rotaciju loptice nakon udarca, razlikujemo: ravan, slajs i topspin forhend. Slajs forhend podrazumeva da nakon udarca, loptica ima rotaciju unazad, dok se nakon topspin forhenda loptica rotira unapred. Udarac bez imalo rotacije je u tenisu nemoguće izvesti, ali forhend pri kome je ta rotacija minimalna, smatra se ravnim forhendom.

## TEHNIKA IZVOĐENJA FORHENDA

Tehniku izvođenja modernog forhenda prikazaćem na primeru Gustava Kuertena.



Prilikom izvođenja forhenda Kuerten drži reket polu-zapadnim forhend grifom. Kao i 90% igrača, u savremenom tenisu, Kuerten igra forhend iz otvorenog stava. Čim je uočio da mu loptica dolazi na forhend, Kuerten započinje pripremu za udarac. Stopla bliže loptici se okreće, a zatim se podiže lakat ruke u kojoj drži reket (pokret unazad) i ramena se sinhronizovano okreću. Da bi se pomogao zamah i rotacija ramena, leva ruka se može koristiti da gurne reket u nazad. Na slici 2 vidimo da je Gustavo Kuerten prebacio težinu tela na desnu nogu koja mu je blago flektirana u zglobu kolena, a reket je doveden u krajnju poziciju zamaha u nazad. Leva ruka je usmerena ka dolazećoj loptici i ima ulogu u održavanju

balansa prilikom udarca. Glava reketa je u krajnjoj fazi zamaha u višoj poziciji od lakta. Na slici 3 počinje faza zamaha unapred. Kako se reket spušta u prvom delu zamaha napred kolena koja su bila flektirana počinju da se ispružaju pomažući zamah odozdo na gore. Kako reket ide ka loptici tako se i gornji deo tela snažno rotira ka napred. Desni kuk se podiže i rotira, što podiže rame ruke koja udara lopticu. Zbog poluzapadnog hvata lice reketa će ostati zatvoreno kroz celi zamah unapred do momenta udarca (slika 5). Neposredno pred udarac brzina glave reketa je najveća. Glava igrača je potpuno mirna i oči su fokusirane na oblast udarca. Pri udarcu stopala su obično pozicionirana u otvorenom stavu. Ekstenzija kolena, zajedno sa rotacijom desnog kuka, obezbeđuje prebacivanje težine tela pre i nakon udarca. U momentu udarca poželjno je da glava reketa bude malo ispod ručnog zgloba. Zamah unapred ide uzlazno od ispod lopte do pozicije za udarac i nastavlja se ka gore i kroz loptu. Na ovim slikama se vidi da je Kuertenova nadlaktica paralelna sa igralištem što znači da njegov izmah ide ka i kroz loptu.

### 3.4.BEKHEND

Bekhend, takođe, spada u grupu osnovnih udaraca u tenisu i izvodi se kada loptica igraču/ici, koji igra desnom rukom, dolazi sa leve strane tela. Među teniserima i teniserkama je manje omiljen udarac od forhenda, a mnogima zadaje dosta problema kako prilikom učenja, tako i na najvišem nivou izvođenja.

Može se izvoditi sa jednom rukom (jednoručni bekhend) kao i sa dve ruke (dvoručni bekhend). Prilikom izvođenja jednoručnog bekhenda, reket se može držati na tri načina: kontinentalnim hvatom, istočnim hvatom za bekhend kao i hvatom-zglob iza drške. Kod dvoručnog bekhenda reket se drži sa dve ruke i to najčešće, desna ruka kontinentalni hvat, a leva istočni hvat za forhend.

U poslednje dve decenije, dvoručni bekhend u tenisu, doživeo je veliku ekspanziju. Danas u modernom tenisu imamo situaciju da veći broj tenisera, a naročito teniserki koriste ovaj način izvođenja bekhenda.

U zavisnosti od rotacije loptice nakon udarca, kao i kod forhenda, razlikujemo: ravan, slajs i top spin bekhend. Koji će se od ova tri bekhenda koristiti zavisi od trenutne situacije na terenu, kao i od taktičke zamisli igrača/ice koji ga izvodi.

Tehniku izvođenja dvoručnog bekhenda pokazaćemo na primeru Jelene Janković:



U momentu kada je uočila da joj loptica dolazi na bekhend, Jelena započinje pripremu za udarac. Reket se pomera unazad sa obe ruke, a ramena i kukovi se automatski okreću u stranu. U krajnjoj tački zamaha, desna ruka joj je potpuno ispružena u zglobu lakta, dok je leva blago savijena. Obe ruke su u neposrednoj blizini tela. Težina tela je, većim delom, na levoj nozi, dok se u fazi predmaha i u momentu udarca prebacuje na desnu nogu. Kontakt sa lopticom je ispred tela. Nakon udarca, Jelena reket u fazi izmaha, završava iznad desnog ramena, a obe šake su u visini očiju.

Često se postavlja pitanje koje su prednosti, a koje mane jednoručnog i dvoručnog bekhenda.

Osnovna prednost jednoručnog bekhenda je ta što se sa njim pokriva veći prostor igrališta, odnosno igrači koji igraju dvoručni bekhend, moraju napraviti pola koraka više od igrača koji igraju bekhend sa jednom rukom.

Prednost jednoručnog bekhenda je izražena i kod niskih, kao i kod skraćenih lopti.

Slajs bekhend se izvodi sa jednom rukom, tako da ga igrači koji igraju jednoručni bekhend, mnogo lakše usvajaju, a isti slučaj je i sa volejima.

Dvoručni bekhend se mnogo lakše usvaja, a i sa dve ruke se čvršće drži reket, tako da je on dominantan u metodici obučavanja početnika.

U poređenju sa jednoručnim bekhendom, zahteva manje mišićne snage, a pri udarcu dve ruke lakše apsorbuju šok u odnosu na jednu ruku.

Dvoručni bekhend dozvoljava otvoreni stav, što je velika pogodnost kod brze razmene udaraca, a naročito kod reterna.

Kod igrača koji igraju dvoručni bekhend, mnogo je teže anticipirati pravac odigranog udarca.

### 3.5. SERVIS

Najvažniji udarac u modernom tenisu jeste početni udarac ili servis. Svaki poen počinje, a veliki broj poena se i završava ovim udarcem. Nekada se servis koristio samo da bi se loptica uvela u igru, a danas predstavlja najmoćnije oružje svakog vrhunskog tenisera i teniserke, dostižući brzine i do 250 km/h. Jedan od



najatraktivnijih udaraca u tenisu jeste upravo servis nakon koga protivnik/ica ne uspe ni da dotakne lopticu reketom, a to je čuveni AS servis. Servis predstavlja najkompleksniji udarac u tenisu i potrebne su godine rada da bi se usavršio i doveo na vrhunski nivo.

Hvatovi koji se koriste prilikom izvođenja servisa su: kontinentalni i istočni хват za bekhend.

Prema vrsti rotacije loptice, razlikujemo: ravan, slajs i topspin servis. Ravan servis teniseri i teniserke koriste kod izvođenja prvog, dok se slajs i topspin najčešće koriste kod drugog servisa.

Bacanje loptice uglavnom je određivalo koja će se vrsta servisa upotrebiti. Tako da smo imali:

- Ako je igrač bacio lopticu ispred i ravno iznad glave udarao je ravan servis.
- Ako je pak bacio lopticu ispred i malo u desnu stranu (za desnoruke igrače) udarao je slajs servis.
- Za spin servis igrač je morao bacati lopticu iznad i malo iza glave da bi toj loptici zadao željenu rotaciju.

Međutim, u savremenom tenisu tkz. skrivanja udaraca su dovela do toga da ne možemo sa sigurnošću znati koji servis protivnik namerava da izvede, a u isto vreme trudimo se da i sami kada serviramo sakrijemo donekle svoje namere u vezi izvođenja svog servisa.

### SPIN SERVIS (TOPSPIN SERVIS)

Topspin servis daje loptici takvu rotaciju da ona prelazi mrežu u visokoj krivudavoj putanji i odskoče visoko posle udarca o tlo. Što je neravnija površina to je odskok viši i daje igraču koji čeka servis više prostora za grešku. Zato se efikasno koristi na terenima od šljake (mlevene cigle, zemljanim terenima).



- U topspin servisu loptica se baca u vis iznad ili blago iza glave preko levog ramena (za desnorukog igrača). Međutim u savremenom tenisu bacanje lopte u vis za sve servise će biti u osnovi isto, da olakša prerušavanje.
- Gornji deo tela se blago okreće na stranu i naginje unazad.



- gornji deo tela se oslanja u većoj meri unazad.



- reket se spušta iza leđa.



- Igrač počinje da pravi takozvanu „petlju“ , uvrtnanje reketom iza leđa.



- telo rotira naviše i u pravcu udarca.



- lopta je udarena otpozadi i sleva od serverove glave i putanja reketa je naviše, preko i iznad lopte.
- Reket je doveden do tačke udara pod uglom ka gore.
- Desno stopalo se kreće u odnosu na pravac udarca.
- Lopta se udara malo dalje sleva.



- prvi deo prodora je upravljen više na desno.
- Reket u početku ide ka spolja i na desno.



- gornji deo tela se u početku blago naginje na levo i onda okreće u pravcu udarca.



- levo stopalo se spušta i preuzima igračevu telesnu težinu, dok desno stopalo ide gore zahvaljujući principu akcije – reakcije.



- Telo završava rotaciju ulevo, reket takođe odlazi ulevo preko leve ruke, a desna noga je ispred i na njoj je težina tela. Loptica odlazi visoko preko mreže u krivudavoj liniji i odskače visoko posle udara o tlo.
- 

## SLAJS SERVIS

Slajs servis pruža igraču mogućnost da izgura protivnika sa terena, jer loptica prelazi preko mreže i odskače na stranu posle udara o tlo. Što je glatkija površina, to će efekat **slajs rotacije** imati veći uticaj na lopticu, zato se i koristi na terenima sa veštačkom tvrdom podlogom, kao i na travi.

U slajs servisu, putanja reketa je ravna i dovodi do **slajs rotacije** pre nego do prednjeg spina.



- Početni stav je leva noga ispred, četrdeset pet stepeni u odnosu na osnovnu liniju i celo telo prati taj kosi stav.



- pri slajs servisu loptica je obično bačena u vis ispred i blago na desno (za desnorukog igrača).
- Gornji deo tela je malo okrenut po strani i nazad.
- Gornji deo tela se oslanja u većoj meri unazad.



pravcu udarca.

- reket ide iza leđa u „petlju“.



- telo rotira naviše i ispred u



- gornji deo tela se naglo okreće napred.
- Reket je doveden do tačke udara pod uglom na stranu.



- loptica se sreće malo dalje na desno.
- Loptica je udarena blizu njenog centra i leđa i reket se kreću naviše preko loptice.



- gornji deo tela sledi putanju lopte u pravcu udarca.



- levo stopalo se spušta i preuzima telesnu težinu igrača.





- reket završava svoj put preko levog ramena, desna noga je ispred i telesna težina je na njoj. Pratimo let loptice i reakciju partnera.

### 3.6. VOLEJI I SMEČ

#### VOLEJI

Kao i u ostalim sportovima, voleji u tenisu su udarci kojima lopticu udaramo direktno iz vazduha, odnosno pre nego što padne na zemlju. Najčešće se izvode kada igrač/ica izađe na mrežu, obično na udaljenosti 2-3m od mreže.

Hvat koji vrhunski teniseri i teniserke koriste da bi izveli voleje je kontinentalni, a ono što voleje razlikuje od udaraca koji se izvode sa osnovne linije jeste dosta kraća faza zamaha kao i faza izmaha. Ovo je posledica kraćeg vremena za reakciju kada je igrač/ica na mreži. U tenisu razlikujemo više vrsta voleja, a to su:

- niski voleji ( kada je momenat udarca ispod nivoa mreže)
- visoki voleji (momenat udarca je iznad visine ramena)
- štop volej (predstavlja kombinaciju voleja i drop šota)
- drajv volej ( kombinacija voleja i udaraca sa osnovne linije i obično se igra sa dosta top spina)

- lob volej ( kombinacija loba i voleja)
- polu-volej (loptica se udara neposredno nakon njenog odskoka)

## SMEČ

Kao i voleji, smeč se obično izvodi kada se igrač/ica nalazi na par metara od mreže i odgovor je na protivnikov pokušaj loba. Po tehnici izvođenja, smeč je udarac, koji dosta podseća na servis. Međutim određene karakteristike ova dva udarca su potpuno različite. Kod smeča, teniser/ka nema kontrolu nad putanjom loptice tako da je pre udarca potrebno dodatno nameštanje kao i veoma dobar tajming prilikom samog udarca. To su i razlozi zašto se smeč izvodi sa skraćenom fazom zamaha u odnosu na servis. Hvatovi koje koristimo za smeč su: kontinentalni хват i istočni хват za bekhend, a možemo ga izvoditi iz skoka, nakon odskoka loptice od podloge, a u izuzetnim slučajevima igrči/ce koriste i bekhend smeč.

### 3.7. SPECIJALNI UDARCI U TENISU

U specijalne udarce u tenisu spadaju:

- skraćena lopta
- retern
- lob
- pasing šot
- prilazni udarci
- hitni udarci

#### SKRAĆENA LOPTA (DROP ŠOT)

Skraćena lopta je udarac iznenenađenja i spada u grupu specijalnih udaraca u tenisu. Ovim udarcem igrač/ica pokušava da pošalje lopticu na protivnikovu/icinu stranu igrališta, ali tako da ona padne što bliže mreži i odskoči dva puta pre nego što on/ona stigne do nje. Da bi drop šot bio što efikasniji igrač/ica koji ga izvodi mora sakriti nameru njegovog odigravanja. Skraćenom loptom se može postići



direktan poen, ali njegovim izvođenjem se može taktički naterati protivnik/ica da izađe na mrežu. Koristi se i za promenu ritma igre protivnika/ice. Drop šot je efikasniji na sporijim vrstama podloge, pa se na njima češće i koristi.

## RETERN

*Retern* je, uz servis, najvažniji udarac u tenisu. To je udarac kojim vraćamo protivnikov servis tako da se, otprilike polovinu poena u meču, započinje ovim udarcem. Prilikom reterna, najefikasnije je koristiti top-spin ili ravne udarce sa veoma kratkom fazom zamaha. Postoje dve vrste reterna:

- ofanzivni retern čiji je cilj da se izvrši pritisak na igrača/cu koji servira i da se preuzme inicijativa u poenu. Najčešće se koristi nakon drugog ili nešto slabijeg prvog protivnikovog/icinog servisa.
- defanzivni retern se koristi da lopticu zadržimo u igri, odnosno samo da vratimo protivnikov/icin servis. Koristi se nakon snažnog prvog i veoma preciznog drugog servisa.

## LOB I PASING ŠOT

Lob i pasing šot su udarci u tenisu kojim igrači/ce pokušavaju da osvoje poen protiv igrača/ce koji je na mreži.

*Lobom* teniser/ka pokušava da prebaci lopticu preko svog protivnika, ali tako da on/ona ne uspe da je dohvati reketom. U tenisu postoje tri vrste loba:

- osnovni lob
- top-spin lob (ofanzivni tip loba i njime igrač/ica najčešće dobijaju direktan poen)
- slajs lob (defanzivni lob, odigravajući ga igrač/ica pokušava da zadrži lopticu u igri)

Prilikom odigravanja ovog udarca, reket se drži isto kao i za forhend ili bekhend.

*Pasing šot* je udarac kojim igrač/ica pokušava da plasira lopticu pored igrača na mreži. Priprema za udarac kao i sami udarac, isti su kao i za udarce sa osnovne linije, samo treba voditi računa o tome da će pasing šot biti mnogo efikasniji ako

loptica prođe što niže iznad mreže.

## PRILAZNI UDARCI

Prilazni udarci spadaju u najofanzivnije udarce u današnjem tenisu. Korste se kao udarci koji predhode izlasku na mrežu i najčešće se izvode u trku. Kada se kao prilazni udarac koristi forhend, najčešće je to ravan ili topspin forhend. Kod bekhenda koristimo još i slajs rotaciju.

## HITNI UDARCI

Vrhunski igrači moraju da budu spremni da, u nekim situacijama u meču, odigraju i hitne udarce. Neki od ovih udaraca su:

- odigravanje udarca između nogu
- odigravanje udarca sa strane tela
- igranje pozada preko ramena

## 4. TAKTIKA TENISA

Kada govorimo o taktici u tenisu mislimo na smišljeno, plansko delovanje igrača u cilju stvaranja povoljnih preduslova u toku takmičenja, kako bi se stekla neka prednost koja omogućava da kvalitet igrača dođe do punog izražaja, odnosno koja sprečava da protivnik ispolji sve svoje kvalitete. Dakle osnovni cilj je iznenaditi protivnika dobro odabranom taktikom, kao i odgovarajuće reagovati na sve protivnikove pokušaje da on kontroliše tok meča, primenom, po njega, najboljih taktičkih varijanti. Kontrolu nad igrom imaće onaj igrač koji uspe da iskoristi svoje

najbolje stane i protivnikove slabosti. Na taktiku u tenisu uticaj imaju tri osnovna faktora:

1. igrač
2. protivnik
3. uticaj sredine

Uloga svakog trener u pravljenju taktičkog plana za određeni meč zasniva se prvenstveno na poznavanju sposobnosti sopstvenog igrača. To podrazumeva da trener dobro poznaje tehničko-taktičke sposobnosti igrača, njegovu fizičku pripremljenost, mentalne karakteristike, iskustvo, stil igre, nivo utreniranosti...

Druga važna stvar prilikom pravljenja taktičkog plana za određeni meč je poznavanje što većeg broja podataka o budućem protivniku. Poznavanje protivnikovih dobrih i loših strana omogućava igraču optimalnu pripremu i izbor najbolje taktike za taj meč. Najvažniji podaci su: tehničko-taktička pripremljenost protivnika, njegova kondiciona pripremljenost, psihološka stabilnost, njegova trenutna forma, treba proučiti njegov izbor udaraca u određenim situacijama, putanju loptice-pravac, dužinu, visinu, brzinu i rotaciju...

Podaci o protivnikovoj tehnici nam u mnogome pomažu prilikom odabira odgovarajuće taktike. Naravno trudićemo se da forsiramo protivnikove najlošije udarce, a sprečavaćemo ga da koristi najbolje. Poznavanje protivnikove taktičke pripremljenosti nam omogućava da spremimo najbolji kontatni udar njegovom taktičkom planu kroz varijante koje protivnik nerado koristi. Trebamo biti dosta oprezni da nam se taktički planovi ne poklope sa protivnikovim, naročito ukoliko je protivnik u tom momentu u tehničkoj i kondicionoj prednosti. Ukoliko posedujemo podatke o trenutnoj protivnikovoj fizičkoj pripremljenosti, imamo više šansi da naš igrač optimalno taktički rasporedi snagu u toku meča. Ukoliko znamo da protivniku fizička pripremljenost nije u tom momentu na najvišem nivou, nastojaćemo da

meč što više produžimo,u suprotnom nastojacemo da,što je više moguće,skratimo poene,a samim tim i dužinu meča.

Podaci o protivnikovoj psihološkoj pripremi značajno mogu uticati na tok meča.Veoma je značajno da znamo kako nam se protivnik ponaša,odnosno kako reaguje,kada vodi,a kako kada gubi u meču,kako igra kada su važni poeni u meču,da li ima velike oscilacije u igri tokom meča,kako igra kada je publika na njegovoj strani,a kako kada je protiv njega...

Što se tiče uticaja uslova sredine na taticu,tenis je najspecifičniji sport.Ni jedan drugi sport se ne igra na toliko različitih vrsta podloga kao tenis.Pored toga tenis se igra i u otvorenim i u zatvorenim prostorima,u različitim klimatskim uslovima,sa različitim vrstama loptica...

Priprema taktičkog plana će prvenstveno zavisiti od vrste podloge na kojoj se igra-sporoj,srednjoj ili brzjoj.Većina igrača u tenisu su specijalisti za igru na određenoj vrsti podloge.Poseban izazov za pravljenje taktičkog plana je upravo situacija kada nam je protivnik specijalista za tu vrstu podloge,a naš igrač nije.Naravno mnogo lakša situacija je kada i našem igraču „leži“ ta vrsta podloge.Osim podloge postoje i uslovi sredine koje ne možemo u potpunosti predvideti: sunce,kiša,vetar,spoljašnja temperatura,kao i ostali uslovi sredine kao što su:publika,sudije,skupljači loptica.fotoreporter...

Izbor taktike će zavisiti i od značaja meča.Na trening i kontrolnim mečevima može se donekle i eksperimentisati,mada ni svi trening mečevi nemaju isti značaj.

Da bi trener,uz pomoć igrača,pripremio što bolji taktički plan,mora dobro znati sa kakvim tipovima igrača se u tenisu može susresti.U tenisu igrači razvijaju svoj stil igre u odnosu na njihove tehničke,taktičke,fizičke i mentalne karakteristike.Veliki uticaj na stil igre imaju i igračevi modeli za identifikaciju u početnim fazama njegovog teniskog razvoja.Osnovni stilovi igre i njihove karakteristike su sledeći:

**1.servis-volej igrači.** Ovi igrači imaju sposobnost da odlično kombinuju ova dva udarca-servis i volej kao i prilaz na mrežu i volej,kao i da se kreću prema napred veoma brzo.Karakteristično za ove igrače je da imaju veoma visok procenat uspešnosti prvog servisa,kao i to da su obično uspešniji na brzim nego na sporim podlogama.Predstavnici ovog tipa igrača su: Edberg, Beker, Rafter, Ivanišević, Navratilova...

**2.ofanzivni igrači sa osnovne linije.** Ovi igrači tokom poena stoje veoma blizu osnovne linije,udaraju lopticu veoma brzo nakon odskoka(u penjanju) i imaju veoma snažne udarce sa osnovne linije.Osnovno oružje im je veoma dobar forhend,a tokom igre pokušavaju da dominiraju svakim poenom sa osnovne linije.Za dominaciju najčešće koriste takozvani inside-out forhend,odnosno igraju forhend sa otprilike 70% igrališta.Dobro igraju na svim podlogama,ali ipak najbolje rezultate pokazuju na onim sa sporijom podlogom.Najčešće imaju odličan retern,ali ne mogu se pohvaliti dobrim servisom. Predstavnici su: Agasi, Muster, Seleš, Nadal, Đoković, Ivanović...

**3.kontra-udarači.** To su najčešće defanzivni igrači sa osnovne linije.Oni dopuštaju protivniku da vodi igru i dominira poenom čekajući njegovu grešku.Oni za razliku od ofanzivnih igrača sa osnovne linije,tokom poena stoje nešto dalje iza linije.Igraju veoma sigurne udarce sa osnovne linije,sa dosta top-spina tako da loptica ima dosta visoku putanju i pada duboko u protivnikov deo igrališta.Obično su veoma dobro fizički pripremljeni sa veoma stabilnom psihom.Uspešniji su na sporijim podlogama,mada se vešto prilagođavaju i njihova igra dosta zavisi od igre protivnika kao i od podloge.Predstavnici su:Čeng,Sančez

**4.All-round igrači.** Ovi igrači su sposobni za sve stilove igre jer poseduju veliki dijapazon udaraca i veoma su stabilni u svim elementima igre.Veoma su dobri na svim podlogama i protiv svih tipova protivnika.Očigledno je da svakom treneru treba da bude cilj da razvije ovakav tip igrača,ali to će naravno zavisiti od dosta faktora. Najbolji način je da od najranijih dana igrač na svakom treningu radi na osnovnih 5 situacija u igri:servis,retern,igra sa osnovne linije,pasing i prilaz mreži sa volejima i smečom. Predstavnici all-round igrača su:Sampras,Federer,Graf...



