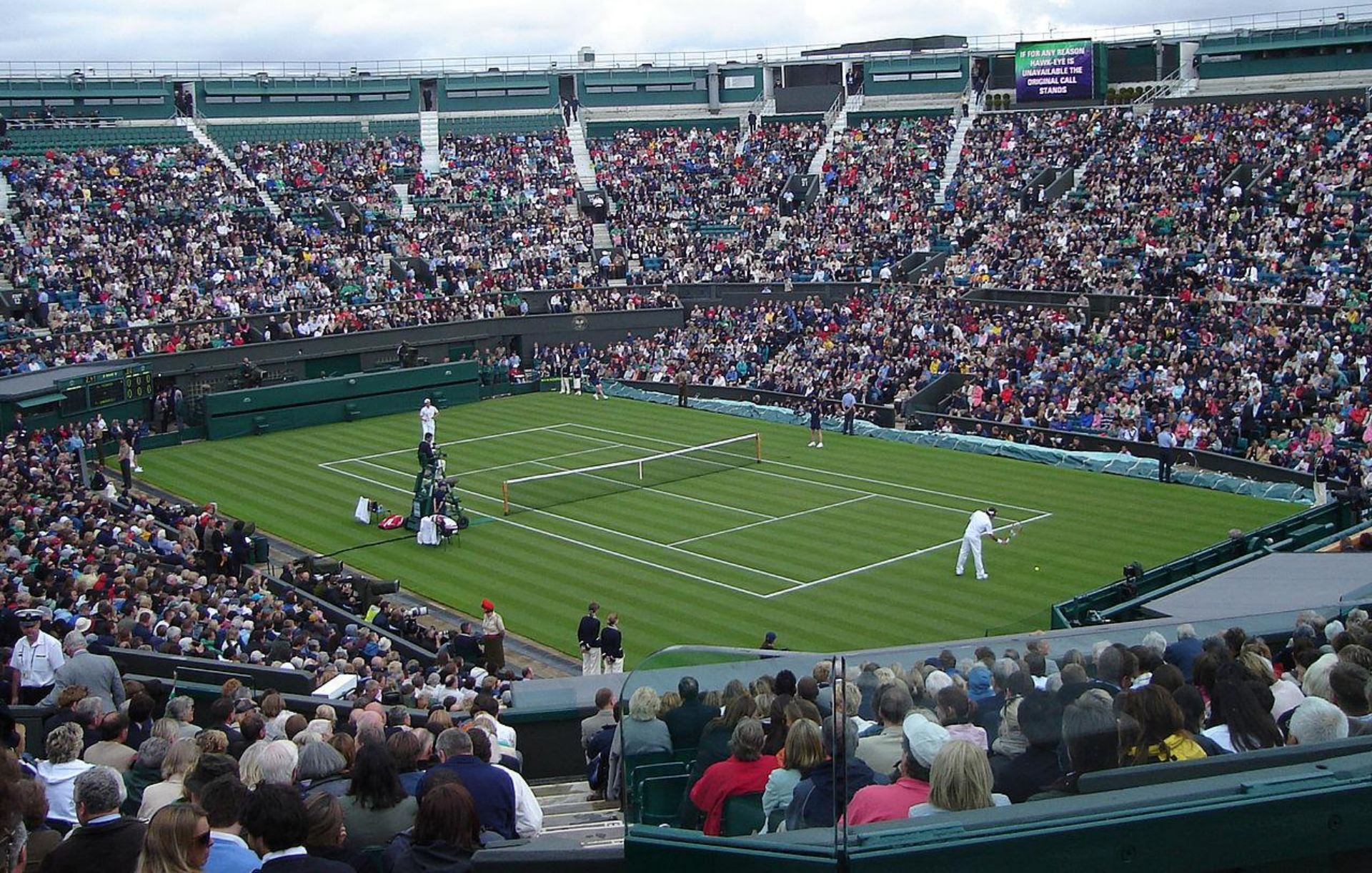


dr Jovan Gardašević
jovan@ucg.ac.me

Teorija i pravila tenisa



REKET

- REKET - TENISKI REKVIZIT NAPRAVLJEN OD TVRDIH MATERIJALA POPUT PLASTIKE I METALA (ALUMINIJUM, ŽELJEZO ILI RAZNE METALNE LEGURE).
- NEKADA OD DRVETA
- REKET SE SASTOJI OD RAMA REKETA, MREŽE (*STRING*), KOJA JE NAPRAVLJENA OD SPECIJALNIH ELASTIČNIH MATERIJALA I DRŠKE.
- REKETI SE NAJČEŠĆE DIJELE PREMA TVRDOĆI, ELASTIČNOSTI I VELIČINI, KOJA PODRAZUMIJEVA VELIČINU MREŽE MJERENU U INČIMA ILI MILIMETRIMA.



- **DRŠKA REKETA** (U POPREČNOM PRESJEKU) IMA **OSMOUGAONI OBLIK**
 - **ČETVRTASTI** OBLIK DRŠKE **BI POVRIJEDIO IGRAČA,**
 - **DOK OKRUGLI** OBLIK **NE BI OBEZBJEDIO DOVOLJNO TRENJA** IZMEDJU RUKE I DRŠKE ZA POSTIZANJE ČVRSTOG DRŽANJA REKETA.
- **OVIH OSAM STRANA** SEE **DIJELE** NA
 - **RAVNE** POVRŠINE (PLOHE)
 - **KOSE** POVRŠINE (NAGIBE)



NAPOMENA: položaj ključnog zgloba za desnjake označen je crvenom bojom, a za lijevak plavom !!!

LOPTA

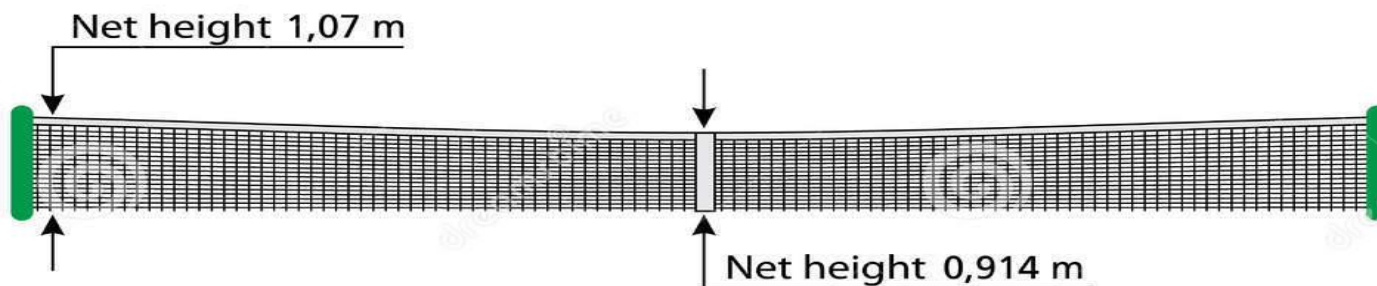
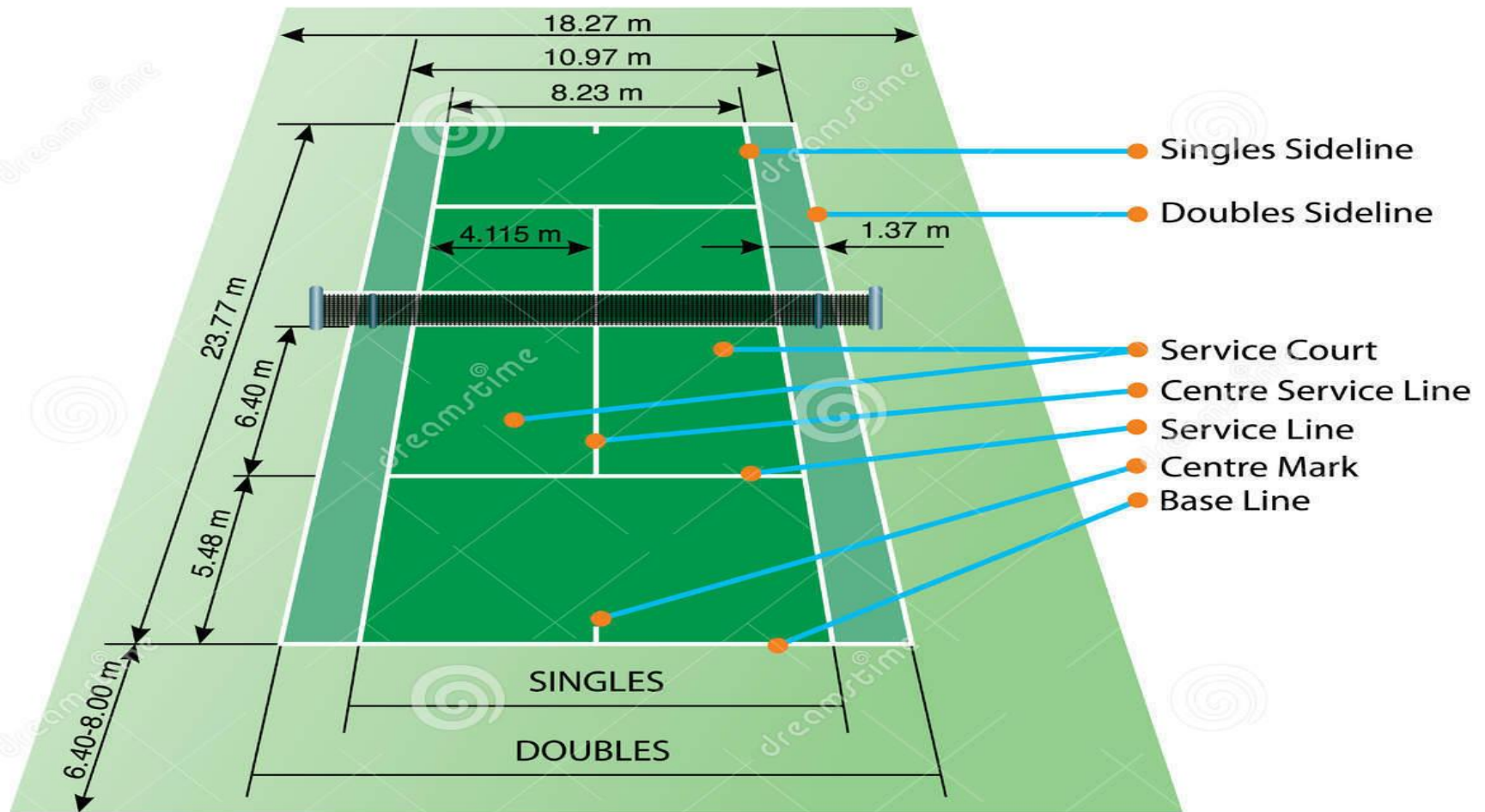
- LOPTA ZA TENIS JE IZRAĐENA OD SPECIJALNIH MATERIJALA.
- PREČNIK LOPTE JE PRIBLIŽNO 6,7 CM.
- 85% MASE LOPTICE ČINI HEMIJSKI OBRAĐENA GUMA.
- POVRŠINA LOPTE IZRAĐENA JE OD POSEBNIH VUNENIH VLAKANA – *FILCA*.
- LOPTE SU OBIČNO ŽUTE BOJE.



TEREN

- TENIS SE IGRA NA RAVNOJ PRAVOUGAONOJ POVRŠINI:
- [TRAVI](#),
- [ŠLJACI](#) ILI
- [BETONU](#).





VRSTE TERENA

- TRI GLAVNE VRSTE TERENA.
- OD MATERIJALA KOJI SE KORISTI ZA POVRŠINU TERENA ZAVISI I BRZINA I ODSKOK LOPTICE, ŠTO UTIČE NA KVALITET IGRE SVAKOG IGRAČA:
- ZEMLJANI TEREN,
- TRAVNATI TRETEN I
- TEREN SA TVRDOM PODLOGOM.



VRSTE TERENA

- NEKI IGRAČI IGRAJU MNOGO BOLJE NA JEDNOJ POVRŠINI, A LOŠIJE NA DRUGOJ
- POSTAJU POZNATI KAO „STRUČNJACI ZA TRAVNATI TEREN“ ILI „STRUČNJACI ZA ZEMLJANI TEREN“.
- TERENI SA TVRDOM PODLOGOM OBUHVATAJU RAZLIČITE POVRŠINE I MOGU BITI BETONSKE, ASFALTNE, DRVENE (KAKVE SE NALAZE U SPORTSKIM HALAMA).



VRSTE TERENA

- ŠLJAKASTI TERENI (**ROLAND GARROS**) SE SMATRAJU „SPORIM“ TERENIMA,
- LOPTICA IZGUBI BRZINU PRILIKOM UDARA U TEREN, A ZATIM ODSKOČI RELATIVNO VISOKO.
- NA OVIM TERENIMA JE LAKO PROVJERITI GDJE JE LOPTICA UDARILA (DA LI JE UDARILA LINIJU ILI PORED LINIJE) JER OSTAVLJA LAKO VIDLJIV TRAG



VRSTE TERENA

- TVRDE PODLOGE (**U.S. OPEN** I **AUSTRALIAN OPEN**) I TRAVNATI TERENI (**WIMBLEDON**) SPADAJU U „BRZE“ TERENE.
- NA OVIM TERENIMA LOPTICA PRILIKOM UDARA U TEREN GUBI MALO BRZINE I NE ODSKAČE VISOKO, TAKO DA JE RAZMJENA UDARACA IZMEĐU IGRAČA KRATKA.
- IGRAČI KOJI JAKO UDARAJU I SERVIRAJU IMAJU PREDNOST NA OVIM TERENIMA.



PRINCIPI IGRE

- U SINGL KONKURENCIJI, ODREĐUJE KO ĆE OD DVOJICE IGRAČA SERVIRATI PRVI, A KO ĆE BITI PRIMAČ SERVISA.
- U DUBL KONKURENCIJI (KONKURENCIJI PAROVA), PRVO SE ODREĐUJE KOJI ĆE OD DVA TIMA KOJI SE MEĐUSOBNO TAKMIČE, SERVIRATI.
- ZATIM SE ODLUČUJE KO ĆE OD DVOJICE IGRAČA JEDNOG TIMA IGRATI NA MESTU SERVISERA, A KO NA MESTU PRIMAČA (SERVISA).



PRINCIPI IGRE

- PRI SERVIRANJU, IGRAČ STOJI IZVAN OSNOVNE LINIJE, OKO TAČKE PRESJEKA OSNOVNE LINIJE SREDIŠNJOM.
- PRIMAČ - GDE GOD ON ŽELI NA SVOJOJ POLOVINI TERENA.
- JEDNA POLOVINA TERENA JE PODIJELJENA NA PREDNJU I ZADNJU POLOVINU.
- PREDNJA POLOVINA JE LINIJOM RAZDIJELJENA NA JOŠ DVA DIJELA - SERVISNI BOKS (MJESTO KOJE LOPTICA MORA DA POGODI NAKON SERVISA).
- SERVISER SERVIRA LOPTICU PO PRINCIPU DIJAGONALE,
- NAKON JEDNOG POENA, SERVISER MORA DA SERVIRA SA SUPROTNE STRANE U ODNOSU NA KOJU JE SERVIRAO PRETHODNI PUT.
- KADA PRIMAČ ZAUZME ODGOVARAJUĆU POZICIJU I DA ZNAK DA JE SPREMAN, SERVISER ĆE SERVIRATI.



PRINCIPI IGRE

- IGRAČ IMA PRAVO DA SERVIRA DVA PUTA - DRUGI SERVIS DOZVOLJEN SAMO UKOLIKO JE PRVI POKUŠAJ NEUSPIO IZ NEKIH RAZLOGA.
- AKO SERVIS I POSLE DRUGOG POKUŠAJA NIJE DOBAR, SERVISER GUBI POEN (PRAVILO DUPLE SERVIS GREŠKE).



UDARCI

- GLAVNI UDARCI KOJE TENISERI NAJČEŠĆE KORISTE SU:

1. *SERVIS,*
2. *FOREHAND,*
3. *BACKHAND I*
4. *DROP SHOT.*



SERVIS

- SERVIS JE UDARAC KOJIM TENISERI ZAPOČINJU POEN.
- PRI SERVISU, IGRAČ STOJI PRED OSNOVNOM LINIJOM, BACA LOPTU U VIS, I PRI SILAZNOJ PUTANJI, UDARA REKETOM I ŠALJE JE U POLJE (OGRANIČENO T-LINIJOM I BOČNOM LINIJOM) PREKO MREŽE.
- LOPTA JE REGULARNA UKOLIKO UĐE U NAZNAČENO POLJE ILI AKO DODIRNE SAMU BOČNU LINIJU ILI T-LINIJU.
- U SVIM OSTALIM SLUČAJEVIMA, LOPTA SE UZIMA ZA NEVAŽEĆU, TE SE SERVIS PONAVLJA.



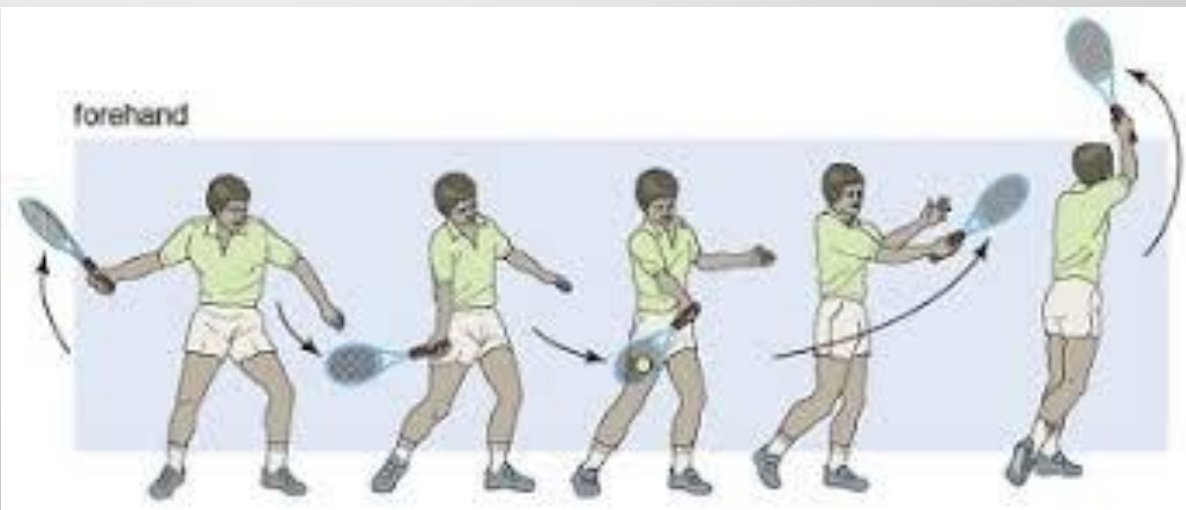
SERVIS

- NAKON SVAKOG DOBIJENOG POENA, IGRAČ SERVIRA LOPTU (JEDANPUT S DESNE, DRUGI PUT S LEVE STRANE TERENA), SVE DOK NE OSVOJI JEDAN GEM.
- IGRAČI SERVIRAJU LOPTICU NAIZMENIČNO NAKON SVAKOG ODIGRANOG GEMA.
- MNOGI TENISERI, PRI SERVISU, TROŠE PUNO ENERGIJE, KAKO BI SKRATILI POENE.
- **SERVIS WINNER** JE POEN KOJI DOBIJA IGRAČ NAKON SAMOG SERVISA, TJ. KADA LOPTU SUPROTNI IGRAČ NE USPE DA VRATI PREKO MREŽE.
- AKO SUPROTNI IGRAČ NIJE USPEO DA STIGNE DA UZVRATI UDARAC NA SERVIS PROTIVNIKA, KAŽE SE DA JE NJEGOV PROTIVNIČKI IGRAČ DOBIO **AS**



FOREHAND

- ZA DESNORUKOG IGRAČA *FOREHAND* PREDSTAVLJA UDARAC DESNOM RUKOM, I TO ZAMAHOM REKETA KOJI IDE OD DESNE PREMA LIJEVOJ STRANI TIJELA, TAKO DA JE DLAN DESNE RUKE OKRENUT LICEM PREMA LOPTI.
- ZA LJEVORUKE IGRAČE JE SUPROTNO.
- VEĆINA TENISERA KORISTI JEDNORUČNI *FOREHAND*. *FOREHAND* JE SNAŽAN UDARAC.
- PRI DUGOJ RAZMJENI UDARACA, *FOREHAND* ZAJEDNO SA *BACKHANDOM* PREDSTAVLJA GLAVNE UDARCE.



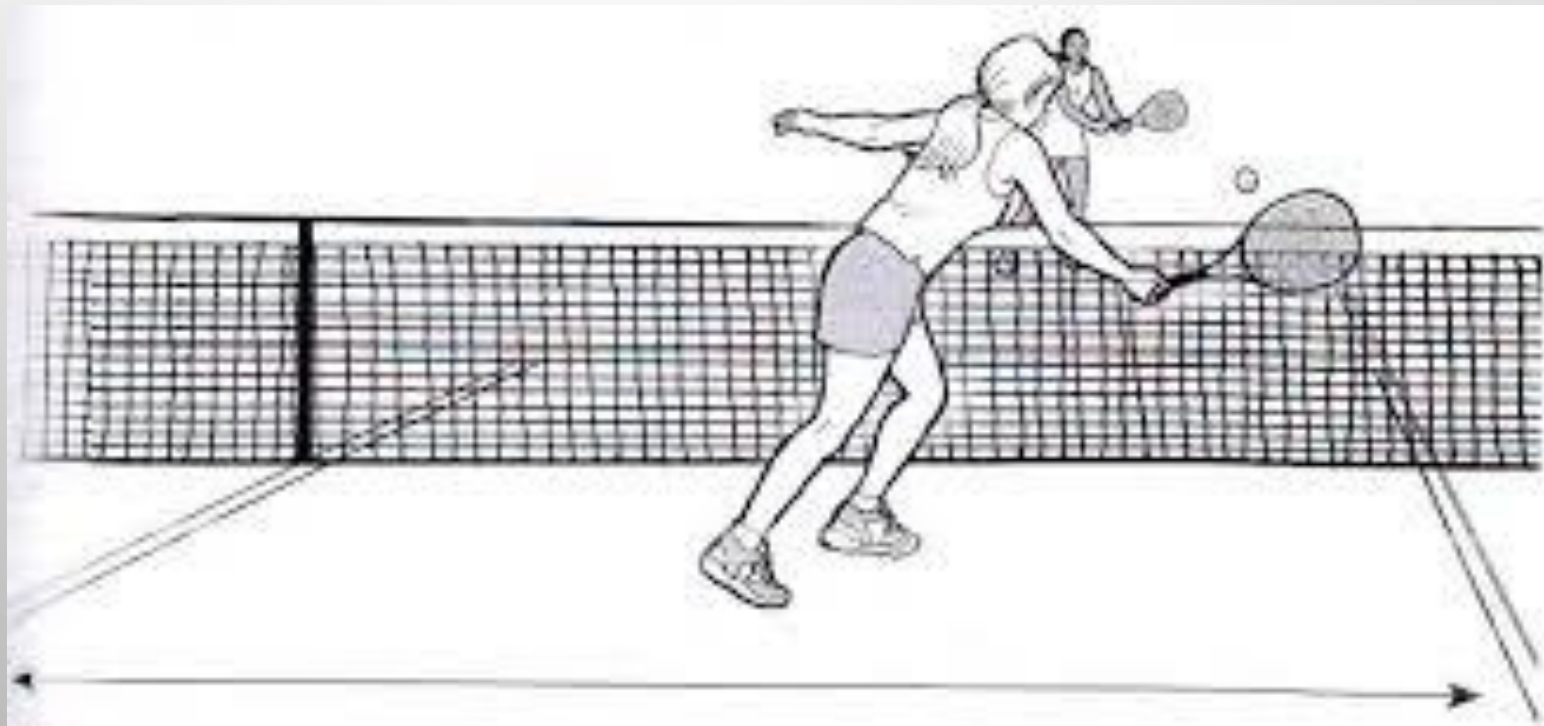
BACKHAND

- *BACKHAND* ZA DESNORUKE TENISERE PREDSTAVLJA UDARAC ZAMAHOM REKETA OD LIJEVE PREMA DESNOJ STRANI TIJELA, TAKO DA JE DLAN DESNE RUKE OKRENUT PREMA TIJELU, A NE PREMA LOPTI.
- *BACKHAND* JE UDARAC KOJI SE TEŽE IZVODI OD *FOREHAND* UDARCA (JEDNORUČNA I DVORUČNA VARIJANTA).
- ZBOG PRITISKA (NAPREZANJE MIŠIĆA I LAKTA) KOJI UZROKUJE ZAMAH REKETA, VIŠE IGRAČA SE KORISTI OBJEMA RUKAMA, I UGLAVNOM JE DVORUČNI *BACKHAND* SNAŽNIJI I BRŽI UDARAC.
- NEPRAVILNO I DUGOTRAJNO IZLAGANJE LAKTA PRI *BACKHAND* UDARCU, DOVODI KOD TENISERA DO OZBILJNE DEFORMACIJE ZGLOBA RUKE ILI LAKTA (**TENISKI LAKAT**)



DROP SHOT

- *DROP SHOT* PREDSTAVLJA UDARAC KOJIM SE LOPTI SKRAĆUJE PUTANJA TAKO DA ONA IZ POLOŽAJA UDARCA, DOBIJE JOŠ VIŠE SPINA, I PRAVI JEDNU VRSTU LUKA PADAJUĆI NEPOSREDNO PORED MREŽE.
- OVAJ UDARAC ČESTO KORISTE IGRAČI KAKO BI „PREVARILI“ PROTIVNIČKE IGRAČE KOJI OČEKUJU NPR. *FOREHAND* ILI *BACKHAND*, TE U TOM SLUČAJU NERETKO NISU U STANJU DA STIGNU SKRAĆENU LOPTU.



OSTALI UDARCI

- OD OSTALIH UDARACA NAJVIŠE SE KORISTE SLICE, VOLLEY, LOB, PASING SHOT.
- **VOLLEY** JE UDARAC KOJI SE OBIČNO IZVODI SA MREŽE, I TO LAGANIM ZAMAHOM REKETA U SMJERU PREMA DOLJE.
- **SLICE** JE „REZANI“ UDARAC, LOPTE KOJE SE VRATE SLICE UDARCOM OBIČNO SPORIJE I IMAJU VIŠE SPINA. SLICE SE OBIČNO IZVODI SA SREDINE TERENA ILI SA OSNOVNE LINIJE.
- **PASING SHOT** JE TERMIN ZA UDARAC KOJIM LOPTA ZAIBILAZI (ILI PROLAZI PORED) PROTIVNIČKOG IGRAČA KOJI STOJI NA MREŽI.
- **LOB** JE UDARAC GDE LOPTA PRESKAČE PROTIVNIČKOG IGRAČA I PADA U TEREN IZA NJEGOVIH LEĐA.



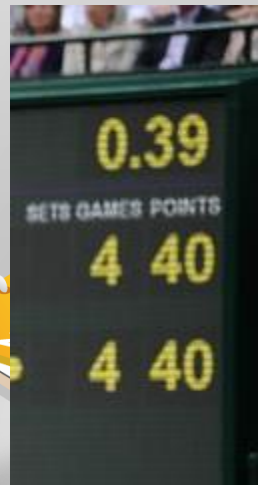
BODOVANJE

- POENI, GEMOVI, SETOVI.
- POBJEDNIK JE ONAJ KO PRVI OSVOJI DVA SETA ILI TRI SETA, ZAVISNO OD TURNIRA.
- UOBIČAJENO, IGRAČ DOBIJA SET UKOLIKO JE OSVOJIO NAJMANJE ŠEST GEMOVA I TO SA NAJMANJE DVA GEMA RAZLIKE U ODNOSU NA PROTIVNIKA.
- MEĐUTIM, UKOLIKO JE REZULTAT NEREŠEN, ODNOSNO KADA OBA IGRAČA IMAJU PO ŠEST OSVOJENIH GEMOVA, ODIGRAVA SE ODLUČUJUĆI TAJ-BREJK.
- TAJ-BREJK OMOGUĆAVA NEKOM OD IGRAČA DA OSVOJI JOŠ JEDAN, POSLEDNJI GEM (SEDMI), KAKO BI SE SET ZAVRŠIO PRI KONAČNOM REZULTATU OD 7-6.



BODOVANJE

- JEDAN GEM SE SASTOJI OD SERIJE POENA ODIGRANIH ZA VREME SERVIRANJA JEDNOG IGRAČA.
- GEM OSVAJA PRVI IGRAČ KOJI UZIMA ČETIRI POENA I IMA VOĐSTVO OD NAJMANJE DVA POENA U ODNOSU NA SVOG PROTIVNIKA.
- PREBROJAVANJE OSVOJENIH POENA JE KARAKTERISTIČNO ZA TENIS. POENI OD JEDAN DO TRI IMAJU SPECIFIČNE OZNAKE: 0-0, 1-15, 2-30, 3-40.
- U SLUČAJU KADA SU OBA IGRAČA OSVOJILA PO NAJMANJE TRI POENA, DAKLE PRI REZULTATU OD 40-40, NASTUPA **DJUS („DEUCE“)**
- KADA OBJE STRANE IMAJU PO TRI OSVOJENA POENA, I KADA JEDAN IGRAČ IMA PREDNOST OD JEDNOG POENA, TAJ IGRAČ KOJI VODI **PREDNOST („ADVANTAGE“)**, JOŠ JEDAN POEN.



SETS	GAMES	POINTS
0	39	
4	40	
4	40	

BODOVANJE

- [MEČ LOPTA](#) SE U TENISKOM MEČU JAVLJA SAMO KADA IGRAČU KOJI IMA PREDNOST FALI JOŠ JEDAN POEN, KAKO BI OSVOJIO MEČ.
- UKOLIKO IGRAČ KOJI IMA SERVIS NPR. IMA VOĐSTVO OD 40-0, IMAĆE TRI GEM LOPTE, ILI U ZAVISNOSTI OD REZULTATA MEČ ILI [SET LOPTE](#).
- [BREJK](#) ILI „*BREAK POINT*“, SE JAVLJA UKOLIKO PRIMAČ SERVISA IMA PRILIKU DA OSVOJI GEM.
- BREJK PRILIKE SU VEOMA BITNE

