Tenis

Lorbek, Antonia

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:848142

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANTONIA LORBEK

Tenis

Završni rad

Pula, rujan, 2020.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANTONIA LORBEK

Tenis

Završni rad

JMBAG: 0115062874, izvanredni student
Studijski smjer: Stručni studij predškolskog odgoja

Predmet: Kineziološka kultura
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, rujan, 2020.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana **Antonia Lorbek** kandidat za prvostupnika predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, 09.09.2020. godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, **Antonia Lorbek** dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „**Tenis“** koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 09.09.2020. godine

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. Uvod 1
2. Povijest tenisa 2
   2.1. Početak suvremenog tenisa 5
   2.2. Povijest tenisa u Hrvatskoj 5
3. Osnovna pravila i način igre 7
   3.1. Teniski teren 8
   3.2. Tok igre 11
   3.3. Bodovanje u igri 12
4. Teniska oprema 13
   4.1. Reket 13
   4.2. Loptica 16
5. Pauze tjekom igre 17
6. Teniski udarci 17
   6.1. Servis 17
      6.1.1. Flat servis 19
      6.1.2. Topspin servis 19
      6.1.3. Slice servis 20
      6.1.4. Topspin slice servis 20
      6.1.5. Kick servis / (američki) twist servis 20
   6.2. Forehand 21
   6.3. Backhand 22
   6.4. Ostali udarci u tenisu 24
7. Sudac u igri 24
8. Teniska natjecanja 25
8.1. Davis cup 25
   8. 2. Turniri 26
      8.2.1. Grand Slam turniri 27
      8.2.1.1. ATP World Tour Finals 27
      8.2.1.2. ATP World Tour Masters 1000 27
      8.2.1.3. ATP World Tour 500 serija i serija 250 28

8.2.1.4. Challenger i Futures turniri 28
8.3. Struktura turnira za tenisačice 28
8.3.1. WTA Tour Championships i WTA Elite Trophy 28
8.3.2. WTA Premier Turniri 28
9. Trenutne top – liste 31
10. Statistika i rekordi 33
11. Zaključak 34
12. Literatura 35
13. Sažetak 37
14. Summary 38

1. Uvod

Kao jedan od najrasprostranjenijih i najpopularnijih sportova današnjice, tenis je individualan sport kojim se bave ljudi u svim životnim dobima. S obzirom na iskustvo, postoje profesionalne i rekreativne lige, koje su podijeljene po spolu. Vrhunski rezultati zahtijevaju pripremu po svim komponentama vještina, kao što su tehnička, kondicijska, psihološka, strateška i taktička pripremljenost. Igra se odvija između dva igrača (pojedinačna igra), ili četiri igrača (igra u parovima). Parovi mogu biti muški, ženski, ili miješani. Također možemo govoriti i o tenisu kao sportu za osobe sa invaliditetom, odnosno o tenisu u invalidskim kolicima koji datira jos od 1976. g. zahvaljujući Amerikancu Bradu Parksu. On je prvi udario tenisku lopticu iz kolica i shvatio potencijal ovoga sporta.

Glavni cilj teniske igre je udariti lopticu reketom tako da se loptica prebaci preko mreže, ali da ostane unutar zadanih linija terena. Igre se sastoje od kratkih i intenzivnih doigravanja igrača s ciljem osvajanja poena. Igrači moraju biti na visokom nivou kondicijske pripremljenost te imati kvalitetno, tehničko usavršeno izvođenje udaraca koje je usklađeno s njegovim mentalnim, odnosno kognitivnim sposobnostima. „Neke od antropometrijskih i motoričkih sposobnosti izraženih kod najuspješnijih tenisača koje čine osnovne uvjete za postizanje većih i boljih natjecateljskih rezultata su visok nivo funkcionalne sposobnosti, tip izdržljivosti, koordinacija, brzina reakcije, brzina sprinta, brzinska izdržljivost, brzina repetitivnih pokreta (ruku i nogu), agilnost, te eksplozivna snaga kinetičkog lanca izbačajnog tipa (noge – trup – rameni pojas – ruke). Značajno veliku ulogu u osvajanju poena, gema, seta i samog meča, također imaju strategija i taktika.

Strategija je planiranje i razmišljanje što moramo učiniti da bismo pobijedili, a taktika je dio koji se odnosi na realizaciju strategije. Za igrača je veoma važno da taktiku kreira na osnovu individualnih sposobnosti i znanja koje se baziraju na realnim procjenama.

Četiri najveća teniska turnira, koji donose najveći publicitet tenisačima, kao i najveći broj bodova i novčane nagrade, za koje se obično koristi eng. izraz *Grand Slam*, su:

- Australian Open

- Roland Garros (French Open)
- Wimbledon (Otvoreno prvenstvo Velike Britanije)
- US Open

Australian Open se odvija sredinom sječnja na tvrdoj podlozi, Roland Garros u svibnju i lipnju na zemljanoj podlozi, Wimbledon u lipnju i srpnju na travnatoj podlozi i US Open u kolovozu i rujnu na tvrdoj podlozi. Podloga igra važnu ulogu u performansu igrača, zbog činjenice da tvrđe podloge predstavljaju veći napor za igrače. Svaki turnir traje dva tjedna, te okuplja najbolje svijetske igrače i igračice.

2. Povijest tenisa

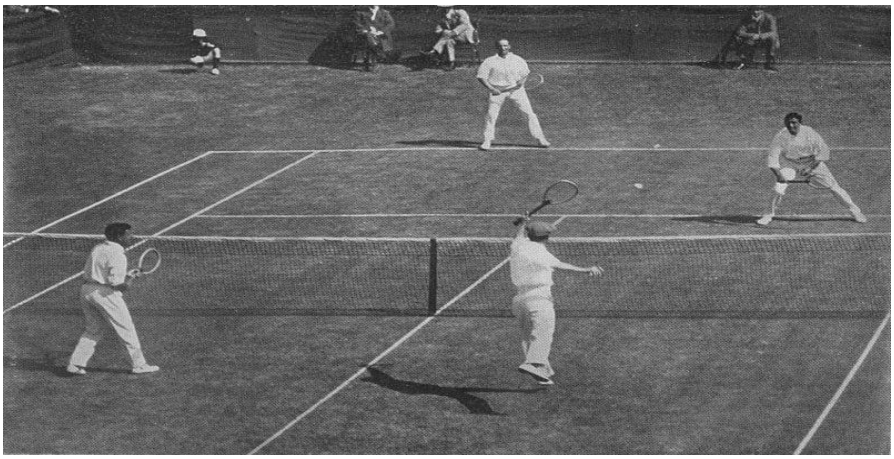
Tenis je neupitno vrlo stara sportska igra. Francuski naziv *Jeu de Paume* (u prijevodu *igra rukom)* naziv je za igru koja se smatra pretečom današnjeg tenisa, a za koju se vjeruje da su osmislili još stari Rimljani i Grci, a kasnije ju prihvatili Francuzi, odnosno najprije francuski redovnici. Međutim, prema nekim se izvorima smatra da je ta igra započeta još ranije, u Egiptu i Perziji, a da se igrala još prije Karla Velikog kod Arapa.[1]

Budući da su dokazi iz starije povijesti vrlo oskudni, većina se povjesničara slaže da se tenis može pripisati francuskim redovnicima iz 11. stoljeća, koji su tijekom redovne dnevne rekreacije udarali dlanom lopticu o samostanski zid ili međusobno, kasnije i preko razvučenog užeta. Igra je s vremenom postajala sve popularnija i raširenija pa su stoga dvorišna igrališta prerastala u prave velike terene. Zbog nepraktičnosti tehnike igranja golim dlanovima, najprije su osmišljene rukavice s mrežom između prstiju, a kasnije i to tijekom 16.st. nastaje i nešto što najviše nalikuje današnjem teniskom reketu – crijevo ovce napeto preko drvenog okvira. Imali su dugačku ručku i okvir u obliku suze, a gumene loptice nisu još ni izdaleka bile u igri, nego su se loptice najprije proizvodile od drveta, kasnije od dlake, vune, mekinja ili pluta povezanih konopcem i zamotanih u krpu ili kožu.[2]

[1] Gospodnetić, Žana. Tenis kao cjeloživotno iskustvo. Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, 2016. Preuzeto s https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:041649

[2] Burcar, Lea; Burcar, Željko.Pogled na razvoj teniske igre u protekla tri desetljeća // Zbornik radova 24.ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2015. str. 351-356

U sedamnaestom stoljeću koncept teniske igre širio se po Europi dolaskom Mura u južnu Francusku, a kršćanski redovnici postali su zainteresirani za religiozne tradicije Mura te su oni prvi Europljani koji su počeli igrati igre s loptom. Upravo je u Francuskoj došlo donajvećeg razvoja tenisa, posebno u visokom francuskom društvu gdje je tenis dobio naziv rojalni ili kraljevski tenis. Takav se tenis igrao u zatvorenom prostoru, u velikim galerijama s izbočenim krovovima, a poeni su se osvajali brojeći odbijanje loptice od zidova prostorije. Teren je bio nešto kraći nego danas, na sredini uži, mreža viša, a naknadno je spuštena niže što je prouzročilo i brže odigrane lopte.[3]



Slika 1. Prikaz teniske igre, preuzeto sa https://www.tennis.hr/wp-content/uploads/2018/05/teniski-po%C4%8Deci.jpg

Ipak, popularnost tenisa među vladajućim klasama je znatno opala nakon 17. stoljeća, što je naposljetku dovelo do razvoja novih sportova s reketom - *squash*, *racquet* i *lawn tennis*.

Ne može se sa sigurnošću tvrditi kada je nastao moderni tenis, ali je 1973. službeno priznata stogodišnjica te igre. Naime, sto godina ranije Walter Clopton Wingfield objavio je prvu knjigu pravila tenisa. On je definirao pravila igre te ih i službeno registrirao u uredu za zaštitu patenata. Tako je u prosincu 1873. g., Walter

[3] Burcar, Lea; Burcar, Željko.Pogled na razvoj teniske igre u protekla tri desetljeća // Zbornik radova 24.ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2015. str. 351-356

Clopton Wingfield dizajnirao teniski teren u obliku pješčanog sata, kako bi dobio patent na svom terenu (jer je pravokutni teren već bio u upotrebi i nije bio moguće patentirati). Privremeni patent za teren tog oblika dodijeljen mu je u veljači 1874. g., kojeg nije obnovio kada je istekao 1877. godine. Uobičajeno je mišljenje da je Wingfield dobio patent na igru za koju je zamislio da se igra na toj vrsta terena, ali istina je da Wingfield nikad nije ustvari niti podnio zahtjev, niti je svoju igru patentirao, iako je za svoja pravila dobio autorsko pravo - ali ne i patent.

Njegova pravila nisu bila uklopljena u Pravilnik Tenisa iz 1875. g. koje su sastavili članovi Marylebone Cricket Club. U to je vrijeme Marylebone Cricket Club (MCC) bio vladajuće tijelo tenisa, čija su pravila nedavno bila izmijenjena. Do 1880. g. bilo je nekoliko izmjena pravila (npr. reguliranje visine mreže), a onda su All England Club i MCC objavili revidirana pravila koja su vrlo slična onima koja se koriste i danas. Do osnutka British Lawn Tennis Association (LTA) 1888. g., All England Club (do tada je to bio kriket klub, ali se popularizacijom tenisa preimenovao u All England lawn tennis club) bio je glavno predstavničko tijelo u tenisu. Nakon što je J. M. Heathcote, ugledni tenisač, razvio bolju tenisku lopticu od gume prekrivenu bijelom flanelom, MCC je 1875.g. uspostavio novi, standardizirani set pravila za tenisa a koja su službena i na snazi s povremenim malim izmjenama, sve do današnjih dana. [4]

Ta pravila je usvojio All England Lawn Tennis and Croquet Club za prvo tenisko prvenstvo, na Wimbledonu 1877. (muškarci koji su ga smislili bili su članovi oba kluba). Wingfield zaslužuje veliku zaslugu za popularizaciju moderne teniske igre, jer je u jednom kompletu plasirao svu potrebnu opremu za igranje njegovih ili drugih verzija, opremu koja je prije bila dostupna samo u nekoliko prodajnih mjesta. Zbog ove pogodnosti, verzije igre su se proširile poput stihije u Britaniji, a do 1875. tenis je praktički zamijenio kroket i badminton kao igre na otvorenom i za muškarce i za žene.

[4] Gillmeister, Heiner. Tennis. A Cultural History, second edition. CPI Antony Rowe, Chippenham, UK, 2017., str. 253.

2.1. Početak suvremenog tenisa

Suvremeni tenis potječe iz Velike Britanije još iz kasnog 19. stoljeća. Nosio je prvobitni naziv „lawn tennis“, što bi značilo tenis na travnjaku, to ime koristi se i danas. Za tenis se u Engleskoj i Europi još rabilo ime „real tennis“ koji je bio vrlo popularan među kraljevima i vladarima. „Tim sportom bavili su se isključivo najviši društveni slojevi u malim zatvorenim krugovima. Potkraj 18. st. real tennis je u Engleskoj izgubio kraljevske povlastice pa ta igra prodire u sveučilišta i u šire društvene slojeve. To omogućava razvoj i širenje tenisa kako u Engleskoj tako i u ostatku Europe gdje brzo stječe veliku popularnost. Interes za tu zanimljivu igru nije zaobišao niti područja danasnje Hrvatske.“[5]

Tenis kao sport kroz povijest je imao uspone i padove, no opstao je do današnjih dana, a najveći preokret je doživio osamdesetih godina dvadesetog stoljeća. Nagle promjene su uveliko utjecale na brz razvitak samoga sporta. Zahvaliti možemo razvoju tehnologije, medijima, bogatim novčanim nagradama i sve većim interesom za tenis. Tenis postaje megapopularan sport i bitno se razlikuje od njegovih početaka.

Tenis se smatrao „gospodskim sportom“, također ga nazivaju „bijelim sportom“. Igrao se radi prestiža, a sudjelovanje na natjecanjima i nastup za svoju zemlju bila je velika čast. Međutim, kako se tenis razvijao, osnovano je sve više klubova pa tako i igrača, samim time i veći broj turnira, pogotovo 1968. g. kada su svi imali pravo nastupa. Dvije značajne promjene su se dogodile 1970. godine. Postavljeno je i prihvaćeno pravilo kako bi se odredio pobjednik seta (tie break) te se uvela napredna tehnologija koja daje mogućnost tenisačima da se preispita sučeva odluka, provjeravanjem ponovljene snimke koja prikazuje putanju loptice na terenu ukoliko misle da je sudac pogriješio (challenge).

2.2. Povijest tenisa u Hrvatskoj

Tenis je jedan od sportova koji se u Hrvatskoj dosta često prati, a hrvatski tenisači postigli su zavidne rezultate na mnogim prestižnim natjecanjima. Osim rezultatima možemo se pohvaliti i dugom tradicijom igranja bijelog sporta u Hrvatskoj.

[5] Ožegović, N., Almaši, M. (2010). Razvoj tenisa u Hrvatskoj. (Seminarski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str,

Hrvatska krajem 19. st. nimalo ne zaostaje za Europom kad je riječ o tenisu. Postoje zapisi da se igrao u mnogim gradovima već 80-ih godina pretprošloga stoljeća – u Varaždinu, Zagrebu, Samoboru i Stubičkim Toplicama. Prvi teniski klub u ovom dijelu Europe osnovan je 22. srpnja 1900., i to u Gospiću, a u gospićkoj park šumi Jasikovac izgrađeno je prvo tenisko igralište. Nažalost, od tog terena danas nema ni ostataka, ali tradicija je ostala. Kasnije je izgrađeno još nekoliko terena, a tenis su u glavnom ličkom gradu igrali časnici i pripadnici hrvatske kulturne elite.

Prvi tragovi tenisa u Hrvatskoj sežu oko 1878. godine. Već 70-tih godina 19. st. postojala su travnata teniska igrališta u Zagrebu, Samoboru i još nekim mjestima. Prvi pouzdani podaci o igranju tenisa u Hrvatskoj potječu iz 1881. g. i vezani su za Županju kada su taj gradić posjetili poslovni ljudi iz Engleske, koji su svoje slobodno vrijeme provodili igrajući nogomet i tenis. Počeci organiziranog bavljenja tenisom u Hrvatskoj vezani su za dva stara i istaknuta športska društva, ZKD i HAŠK, te uz ime svestranog sportaša i najuspješnijeg športskog djelatnika u prva tri dsetljeća 20. st., Hinka Wurtha, klizača, skijaša i tenisača te osnivača HAŠK-a. Prvo tenisko igralište po pravilnim dimenzijama u Zagrebu sagrađeno je po makadam sustavu, prema uputama iz jednog njemačkog priručnika, i nalazilo se na prijašnjem sklizalištu u Zapadnom perivoju.

Početkom 20. st. teniski klubovi niču i u drugim hrvatskim gradovima – Osijeku, Karlovcu, Vinkovcima, Virovitici, Splitu, Zlataru, Varaždinu, Koprivnici i Čakovcu. Prva teniska organizacija u Hrvatskoj osnovana je 1904. g. u okviru Prvoga hrvatskoga sklizačkoga društva u Zagrebu. Godinu dana poslije u HAŠK-u je započela raditi teniska sekcija. Veliki događaj za zagrebački i hrvatski tenis bio je 1906. g. kada je u Mihanovićevoj ulici sagrađeno osam novih teniskih igrališta. Na svojim igralištima u Mihanovićevoj ulici ZKD je 1909.g. organizirao svoj prvi turnir ujedno i prvi turnir uopće odigran u Zagrebu. Ondje je 1909. bilo održano prvo tenisko prvenstvo Hrvatske i Slavonije. Od 1911. do 1914.g. HAŠK je u Zagrebu priredio međunarodno prvenstvo Hrvatske i Slavonije, a 1915. organizirao je Veliki ratni teniski turnir. [6]

. Lawn tennis klub u Splitu utemeljen je 1905. godine. Na drugoj redovitoj skupštini Hrvatskoga športskoga saveza 1912. g. bila je osnovana sekcija za lawn

[6] Ružić, Bojan. Povijest tenisa u Tenis, magazin teniskog kluba Franjo Punčec, Čakovec, 2013. Preuzeto s https://issuu.com/puncectennis/docs/tenis_magazin_2013

tennis. Prvo tenisko prvenstvo Jugoslavije bilo je održano 1920. g., a dvije godine kasnije, 27. kolovoza 1922. g. u Zagrebu je osnovan Jugoslavenski teniski savez. Odmah nakon osnivanja saveza korigiran je prijevod pravila igre, a Savez je prijavljen u Međunarodnu tenisku federaciju. 1926. g. Savez je prijavio nacionalnu reprezentaciju za sudjelovanje u najpopularnijem natjecanju tenisača - Davis Cupu., u kojem je svoj prvi susret reprezentacija Jugoslavije odigrala s Indijom u Zagrebu 1927. g.

U razdoblju 1936.–39. jugoslavenska teniska reprezentacija postigla je vrlo dobre rezultate u natjecanju za Davisov pehar, zahvaljujući zagrebačkim igračima F. Punčecu, J. Paladi, F. Kukuljeviću i D. Mitiću. Oni su 1936., 1938., 1946. i 1947. igrali u finalu europske zone Davisova pehara, a 1939. bili su i pobjednici. Najveće poslijeratne uspjehe postigli su N. Pilić, B. Jovanović, Ž. Franulović i G. Ivanišević. Pilić i Jovanović igrali su 1962. u finalu parova u Wimbledonu, a u ekipi s Vladimirom Presečkim osvojili su 1963. Kup kralja Gustava. Sabrina Goleš osvojila je drugo mjesto na teniskom turniru na OI 1984., gdje je tenis bio pokazni sport. G. Ivanišević je na OI 1992. g. osvojio brončanu medalju, a zajedno s Goranom Prpićem isti uspjeh ponovio je u igri parova. Ivanišević je 2001. g. osvojio turnir u Wimbledonu, a Iva Majoli je 1997. osvojila Međunarodno prvenstvo Francuske, odnosno Roland Garros, i do danas je to ostao najveći uspjeh hrvatskog ženskog tenisa. Hrvatska teniska reprezentacija dvaput je osvojila Davisov pehar, 2005. pod vodstvom trenera Nikole Pilića u sastavu: Ivan Ljubičić, Mario Ančić, Ivo Karlović, te 2018. pod vodstvom trenera Željka Krajana u sastavu: Marin Čilić, Borna Ćorić, Mate Pavić i Ivan Dodig.[7]

3. Osnovna pravila i način igre

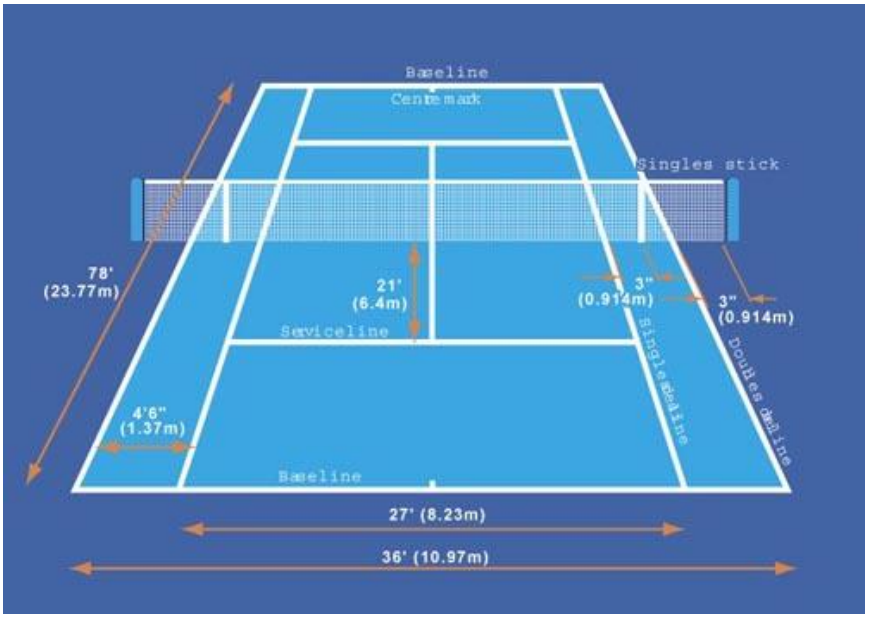
U tenisu, dva igrača ako se igra pojedinačno, odnosno četiri igrača ako se igra u parovima (po dva igrača u timu) naizmjenice prebacuju loptu preko mreže sve dok jedan od igrača ne propusti udariti loptu. Na profesionalnoj razini, igraju se pojedinačni i grupni mečevi. Cilj igre je udariti reketom tenisku lopticu preko mreže na način da onesposobi protivnika da vrati lopticu prije nego drugi put padne na

[7] Ružić, Bojan. (2013). Povijest tenisa u Tenis, magazin teniskog kluba Franjo Punčec, Čakovec. Preuzeto s https://issuu.com/puncectennis/docs/tenis_magazin_2013

podlogu. Loptica se mora ubaciti u označen protivnikov teren, inače se neće bodovati.

3.1. Teniski teren

Ono što tenis čini vrlo zanimljivim i dinamičnim sportom je upravo teniski prostor koji svojom ne toliko velikom veličinom zahtjeva od igrača potpunu koncentraciju, maksimalnu preciznost i vrlo brze reakcije. Kod pojedinačne igre i kod igre parova dimenzije terena nisu jednake, ali postoje linije za obje varijante.



Slika 2. Prikaz teniskog terena, preuzeto sa https://tk-koprivnica.hr/2011/12/14/dimenzije-teniskog-terena/

Dimenzije teniskog terena definirane su i regulirane od strane Međunarodne teniske federacije (ITF) i zapisane su u dokumentu "Pravila tenisa" koji se svake godine obnavlja. Teren je dugačak 78 stopa (23.77 metara). Širina mu je 27 stopa (8.23 metara) za pojedinačne mečeve i 36 stopa (10.97 metara) za parove. Servis linija udaljena je 21 stopa (6.40 metara) od mreže. Potreban je dodatni čist prostor oko terena kako bi igrači mogli dostići prekoračene loptice, široke ukupno 60 stopa (18 metara) i duge 120 stopa (37 metara). Mreža se pruža preko cijele širine terena, paralelno s osnovnim linijama, dijeleći ga na dva jednaka kraja. Mreža je visoka 3

stopa, 6 inčeva (1.07 metara) na krajevima, a u središtu je visoka 3 stopa (0.91 metara).[8]

- Profil stupova za mrežu ne smije biti veći od kvadrata stranice 6 inča (15 cm) ili 6 inča (15 cm) u promjeru.
- Letvice ne smiju biti u profilu veće od kvadrata stranice 3 inča (7.5 cm) ili 3 inča (7.5 cm) u promjeru.
- Stupovi za mrežu i letvice ne smiju biti više od 1 inča (2.5 cm) iznad vrha metalne žice.

Linije na krajevima igrališta nazivaju se još i osnovne linije, a linije na stranama igrališta zovu se uzdužne linije. Između uzdužnih linija za igru pojedinaca na udaljanosti od 21 stope (6.40 m) sa svake strane mreže, paralelno s mrežom povučene su dvije linije, koje se nazivaju servisnim linijama. Isto tako, sa svake strane mreže prostor između servisne linije i mreže treba podijeliti na dva jednaka dijela, središnjom servisnom linijom, koji se nazivaju servis polja. Središnja servisna linija mora biti paralelna s uzdužnim linijama te se mora nalaziti točno na polovici između njih.[9]

Svaka osnovna linija mora na polovici biti podijeljena sa središnjim znakom, dugačkim 10 cm, koji treba biti ucrtan unutar igrališta paralelno s uzdužnim linijama. Središnja servisna linija i središnji znak široki su 5 cm, dok širina ostalih linija može varirati između 2,5 i 5 cm širine. S druge strane, osnovna linija može biti široka čak i do 10 cm. Sve dimenzije igrališta računaju se do vanjskih krajeva linija i sve linije na igralištu trebaju biti u istoj boji, dovoljno različitoj od boje podloge.[10]

Sastavni elementi igrališta uključuju također i stražnje te bočne ograde, gledatelje, stajaća i sjedeća mjesta za gledatelje, sve ostale elemente oko i iznad igrališta, suca u stolici, linijske suce, suca na mreži, sakupljače lopti, kada se nalaze na za njih predviđenim mjestima. U igri pojedinaca sa mrežom za igru parova i letvicama za igru pojedinaca, stupovi za mrežu te dijelovi mreže s vanjskih strana

[8] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 1.
[9] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 1.
[10] https://tk-koprivnica.hr/2011/12/14/dimenzije-teniskog-terena/

letvica postaju sastavni elementi igrališta te se više ne smatraju kao stupovi za mrežu ili dio mreže.[11]

Terene prvenstveno možemo podijeliti ovisno o vrsti podloge na kojoj se odvija igra, pa tako imamo terene sa tvrdom podlogom, travnate terene, te terene sa pješčanom ili zemljanom podlogom. Kod *tvrde podloge* osnova terena je beton ili asfalt, na koji se naknadno dodaju slojevi umjetnih materijala što uvelike definiraju karakteristike podloge. Kod tvrdih podloga osnovne su karakteristike brzina, niži odskok i slabija rotacija te takva podloga odgovara igračima sa jačim, ravnijim udarcima i igračima sa odličnim osnovnim udarcima i dobrim servisom. Zbog manjeg trenja, odskok loptice je brži nego na zemlji, ali sporiji nego na travi. Na tvrdim podlogama dolazi i do češćih ozljeda tenisača nego na ostalim podlogama. Najpoznatiji turniri na tvrdoj podlozi su Australian Open i US Open.

Travnata podloga predstavlja podloga sa najdužom tradicijom u povijesti tenisa koja se izdvaja kao najbrža podloga gdje loptica nisko i brzo odskače, te zbog dodira zemlje samo sklizne i zadržava gotovu svu brzinu poslije odskoka. Radi niskog odskoka loptice, igrači su prisiljeni biti u nižim položajima nego na ostalim podlogama. Prednost travnate podloge su igrači sa dobrim volley udarcem, dobrim servisom te vraćanjem istog. Najpoznatiji turnir na travnatoj podlozi je Wimbledon.

Konačno zemljana podloga najčešća je podloga u kontinentalnom dijelu Europe. Njezin specifičan izgled nastaje na temelju mljevene cigle radi koje teren poprima crvenkastu boju, dok u nekim dijelovima Amerike postoje zemljani tereni gdje se moze naići na zelenu boju ove podloge. Karakterističan je visok odskok loptice, primanje rotacije, veliko trenje koje usporava lopticu nakon odskoka te nastavak rotacije loptice. Kod zemljanih podloga, igrači igru baziraju na tehničko-taktičkim sposobnostima. Njihova igra se zasniva na malom broju grešaka, duljem trajanju igre kod osvajanja poena te većem broju izmjena loptice kod igrača. Izmjene udaraca veoma su intenzivne u kojima ima mnogo kretanja, ubrzanja, zaustavljanja i promjena pravaca. Najpoznatiji turnir na zemljanoj podlozi je Roland Garros (French Open), u kojem tipično dominiraju igrači specijalizirani za tu podlogu.

[11] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 2.

3.2. Tok igre

Igrači (odnosno parovi) stoje na suprotnim stranama mreže. Igrač odabran bacanjem novčića prvi servira, a protivnički igrač (ili, u parovima, jedan od protivničkih igrača) prima. Igrači (ili timovi) izmjenjuju servisiranje od gema do gema. Od poena do poena u igri, server izmjenjuje desnu (*forehand*) i lijevu (*backhand*) stranu svog kraja terena. Na početku svakog poena, server stoji iza svoje osnovne linije, između središnje oznake i jedne od bočnih crta (prvi servis u igri daje se s desne strane). Protivnički igrač može stajati bilo gdje na svojoj strani mreže, obično iza dijagonalno suprotnog servisnog okvira, koji je inače meta za loptu servera.

Pravilni servis je svaki servis koji nema grešku (*fault*). Greška se događa ako loptu dodirne nešto drugo osim reketa, između trenutka kada server baci loptu u zrak kako bi ju poslužio i trenutka kada slijeti u suprotni servisni okvir; servisne greške nastaju i zbog promašivanja lopte, prelaska osnovne linije prije udaranja lopte (*foot fault*) i hodanja ili trčanja za vrijeme serviranja. Dvije uzastopne pogreške, ili tzv. *dvostruka pogreška* (*double fault*) rezultiraju time da protivnik osvaja poen. Primatelj mora dozvoliti da servis odnosno loptica jednom odskoči od terena prije nego što ju vrati protivniku, u protivnom gubi poen.[12]

Ukoliko lopta dodirne mrežu na inače legalnom servisu (tzv. *net servis)*, servis se ponavlja, bez da se isti servis računa kao pogrešan (u bilo kojem drugom uzvratu tijekom poena, lopta može dodirnuti mrežu bez ikakvih posljedica). Drugim riječima igraču na servisu se taj ponovljeni udarac računa kao „prvi servis“. Igrač osvaja poen ako protivnik neuspješno vrati lopticu koja je došla do njegovog dijela terena, tako što lopticom pogodi mrežu, izvan označenog dijela terena (*out*) ili uopće ne može doći do loptice (*winner*). Izmjena udaraca se zove *rally* i traje neovisno o vremenu ili broju udaraca. U neslužbenoj igri igrači trebaju jedni drugima pružiti korist od sumnje na linijskim pozivima. U službenoj igri dužnost glavnog suca ili linijskog suca je pozvati loptu "out". Glavni sudac može odbiti apel linijskog suca.[13]

[12] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 1

[13] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 1.

3.3. Bodovanje u igri

Kod standardnog gema, poeni se broje na način da se prvo izgovaraju osvojeni poeni igrača na servisu, a potom protivnika.

- Bez poena - Ništa (Love – smatra se da je izvor termina francuska riječ za jaje, koje oblikom nalikuje na nulu)
- Prvi poen - 15
- Drugi poen - 30
- Treći poen - 40 (prvotno 45, kasnije skraćeno)
- Četvrti poen - Gem ili Igra (Game)

Kad su obje strane osvojile isti broj bodova unutar određene igre tj. kada je svaka strana osvojila jedan ili dva boda - rezultat se opisuje kao "15-all" i "30-all" (ili "15-up " i "30-up"). Međutim, ako je svaki igrač osvojio tri boda, rezultat se naziva *deuce*, a ne "40-all" (također ne "40-up"). Od tog trenutka u igri, kada se rezultat izjednači, opisuje se kao *deuce*, bez obzira na to koliko je odigranih bodova. U standardnoj igri, za postizanje više od *deuce* rezultata, u kojem su oba igrača postigla po tri boda, potrebno je da jedan igrač mora dobiti dva boda prednosti za pobjedu u igri. Ova vrsta teniskog bodovanja poznata je kao "bodovanje prednosti". Kaže se da je strana koja osvoji sljedeći bod nakon *deucea* imala prednost. Ako izgube sljedeći bod, rezultat je opet *deuce*, budući da je rezultat neriješen. Ako strana koja ima prednost osvoji sljedeći bod, ta strana je dobila igru jer imaju vodstvo od dva boda. Ako je poslužitelj igrač koji ima prednost, rezultat se može nazvati "prednost unutar". Kad protivnik poslužitelja ima prednost, rezultat se može nazvati "prednost van".[14]

Meč se može igrati na dva ili na tri dobivena seta. Ženski tenis, na standardnim i Grand Slam turnirima se igra na dva dobivena seta, dok se muški tenis na Grand Slam turnirima i u Davis Cup natjecanjima, igra na tri ili ponekad pet dobivena seta.

U kontekstu bodovanja i osvajanja poena/genova /setova u meču vrijedno je i značajno spomenuti i trajanje najduljeg meča u povijesti tenisa. Dana 24. lipnja 2010. završen je najduži meč u povijesti profesionalnog tenisa, i po vremenskom

[14] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 3.

trajanju i po broju gemova. Igrači su bili Amerikanac John Isner i Francuz Nicolas Mahut, a meč je odigran u sklopu prvog kruga Wimbledona. Meč je počeo dva dana prije u 18:13 poslijepodne po britanskom vremenu, igralo se do 21:07 u noći, a zatim je igra prekinuta i nastavljena sljedećeg dana u 14:05. I taj dan se igralo do pada mraka u 21:10. Konačno, meč je nastavljen u 15:43 i napokon je završio u 16:48. Ukupno se igralo 11 sati i 5 minuta. Odigrana su čak 183 gema, a rezultati po setovima bili su 6-4, 3-7, 6-7, 7-6, 70-68. Posljednji, peti set, trajao je rekordnih 8 sati i 11 minuta i imao je 138 gemova. Meč je oborio još niz dotadašnjih rekorda. Primjerice, ostvaren je najveći broj asova u meču, čak 113 za Isnera.[15]

4. Teniska oprema

Kroz vrijeme teniska oprema se mijenjala i unaprijeđivala, u koraku sa razvojem tenisa i zahtjevima teniske igre. Napredak modernog tenisa započinje sedamdesetih godina dvadesetog stoljeća, kada se dotadašnje rekete napravljene od drva zamijenjuju sintetičkim (polikarbonskim) teniskim reketama. Kod pozitivnog utjecaja na razvoj tenisa i teniske igre, moderan tenis zahtjeva konstantno usavršavanje tehnologije i materijala sa kojima se izrađuje teniska oprema potrebna za igru (reketi, žice, loptica, obuća i odjeća). Kvalitetna oprema može jako utjecati na samu igru, kao i na psihičko i fizičko stanje igrača. Kod kvalitetne i individualno prilagođene opreme prema potrebama i zahtjevima samoga igrača, manja je mogućnost da će se igrač ozljediti.

4.1. Reket

Teniski reket je sredstvo neophodno za igranje tenisa i jako je bitno da igrač izabere onakav tip reketa koji najbolje pristaje njegovoj ruci i njegovom načinu igre. Riječ reket dolazi iz arapskog *rahah*, u značenju "dlan ruke", pa preko talijanskog, odnosno od engleske riječi *racket* što znači udarač. Sastoji se od ovalnog okvira u kojem se nalazi površina za udaranje loptice i ručke. Kod teniskih reketa razlikujemo lakše i teže rekete, s različitim težištem (u dršci ili u glavi reketa). Sam odabir težine

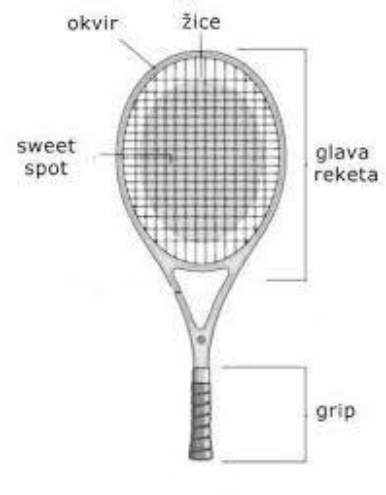
[15] https://povijest.hr/nadanasnjidan/najduzi-mec-u-povijesti-profesionalnog-tenisa-2010/, posjećeno 15. Veljače 2020.g

reketa najviše će utjecati na stil i način igre. Sama kvaliteta opreme ne može puno doprinjeti boljoj igri ako igrač ima lošu pripremu za udarac ili se loše kreće po terenu.

Prema modernim pravilima tenisa, reketi se moraju pridržavati sljedećih smjernica:

- područje udaranja, sastavljeno od žice, mora biti ravno i općenito ujednačeno
- okvir područja udaranja ne smije biti dulji od 74 cm i širine od 32 cm
- cijeli reket mora biti fiksnog oblika, veličine, težine i raspodjele težine
- reketi ne smiju biti modificirani na nijedan način kojim igraču olakšavaju igru

Pravila koja se tiču reketa vremenom su se mijenjala kako je postignut materijalni i inženjerski napredak. Na primjer, maksimalna duljina okvira bila je 81 cm do 1997. g., kada je skraćena na 74 cm.



Slika 3. Reket, preuzeto sa https://www.sport4pro.net/blog/sport-tenis/kako-odabrati-reket-za-tenis-119/

Vrlo bitan segment svakog reketa je definitivno žica. One mogu biti napravljene od prirodnih i sintetičkih materijala. Proizvedene ili napravljene žice od prirodnih materijala puno su skuplje, brže se troše, ali su jako kvalitetene. Znatno poboljšavaju osjećaj za loptu, udarci su precizniji, lakše se izvode rotacije i štite ruku od ozljeda ili preuranjenog zamora. Danas su žice napravljene od sintetičkih materijala, po kvaliteti sve sličnije onim žicama koje su proizvedene od prirodnih materijala. Otpornije su na vlagu i svakako je velika razlika u cijeni. Postoje različite debljina žica koje se kreću od 1.20 mm pa do 1.35 mm. Što je debljina žice veća

time će i trajnost biti veća ali s povećanjem debljine se gubi osjećaj. Žice se napinju mekanije ili tvrđe, ovisi o teniskoj podlozi kao i o stilu igre tenisača.

Žice se napinju strojem koji precizno određuje napetost po cijeloj površini reketa. Napetost se izražava u kilopondima. Na svakom reketu proizvođač naznačuje napetost žica koju preporučuje. Uzdužne žice su duže i napinju se jače od poprečnih. Napetost žice ima vrlo bitnu ulogu u određivanju reketove karakteristike. Manja napetost žica na reketu znači više snage i manje kontrole. Razlog tome je zato što će se slabije našpete žice više savijati te s time kreirati katapult efekt koji će izbaciti lopticu puno brže. Što je žica napetija imat ćete više kontrole sa sigurnijim udarcima ali i manje snage. Napetost žica također određuje trajnost žica. Ukoliko su žice napetije trajat će duže od slabije napetijih žica. Najčešće napetosti žica su od 22-28 kg.

Postoji puno različitih tipova žica koje su različite dugotrajnosti. Osim različitih materijala debljina žice također određuje dugotrajnost žice. Ukoliko je žica veće debljine, bit će dugotrajnija od one tanje, a ovisno od vrsti materijala od kojeg je napravljena svaka žica mjenja napetost. Napetost i elastičnost žice bitni su parametari za njwezinu promjenu. Žica koja je izgubila napetost ograničava igru, a u određenim slučajevima može uzrokovati i zdravstvene probleme s ručnim zglobom, laktom, ramenom i slično. Neki vanjski faktori također mogu uvelike utjecati na navedene parametre, a najčešći je velika temperaturna razlika. Gustoća žica utječe na mnoge aspekte sveukupnih performansi reketa. Kada se raspravlja o gustoći žica najčešće se govori o otvorenoj i zatvorenoj gustoći.

- Otvorena gustoća žica dozvoljava veći spin ali i omogućuje slobodniju kretnju žica po reketu što povećava trenje zbog kojeg žice brže pucaju. Pod otvorenom gustoćom žica se smatraju reketi s rasporedom žica 16×18.
- Zatvorena gustoća žica ili gušće raspoređene žice će ponuditi manje spina i bolju kontrolu te će biti dugotrajnije. Pod zatvorenom gustoćom žica se smatraju reketi s rasporedom žica 18×20.
- Hibridno špananje je kada su dvoje vrsta žica korištene na jednom reketu. Jedan set žica je upotrebljen za glavni niz (vertikalne žice) dok drugi set je upotrebljen za poprečni niz (horizontalne žice).

4.2. Loptica

Teniska loptica je lopta namijenjena sportu tenisa. Teniske loptice su fluorescentno žute na velikim sportskim događajima, ali u rekreacijskoj igri mogu biti gotovo bilo koje boje. Teniske loptice prekrivene su vlaknastim filcem koji modificira njihova aerodinamička svojstva, a svaka ima bijeli krivuljasti oval koji ga prekriva. Teniske kuglice napunjene su zrakom i na njima se pojavljuje ujednačen gumeni sloj prekriven filcem. Često će kuglice pored naziva marke imati i broj na sebi. Ovo pomaže razlikovati jedan set loptica od drugog istog proizvođača na susjednom terenu.

Moderne teniske loptice moraju udovoljavati određenim kriterijima za veličinu, težinu, deformaciju i kriterije odskoka kako bi bile odobrene za regulacijsku igru. Međunarodna teniska federacija (ITF) definira službeni promjer od 6,54–6,86 cm. Kuglice moraju imati masu u rasponu 56,0–59,4 grama. Žuta i bijela su jedine boje koje je odobrio ITF, a većina proizvedenih kuglica je fluorescentna žuta poznata kao "optička žuta", prvi put predstavljena 1972. g. nakon istraživanja koja su pokazala da su vidljivije na televiziji.[16]

Međunarodna teniska federacija (ITF) odlučuje o tome da li neka lopta ili njen prototip zadovoljava pravila, ili pak nije odobrena, za igru. Takva odluka može biti donesena na inicijativu ITF-a ili na zamolbu bilo koje strane, uključujući igrače, proizvođače opreme ili nacionalne saveze i njihove članove. Takve odluke i zamolbe moraju biti u skladu s procedurama razmatranja i saslušanja ITF-a. Organizatori natjecanja moraju prije natjecanja objaviti broj lopti za igru (2, 3, 4 ili 6), te pravilo promjene lopti, ukoliko se lopte tijekom meča mijenjaju.[17]

Promjene lopti, ukoliko postoje, mogu se dogoditi nakon dogovorenog neparnog broja gemova. U tom slučaju prva promjena lopti u meču mora nastupiti dva gema ranije nego u ostatku meča kako bi se uzelo u obzir vrijeme zagrijavanja. Tie-break se za promjenu lopti računa kao jedan gem. Neposredno prije početka tie-breaka lopte se ne mijenjaju, nego se promjena lopti odgađa do

[16] Dodatak I., Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 13
[17] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 2

početka drugog gema u sljedećem setu ili na početku seta. Ukoliko lopta pukne u igri, poen se ponavlja.[18]

5. Pauze tjekom igre

Teniski meč u pravilu mora biti kontinuiran i neprekidan. Budući da je izdržljivost važan čimbenik, proizvoljna odlaganja nisu dozvoljena. U većini slučajeva servis se mora dogoditi najkasnije 20 sekundi nakon završetka prethodnog poena. Povećava se na 90 sekundi kada igrači promijene strane (nakon svake neparne igre), a između dva seta dozvoljena je pauza od dvije minute. Osim ovoga, odmori su dozvoljeni samo ako su prisiljeni zbog događaja izvan kontrole igrača, poput kiše, oštećene opreme ili potrebe za pronalaženjem lopte.

Ako se smatra da igrač namjerno odugovlači, sudac može u početku upozoriti nakon čega slijede kazne dodjeljivanja poena, gema i meča za protivnika igrača koji dosljedno uzima više od dozvoljenog vremenskog ograničenja. U slučaju kiše, mraka ili drugih vanjskih uvjeta koji zaustavljaju igru, meč se nastavlja kasnije, s istim rezultatom kao u trenutku kašnjenja, a svaki igrač mora biti na istoj strani terena kao i na kraju prekinute igre.[19]

6. Teniski udarci

U tenisu postoje različite vrste udaraca (načini udaranja lopte) koji se mogu kategorizirati na različite načine. Kompetentni tenisač u svom repertoaru ima osam osnovnih udaraca: servis, forehand, backhand, volley, half-volley, overhead smash, drop shot i lob.

6.1. Servis

Servis u tenisu je udarac kojim se započinje poen. Igrač reketom udara lopticu koja će pasti u dijagonalno suprotni servisni okvir, a da ne pogađa mrežu. Uobičajeno igrači započinju servis bacajući loptu u zrak i udarajući je (obično blizu najviše točke bacanja). Lopta može dodirnuti mrežu samo u povratku i smatrat će se

[18] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 2
[19] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 10.

pravilnom ako padne na suprotnu stranu. U preostalim slučajevima, servis se smatra nevažećim, te se isti ponavlja. Ako lopta udari u mrežu prilikom servisu, ali zatim nastavi do odgovarajućeg servisnog okvira, to se naziva let; ovo nije dozvoljeno u glavnim turnirima, iako također nije fault. Igrači obično serviraju iznad glave, ali dozvoljeno je serviranje iz ruke. Ako protivnik ne uspije uzvratiti servis, kaže se da je njegov protivnik osvojio as. Servis je jedini udarac u kojem igrač može uzeti vremena za pripremu, umjesto da mora reagirati na protivnikov udarac.

Za početnike, servis predstavlja težak udarac, ali kada se savlada predstavlja znatnu prednost. Uspješni igrači mogu servirati na više načina, i često je koriste kao ofenzivno sredstvo kojim pokušavaju steći prednost u poenu, ili da ga potpuno osvoje. Upravo zbog toga, od profesionalnih igrača se očekuje da osvoje većinu svojih servis gemova, a osvajanje protivničkog servisa (break) igra važnu ulogu u osvajanju meča.

Dozvoljen servis udarac je kada loptica padne u suprotno – dijagonalno (unakrso) servisno polje. Ukoliko loptica padne izvan polja, govorimo o grešci (fault). Ako se greška pri serviranju ponovi dva puta, govorimo o duploj grešci (double fault) i servis se dodjeljuje protivniku. Prijestup kod serviranja (foot fault) nastupa kada stopalo igrača dira osnovnu liniju pri izvođenju servisa prije nego udari lopticu reketom. Promašaj udaranja loptice pri servisu naziva se prekršaj (fault). Ukoliko igrač nije zadovoljan sa izbačajem loptice, on je može pustiti da padne, ili je može uhvatiti (rukom ili reketom) i ponoviti izbačaj loptice. Kada loptica pri servisu zakači vrh mreže, ali padne u ispravno servisno polje protivnika, takav servis nazivamo „let“. Servis se ponavlja bez dodjeljivanja servisne greške. Loptica koja zakači vrh mreže i pritom padne izvan suprotnog servisnog polja protivnika, smatra se servisnom greškom.[20]

Pravila ne razdvajaju prvi i drugi servis. Ipak, taktike koje se koriste pri serviranju se razlikuju. Prvi servis se obično udara maksimalnom snagom, krajnjim umjećem, kada je moguća i greška igrača zbog nastojanja da se osvoji poen odmah nakon servisa, ili već nakon sljedećeg udarca dovodjenjem protivnika u podredjeni položaj. Drugi servis je obično konzervativniji, kako bi se izbjegla dupla servisna

[20] Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g., preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, str. 7

pogreška, i obično se udara sa manje snage ili tako da putanja loptice bude više zakrivljena.

Postoji pet uobičajenih tipova servisa koji se koriste: ravni (eng. flat) servis, slice servis, topspin, topspin-slice servis, i američki zavrnuti (engl. twist) servis. Dodatno, postoje i neki rijetko korišteni načini serviranja, kao što su podmukli servisi sa underspinom (spin odozdo), i servisi sa sa obrnutim sliceom. (Slice - "rezati" lopticu reketom). Najpoznatije ove netipične servise su izveli Michael Chang i Martina Hingis, oboje na Franch Openu. Termin "*kik servis*" je dvosmislen. Mnogi to koriste kao termin za "twist servis". Ali većinom se ovaj termin koristi za opisivanje servisa sa mnogo topspina, tj. za servis sa topspinom, i twist servis.

Svaki tip servisa ima svoje taktičke prednosti. Flat i slice servis se često koriste kao prvi servisi, jer su oni najpogodniji za postizanje as udarca, ili primoravanje protivnika na pogrešku. Drugi servis uobičajno ima topspin, što smanjuje vjerojatnost da loptica udari mrežu ili padne van predviđenog polja. Najbrži ikad zabilježeni servis je onaj Amerikanca Johna Isnera iz 2016. g. od 253 km/h, kojeg je odservirao u Davis cup dvoboju protiv Australij (drži također i rekord u duljini trajanja meča, kao i u broju ubačenih as servisa u jednom meču, o čemu je bilo riječi u prethodnom tekstu). U ženskom tenisu, najbrži servisi su zabilježile Brenda Schultz-McCarthy i Venus Williams sa 209 km/h.

6.1.1. Flat servis

Flat serviranje pogađa se uz kontinentalni hvat (držeći reket kao da je sjekira) i put zamaha izravno kroz loptu, zbog čega lopta brzo presiječe zrak bez okretanja. Neki profesionalni igrači mogu pogoditi flat servis pri brzinama od skoro 240 kilometara na sat. Flat servis se mora približiti mreži, stoga ima malo prostora za greške. Stoga se flat servisi obično udaraju ravno u sredinu, gdje je mreža najniža. Najćešće se koriste kao prvi servisi, kada tenisač ne riskira *double fault*.

6.1.2. Topspin servis

Topspin servis izvršava se bacanjem lopte preko glave, a zatim se bočno udara o ne-dominantnu stranu tenisača prema dominantnoj strani. Kada se pravilno udari, lopta čisti mrežu u visokom luku s teškim gornjim dijelom, uzrokujući da lopta zaroni u servisni okvir. Nakon udarca u površinu terena, lopta se može odbiti visoko

prema prijemniku za udarac nogom ili s lijeve strane za primatelja za američki twist servis. Fizika okretne kugle u letu uključuje Magnusov efekt jer okretna kugla stvara oko sebe vrtlog zraka. Topspin servis je relativno siguran servis i često se izvodi kao drugi servis.

6.1.3. Slice servis

Slice servis se izvodi sa bočnim spinom (sidespin), koji se objašnjava na način da se pozadina loptice „očeše“ udesno pri kontaktu. Bočni spin ovog servisa uzrokuje da loptica pri letu skreće ulijevo, a pri odskoku loptica se zanosi, što izaziva dodatno skretanje ulijevo nakon njenog odskoka. Slice servis ima malo topspina, ili ga uopće nema, radi kojega loptica ne može prelaziti mrežu visoko iznad, tako da ostaje malo prostora za pogrešku. Zbog toga se najčešće ovakav tip servisa koristi kao prvi servis, i za postizanje asa.

6.1.4. Topspin slice servis

Ovakav servis se izvodi sa oba spina, bočnim (side), i gornjim (top) spinom, tako da se zadnji dio loptice „očeše“ reketom istovremeno prema gore, i na desno, pod kutem od 45 stupnjeva. Mješavina topspina i bočnog spina uzrokuje da loptica skreće prema dolje i nalijevo prema letu, odskačući visoko i nastavljajući da skreće lijevo nakon odskoka. Radi topspina, loptica može prijeći preko mreže više nego što je to slučaj kod slice servisa ili flat servisa, ostavljajući manje šanse za pogrešku.

6.1.5. Kick servis / (američki) twist servis

Twist servis, u početku poznatiji kao američki twist servis, je posebna vrsta topspin – slice servisa koja se ponaša drukčije pri odskoku, jer nosi više topspina nego sidespina. Umjesto zanošenja i nastavljanja skretanja ulijevo (gledano iz perspektive servisera) nakon odskoka, loptica se pruža prema naprijed na desnu stranu igrača koji prima servis. Kao i svi spin servisi, loptica može prijeći visoko preko mreže, smanjujući šansu za pogreškom, te je jako popularan izbor za drugi servis.

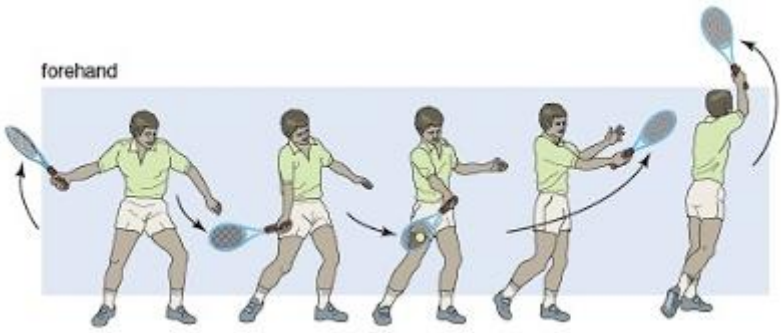
Igrači sa odličnim prvim servisom:

- Boris Becker

- Stefan Edberg
- Goran Ivanišević (drži rekord po najvećem broju asova u jednoj sezoni)
- Roger Federer
- Pete Sampras
- Andy Roddick
- Ivo Karlovic
- Juan Martin del Potro
- Ivan Ljubicic
- John Isner (najbrži servis u povijesti, najveći broj asova u službenom meču)
- Serena Williams
- Venus Williams (najbrži servis na ženskom turniru)
- Maria Sharapova
- Samantha Stosur

6.2. Forehand

Forehand se pogađa s dominantne strane tijela tako da se zamahuje reketom u smjeru u kojem igrač želi uputiti udarac. Zove se *forehand* jer se reket drži na takav način da kad bi netko udario loptu bez reketa, udario bi u dlan svoje ruke. Ovo je suprotna metoda od *backhanda*. Smatra se najlakšim za savladavanje, možda zato što je najprirodniji udar. Početnici i napredni igrači često imaju bolje forehandove nego bilo koji drugi udarac te ga kao takvog primarno koriste. Postoje razni hvatovi za izvršavanje forehanda i njihova je popularnost tijekom godina varirala. Najvažniji su kontinentalni, istočni i zapadni. Ključne razlike između hvatova su različiti kutovi koje stvaraju između kuta dlana i kuta reketa. Tenisači su naviknuti da osjete smjer prema kojem im je dlan okrenut, tako da dlan čini najintuitivnu osnovu za osjećanje smjera u kojem je reket okrenut. Malo je vrhunskih igrača koristilo zapadni hvat nakon 1920-ih, ali u drugom dijelu 20. st., kako su se tehnike udaraca i oprema radikalno mijenjale, zapadni *forehand* je postao ponovno popularan i danas ga koriste mnogi moderni igrači.



Slika 4. Prikaz forehanda

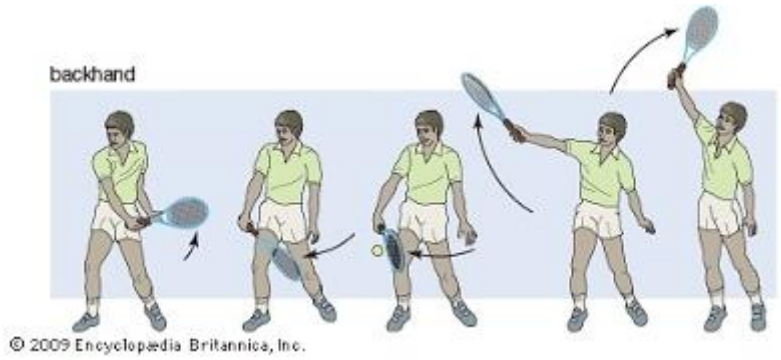
Dvoručni statični *forehand* se ponekad koristi kada igrač želi da isporuči više snage u svoj udarac, ali to ponekad ide na uštrb preciznosti udarca. Grip je sličan onome kod *backhanda*, s tim što se dominantna ruka na gripu nalazi iznad druge ruke, koja je na osnovi drške. Kretnja tijela kod ovog udarca je u osnovi identična kretanju kod jednoručnog forehand udarca, osim što pri rotaciji ramena i kukovi rotiraju za njima, u istom smjeru. Tada se ravnoteža tijela prebacuje na lijevu nogu, ukoliko je igrač dešnjak, odnosno desnu ako je ljevak.

Forehand u pokretu se izvodi dok igrač trči da sustigne dolazeću lopticu. On se izvodi koristeći iste pokrete kao i kod statičnog *forehanda* kada se radi o dijelovima tijela iznad struka (ramena i ruke), ali se razlikuje u pogledu pozicije stopala i koljena zbog kretanja koje se vrši kako bi se sustigla loptica.

6.3. Backhand

Backhand se udara s nedominantne strane tijela dovodeći reket preko cijelog tijela (pokazujući stražnju stranu ruke na protivnika) i zamahivanjem reketa od svog tijela u smjeru u kojem igrač želi da lopta ide. Backhand se obično izvodi iz osnovne linije ili iz udarca pristupanja. Za igrača s desnicom, backhand započinje reketom na lijevoj strani tijela, nastavlja se preko cijelog tijela dok je kontakt uspostavljen s loptom, a završava na desnoj strani tijela, reketom preko desnog ramena. Backhand može biti izvršen s jednom rukom ili s dvije ruke. Zbog činjenice da se igračeva dominantna ruka "povlači" u hitac, backhandu uglavnom nedostaje snaga i dosljednost forehanda, te se obično smatra težim za savladavanje. Međutim, dvostruki backhand pruža više stabilnosti i snage za hitac, a sve se više koristi u

modernoj igri. Novi igrači često imaju poteškoća prilikom izvođenja backhanda, a mlađi igrači mogu imati poteškoća pri izbacivanju udarca ako nisu dovoljno jaki da ga mogu pogoditi. Mnogi napredni igrači i dalje imaju znatno bolji forehand od backhanda, a mnoge strategije u tenisu pokušavaju iskoristiti tu slabost.



Slika 5. Prikaz backhanda

Vrlo važno za uspješan backhand udarac je to da bi cijelo tijelo trebalo raditi sav posao zajedno pri povlačenju i udaranju loptice. Zamah prema loptici započinje onog trenutka kada je loptica neposredno ispred tijela igrača, i kontakt izmedju loptice i reketa bi se trebao desiti kada je loptica na dužini od otprilike dužine stopala ispred igrača. Lice reketa bi trebalo ravno udariti lopticu, bez ikakvog nagiba, jer bi u tom slučaju loptica mogla završiti u neočekivanom pravcu. Pri izvođenju udarca, dominantna ruka se kreće prema naprijed, ali čitavo tijelo osigurava snagu za ovaj udarac. Igrač mora cijelo vrijeme imati vizualni kontakt sa lopticom, čak i neposredno nakon što je loptica udarena, da bi osigurao da loptica bude poslana u željenom pravcu. Nakon toga, kretanje tijela preslikava ono kod forehand udarca, i reket završava iznad ramena suprotne ruke.

Jednoručni backhand udarac je vrlo sličan, s tim što ruka koja ne drži reket djeluje kao balans, umjesto davanja dodatne snage kao kada se reket drži njome kod dvoručnog backhanda. Kretanje tijela se ne razlikuje kod jednoručnog i dvoručnog backhanda.

Mnogi igrači koriste backhand (naročito jednoručni backhand) kako bi loptici dodali spin. Uz dodavanje top spina loptici, njena putanja će nakon udarca biti visoka, ali će loptica naglo pasti, što omogućava visok i siguran prelet loptice preko

mreže. Ovo se postiže tako što se vrh loptice reketom jako "očeše", skoro da pošalje lopticu prema dolje. S druge strane, da bi se loptici dodao backspin, reket se povlači pod lopticu tako da je "odsiječe". Ovo drastično usporava lopticu, ali ostavljajući joj dovoljno impulsa da padne u protivničko bolje i, uz dosta spina na njoj, vraćanje takvog udarca za protivnika je otežano.

6.4. Ostali udarci u tenisu

- **Drop shot** (skraćena lopta) je tehnika nježnog udaranja loptice, koja je pogotovo djelotvorna kada je protivnik daleko iza mreže, te nema vremena udariti lopticu nazad prije nego što odskoči dva puta.
- **Volley** je hitac vraćen protivniku u zraku prije nego što lopta odskoči, obično se izvodi u blizini mreže, izvodi se čvrstim udarcem kako bi se lopta pogodila u otvoreno područje protivnikovog terena.
- **Passing shot** je termin za snažan udarac koji putuje u jednu stranu van dosega protivnika.
- **Lob** je udarac korišten kada protivnik stoji blizu mreže, čekajući volley. Lopta bi trebala proći preko protivnika i na otvoreni teren iza njega.
- **Smash** udarac koji se udara iznad glave pokretom nalik servisu. Loptica se pogađa velikom količinom sile i često je to hitac koji završava poen.

7. Sudac u igri

U većini profesionalnih igara i amaterskih natjecanja postoji glavni sudac (eng. *chair umpire*), koji sjedi u uzdignutoj stolici na jednoj strani terena. Sudac ima apsolutnu ovlast za donošenje činjeničnih odluka. Sucu mogu pomagati linijski suci koji određuju da li je lopta sletila unutar potrebnog dijela terena i koji također proziva *foot fault*. Tu može biti i sudac mreže koji određuje je li lopta dodirnula mrežu tijekom servisa. Na prošlim turnirima, linijski suci kojima je trebalo pozivanje serviranja ponekad su pomagali elektronski senzori koji su puštali zvuk ako bi se dogodio servis izvan granica terena; jedan takav sustav zvao se *Cyclops. Cyclops* je u velikoj mjeri zamijenio sustav *Hawk-Eye*. Na profesionalnim turnirima koji koriste ovaj sustav igračima se dopuštaju tri neuspješne žalbe po setu, plus jedan dodatni apel u neriješenom problemu putem elektroničkog pregleda.

8. Teniska natjecanja

8.1. Davis cup

Najvažnije svjetsko ekipno tenisko natjecanje nedvojbeno je Davis Cup. On predstavlja sinonim za tenis i za mnoge velika pozornica ovog sporta. Ovo natjecanje je ime dobilo po svom osnivaču i donatoru Dwightu Davisu. Dwight je bio sin farmera iz St. Louisa u državi Missouri, američki političar, predsjednik američkog teniskog saveza i prvak Amerike u tenisu. Ideja se rodila 1899. godine u vlaku na putu iz Kalifornije za Harward, čitajući reportažu o utrkama jahti za pehar Amerike. Tako je Davisu sinula ideja kako bi bilo dobro da se svake godine održi teniski susret izmedu Velike Britanije i Amerike, tada vodećih zemalja u tenisu, pa ako se to ostvari, mogle bi se priključiti i druge zemlje, a koja se, kasnije će se ispostaviti, pretvorila u jedan od najvećih sportskih događaja u svijetu. Medutim, trebalo je osigurati jedan trofej koji bi bio uručen pobjedniku. Dwight je nagovorio svog oca da kupi pehar i za nešto manje od 300 američkih dolara kupljen je pehar izraden od srebra, obrubljen zlatnim nitima.[21]

Prvi meč Davis Cupa održan je u predgradu Bostona 9. i 10. kolovoza 1900. g. Amerikanci, predvođeni Dwightom Davisom, nanijeli su Englezima poraz od 3:0, a koji su taj poraz pravdali dugim i iscrpljujućim putem brodom od Engleske do New Yorka. Amerikanci su pobjedu proslavili na način da su osamnaest kilograma težak pehar napunili sa trideset i sedam boca šampanjca i popili zajedno s protivnicima i sucima. U prve tri godine za Davis Cup su igrale samo reprezentacije Amerike i Engleske, i to po jedan susret. 1904. g,, kada su SAD privremeno napustile to natjecanje, Belgija i Francuska pristale su odigrati jedan kvalifikacijski susret, a pobjednik je igrao protiv Velike Britanije. Od tada se Davis Cup se sve više širio, uključivale su se i druge nacije, pa je već 1923. g. broj zemalja naglo porastao. Iz tog je razloga natjecanje je moralo biti podijeljeno na dviej zone, europsku i američku. 1955.g. uvedena je i istočna zona, a 1966. g. je europska zona podijeljena na dvije podzone, A i B.

Međutim, najznačajnije promjene dogodile su se 1968. g., kada je uveden sustav otvorenog natjecanja. Do 1971. g. zemlja pobjednica Davis Cupa nije

[21] Armenulić, Radmilo. Šampionski tenis. Sportska knjiga, Beograd, 1987., str. 183.

nastupala u turniru sve do finala iduće godine, kada bi igrala protiv pobjednika „međuzonskog“ natjecanja. Pokazalo se da je tim sustavom dana velika prednost pobjedniku te se narednih nekoliko godina igralo u četiri zone, a zatim su pobjednici svake zone ulazili u polufinale, a pobjednici tih susreta u finale.

Prvi nastup hrvatskih igrača na Davis Cup natjecanja održao se u Zagrebu 1927. godine. Kasnije je kroz stoljeće Hrvatska bila čest domaćin i finalist Davis Cupa, što ju čini značajnom članicom u tradiciji i nasljeđu ovog natjecanja. Od 1936. do 1947. g., Punčec, Palada, Mitić i Kukuljević čak pet su puta su došli do završnice turnira. Samo petnaestak godina nakon osamostaljenja, Ivanišević, Ljubičić, Ančić i Karlović pod vodstvom Nikole Pilića osvojili su prvi Davis Cup pehar za Hrvatsku. Time su potvrdili uspjeh prve zlatne generacije, ali i otvorili put za daljnje uspjehe naših igrača na ovom prestižnom natjecanju.[22]

8. 2. Turniri

Udruga teniskih profesionalaca odnosno ATP (*Association of Tennis Professionals)* osnovana 1972. g. s namjerom da zaštiti interese muških igrača, dok je za ženski tenis zadužen WTA (Woman tennis association). ATP svjetska turneja je pod vodstvom ATP-a, gdje postoji više kategorija turnira, a kategorije se dijele s obzirom na broj bodova i na novčani dobitak koji igrači mogu osvojiti. Teniska su natjecanja raspoređena kroz cijelu godinu. U siječnju se igra prvi od četiri grand slamova - Australian Open, nakon toga slijedi Roland Garros, Wimbledon i US Open. Između njih nalaze se turniri u kategoriji ATP 250, 500 i masters serije 1000. Svaki profesionalni turnir ima propisan nagradni fond za određenu kategoriju.

Na temelju osvojenih bodova svaki se tjedan formira rang lista te osmorica najboljih tenisača na kraju godine sudjeluju na završnom turniru, odnosno mastersu. Natjecanja se dijele u nekoliko kategorija. Postoje futures turniri koji su u organizaciji Međunarodne teniske organizacije, a fond nagrade iznosi 10 000 američkih dolara. Razinu iznad igraju se challengeri za čiju je organizaciju zadužen ATP, a još jednu razinu iznad počinju ATP turniri 250, 500 i 1000. Na samom vrhu su grand slam turniri i završni masters turnir.

[22] www.enciklopedija.hr, 2020.

Prvi dio teniske sezone počinje sa tvrdom podlogom, zatim središnji dio sezone zauzima zemljana podloga, nakon čega odmah slijedi dio sezone koji se odigrava na travnatoj podlozi. Turniri se često organiziraju prema spolu i broju igrača. Uobičajene konfiguracije turnira uključuju muški *single*, ženski *single* i parovi, gdje dva igrača igraju na svakoj strani mreže. Turniri se mogu organizirati za određene dobne skupine, s gornjim dobnim ograničenjima za mlade i donjim dobnim ograničenjima za starije igrače.

8.2.1. Grand Slam turniri

Četiri Grand Slam turnira smatraju se najprestižnijim teniskim događajima na svijetu. Oni se održavaju godišnje, a kronološkim redoslijedom uključuju Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open. Osim Olimpijskih igara, Davis kupa, Fed kupa i Hopman kupa, to su jedini turniri koje regulira *International Tennis Federation* (ITF). Nacionalne udruge ITF-a, *Tennis Australia* (Australian Open), *Fédération Française de Tennis* (French Open), *Lawn Tennis Association* (Wimbledon) i *United States Tennis Association* (US Open) imaju odgovornost organizacije ovih događanja. Osim povijesnog značaja ovih događaja, oni nose i veće nagradne fondove od bilo kojeg drugog turnira te vrijede dvostruki broj bodova za pobjednika nego u sljedećem formatu turnira, Masters 1000 (muškarci) i Premier turniri (žene).

8.2.1.1. ATP World Tour Finals

U studenom, na kraju teniske sezone, najboljih 8 igrača se natječe na ATP World Tour finalu svake godine. Ne igra se po principu ispadanja nakon izgubljenog susreta, već su igrači raspodijeljeni u dvije skupine po četiri igrača. U objema skupinama se igra po principu „svatko sa svakim“, nakon toga prva dva igrača iz svake skupine idu u polufinale. Pobjednik ovog turnira osvaja 1500 ATP bodova.

8.2.1.2. ATP World Tour Masters 1000

ATP World Tour Masters 1000 je skupina devet turnira koji čine drugi najviši format u muškom tenisu. Svaki turnir se održava godišnje, a pobjeda na jednom od tih turnira vrijedi 1000 bodova. Kada je ATP, koji je vodio Hamilton Jordan, 1990. godine započeo mušku turneju, direktori su označili prvih devet turnira, izvan Grand Slam turnira, kao "Super 9" događaja. 2000. godine to je postala Tennis Masters

Series, a 2004. ATP Masters Series. U kolovozu 2007. ATP je najavio velike promjene na turneji koje su uvedene 2009. godine. Masters serija preimenovana je u "Masters 1000", što se odnosi na broj bodova koji pobjednik turnira dobiva. U studenom, na kraju teniske godine, osam najboljih svjetskih igrača natječe se u ATP World Tour finalu. Trenutno se održava u Londonu, Engleskoj.

8.2.1.3. ATP World Tour 500 serija i serija 250

Treći i četvrti nivo muških teniskih turnira formiraju ATP World Tour 500 serija, koja se sastoji od 11 turnira i ATP World Tour 250 serija, sa 40 turnira. Kao i ATP World Tour Masters 1000, i ovi događaji nude različite količine nagradnog novca, a brojke se odnose na količinu bodova koje dobiva pobjednik turnira.

8.2.1.4. Challenger i Futures turniri

Challenger Tour za muškarce najniža je razina turnira kojim upravlja ATP. Sastoji se od oko 150 događanja i, kao rezultat, sadrži raznoliki raspon zemalja koje su domaćini događaja. Većina igrača koristi Challenger Series na početku karijere da bi poboljšala svoje mjesto na ljestvici. Challenger serija nudi nagradne fondove između 25 000 i 150 000 američkih dolara.

8.3. Struktura turnira za tenisačice

Isto kao i kod tenisača, Grand Slam turniri su najviši nivo turnira i kod tenisačica, koje su pod organizacijom Međunarodne teniske federacije. Za ženski tenis glavna organizacija je WTA čiji je puni naziv *Women Tennis Association*, odnosno Ženska teniska udruga. Turniri se isto tako dijele prema visini novčanih sredstava i prema ždrijebu.

8.3.1. WTA Tour Championships i WTA Elite Trophy

Drugi naziv za ovaj događaj je WTA finale (eng. WTA Finals). Kao i kod tenisača, igra se na kraju sezone i na njemu sudjeluju najbolje rangirane tenisačice. Sustav je takav da igra svatko sa svakim (eng. round robin), dvije skupine po četiri tenisačice i zatim dvije najbolje iz svake skupine idu u polufinalni susret.

WTA Elite Trophy prvi put je odigran u studenom 2015. Taj turnir je zamijenio dosadašnji WTA Tour Championships. Na njemu sudjeluje dvanaest igračica u

pojedinačnoj konkurenciji i šest parova. Sustav igre u pojedinačnoj konkurencije je takav da su igračice raspodijeljene u četiri grupe po 3 igračice, pobjednica iz svake grupe ulazi u polufinale. Nakon toga pobjednice polufinala igraju finale. Parovi se sastoje od 6 timova koji su raspodijeljeni u 2 grupe, pobjednici grupa igraju finale. Turnir funkcionira na način da sve igračice moraju prethodno dobiti pozivnicu i to je jedini način na koji mogu sudjelovati.

8.3.2. WTA Premier turniri

Premier turniri za žene čine najprestižniju razinu događaja na Women's Association Tour nakon Grand Slam turnira. Ovi događaji nude najveće nagrade u pogledu bodova i nagrada. U kategoriji Premier su Premier Mandatory, Premier 5 i Premier turniri. Premier događaji predstavljeni su 2009. godine, zamijenivši prethodne kategorije turnira Tier I i II. Trenutno su četiri turnira Premier Mandatory, pet turnira Premier 5, a dvanaest turnira Premier. Prvi sustav povezivanja u ženskom tenisu uveden je 1988. godine. U vrijeme njegovog stvaranja, samo su dva turnira, međunarodno prvenstvo za igrače Lipton na Floridi i njemački Open u Berlinu, obuhvaćali kategoriju Tier I.

Datum	Naziv ATP turnira	Naziv WTA turnira	Mjesto	Kategorija / broj učesnika (m • ž)	Teren
09. 01.		Medibank International Sydney	Sidnej	WTA Premier / 32	tvrdi
17. 01.	**Australian Open***		Melbourne	GS / 128	tvrdi
05. 02.		Fed Cup (1. krug)		TP	
07. 02.		Open GDF Suez	Pariz	WTA Premier / 32	tvrdi
14. 02.		Barclays Dubai Tennis Championships	Dubai	WTA Premier / 56	tvrdi
28. 02.	Davis Cup (1.krug)			TP	
09. 03.	BNP Paribas Open		Indian Wells	ATP WTM 1000 • WTA Premier / 96 • 96	tvrdi
22. 03.	Sony Ericsson Open		Miami	ATP WTM 1000 • WTA Premier / 96 • 96	tvrdi
04. 04.		Family Circle Cup	Charleston	WTA Premier / 56	zeleni pijesak
10. 04.	Monte Carlo Rolex Masters		Monte Carlo	ATP WTM 1000 / 96	pijesak
16. 04.		Fed Cup (polufinale)		TP	
18. 04.		Porsche Tennis Grand Prix	Stuttgart	WTA Premier / 32	pijesak
25. 04.		Barcelona Ladies Open	Barcelona	WTA Premier / 32	pijesak
01. 05.	Mutua Madrid Open		Madrid	ATP WTM 1000 • WTA Premier / 96 • 60	pijesak
08. 05.	Internazionali BNL d'Italia		Rim	ATP WTM 1000 • WTA Premier / 96 • 56	pijesak
15. 05.	ARAG ATP World Team Championship		Düsseldorf	TP / 8 timova	pijesak
25. 05.	**Roland Garros (French Open)***		Pariz	GS / 128	pijesak
13. 06.		AEGON International	Eastbourne	WTA Premier / 32	trava
20. 06.	**Wimbledon***		London	GS / 128	trava
08. 07.	Davis Cup (četvrtfinale)			TP	
25. 07.		Bank of West Classic	Stanford	WTA Premier / 32	tvrdi
08. 08.		Rogers Cup	Toronto	WTA Premier / 56	tvrdi
08. 08.	Rogers Cup		Montreal	ATP WTM 1000 / 96	tvrdi
14. 08.	Western & Southern Open		Cincinnati	ATP WTM 1000 • WTA Premier / 96 • 56	tvrdi
21. 08.		Pilot Pen Tennis	New Haven	WTA Premier / 32	tvrdi
29. 08.	**US Open***		New York	GS / 128	tvrdi
12. 09.	Davis Cup (polufinale)			TP	
25. 09.		Toray Pan Pacific Open	Tokio	WTA Premier / 56	tvrdi
01. 10.		China Open	Peking	WTA Premier / 56	tvrdi
09. 10.	Shanghai Masters		Šangaj	ATP WTM 1000 / 96	tvrdi
17. 10.		Kremlin Cup	Moskva	WTA Premier / 32	tvrdi (dvorana)
25. 10.		Sony Ericsson Championships – Istanbul	Istanbul	PG / 8 najboljih	tvrdi
03. 11.		Commonwealth Bank Tournament of Champions	Bali	PG / 12	tvrdi
05. 11.		**Fed Cup (finale)**		TP	
06. 11.	BNP Paribas Masters		Pariz	ATP WTM 1000 / 96	tvrdi (dvorana)
20. 11.	Barclays ATP World Tour Finals		London	PG / 8 najboljih	tvrdi (dvorana)
28. 11.	**Davis Cup (finale)**			TP	

Slika 6. Značajni teniski turniri

9. Trenutne top – liste

ATP tablica

ATP Rankings (Singles) as of 16 March 2020[21]			
#	Player	Points	Move†
1	Novak Djokovic (SRB)	10,220	–
2	Rafael Nadal (ESP)	9,850	–
3	Dominic Thiem (AUT)	7,045	–
4	Roger Federer (SUI)	6,630	–
5	Daniil Medvedev (RUS)	5,890	–
6	Stefanos Tsitsipas (GRE)	4,745	–
7	Alexander Zverev (GER)	3,630	–
8	Matteo Berrettini (ITA)	2,860	–
9	Gael Monfils (FRA)	2,860	–
10	David Goffin (BEL)	2,555	–
11	Fabio Fognini (ITA)	2,400	–
12	Roberto Bautista Agut (ESP)	2,360	–
13	Diego Schwartzman (ARG)	2,265	–
14	Andrey Rublev (RUS)	2,234	–
15	Karen Khachanov (RUS)	2,120	–
16	Denis Shapovalov (CAN)	2,075	–
17	Stan Wawrinka (SUI)	2,060	–
18	Cristian Garín (CHI)	1,900	–
19	Grigor Dimitrov (BUL)	1,850	–
20	Félix Auger-Aliassime (CAN)	1,771	–

ATP Rankings (Doubles individual) as of 16 March 2020[22]			
#	Player	Points	Move‡
1	Robert Farah (COL)	8,380	–
2	Juan Sebastián Cabal (COL)	8,380	–
3	Nicolas Mahut (FRA)	5,975	–
4	Horacio Zeballos (ARG)	5,780	–
5	Łukasz Kubot (POL) Marcelo Melo (BRA)	5,140	–
7	Joe Salisbury (GBR)	4,950	–
8	Filip Polášek (SVK)	4,930	–
9	Rajeev Ram (USA)	4,860	–
10	Ivan Dodig (CRO)	4,800	–
11	Michael Venus (NZL)	4,700	–
12	Raven Klaasen (RSA)	4,680	–
13	Kevin Krawietz (GER)	4,330	–
14	Andreas Mies (GER)	4,295	–
15	Mate Pavić (CRO)	3,990	–
16	Marcel Granollers (ESP)	3,910	–
17	Wesley Koolhof (NED)	3,880	–
18	Édouard Roger-Vasselin (FRA)	3,700	–
19	Pierre-Hugues Herbert (FRA)	3,540	–
20	Horia Tecău (ROU)	3,440	–

Slika 7. Trenutni raspored na tablici 20 najboljih tenisača u pojedinačnoj (single) i u konkurenciji parova (double)

WTA tablica

WTA Rankings (Singles), as of 16 March 2020[24]			
No.	Player	Points	Move†
1	Ashleigh Barty (AUS)	8,717	–
2	Simona Halep (ROU)	6,076	–
3	Karolína Plíšková (CZE)	5,205	–
4	Sofia Kenin (USA)	4,590	–
5	Elina Svitolina (UKR)	4,580	–
6	Bianca Andreescu (CAN)	4,555	–
7	Kiki Bertens (NED)	4,335	–
8	Belinda Bencic (SUI)	4,010	–
9	Serena Williams (USA)	3,915	–
10	Naomi Osaka (JPN)	3,625	–
11	Aryna Sabalenka (BLR)	3,615	–
12	Petra Kvitová (CZE)	3,556	–
13	Madison Keys (USA)	2,962	–
14	Johanna Konta (GBR)	2,803	–
15	Petra Martić (CRO)	2,770	–
16	Garbiñe Muguruza (ESP)	2,711	–
17	Elena Rybakina (KAZ)	2,471	–
18	Markéta Vondroušová (CZE)	2,307	–
19	Alison Riske (USA)	2,256	–
20	Maria Sakkari (GRE)	2,130	–

WTA Rankings (Doubles), as of 16 March 2020[25]			
No.	Player	Points	Move‡
1	Hsieh Su-wei (TPE)	8,350	–
2	Barbora Strýcová (CZE)	8,260	–
3	Kristina Mladenovic (FRA)	8,115	–
4	Tímea Babos (HUN)	7,955	–
5	Aryna Sabalenka (BLR)	7,075	–
6	Elise Mertens (BEL)	7,035	–
7	Gabriela Dabrowski (CAN)	5,650	–
8	Barbora Krejčíková (CZE)	5,390	–
9	Kateřina Siniaková (CZE)	5,275	–
10	Xu Yifan (CHN)	5,230	–
11	Anna-Lena Grönefeld (GER)	4,495	–
12	Demi Schuurs (NED)	4,155	–
13	Ashleigh Barty (AUS)	4,060	–
14	Latisha Chan (TPE) Chan Hao-ching (TPE)	3,905	–
16	Duan Yingying (CHN)	3,810	–
17	Jeļena Ostapenko (LAT)	3,580	–
18	Victoria Azarenka (BLR)	3,440	–
19	Nicole Melichar (USA)	3,415	–
20	Bethanie Mattek-Sands (USA)	3,220	–

Slika 8. Trenutni raspored na tablici 20 najboljih tenisačica u pojedinačnoj (single) i u konkurenciji parova (double)

10. Statistika i rekordi

20 titula
- Roger Federer

19 titula
- Rafael Nadal

17 titula
- Novak Đoković

14 titula
- Pete Sampras

12 titula
- Roy Emerson

11 titula
- Rod Laver
- Björn Borg

10 titula
- Bill Tilden

8 titula
- Fred Perry
- Ken Rosewall
- Jimmy Connors
- Ivan Lendl
- Andre Agassi

7 titula
- Richard Sears
- William Renshaw
- William Larned
- René Lacoste
- Henri Cochet
- John Newcombe
- John McEnroe
- Mats Wilander

6 titula
- Laurence Doherty
- Tony Wilding
- Jack Crawford
- Don Budge
- Stefan Edberg
- Boris Becker

5 titula
- Frank Sedgman
- Tony Trabert

Slika 9. Osvajači Grand Slam turnira

24 titule
- Margaret Court

23 titule
- Serena Williams

22 titule
- Steffi Graf

19 titula
- Helen Wills Moodie

18 titula
- Chris Evert
- Martina Navratilova

12 titula
- Billie Jean King

9 titula
- Monika Seleš
- Maureen Connolly Brinker

8 titula
- Suzanne Lenglen
- Molla Bjurstedt Mallory

7 titula
- Maria Bueno
- Evonne Goolagong Cawley
- Justine Henin
- Dorothea Douglass
- Venus Williams

6 titula
- Nancye Wynne Bolton
- Louise Brough Clapp
- Margaret Osborne duPont
- Doris Hart
- Blanche Bingley Hillyard

5 titula
- Pauline Betz Addie
- Charlotte Cooper
- Daphne Akhurst Cozens
- Lottie Dod
- Althea Gibson
- Martina Hingis
- Helen Jacobs
- Alice Marble
- Marija Šarapova

Slika 10. Osvajačice Grand Slam turnira

11. Zaključak

Tenis je globalno popularan sport koji svoje korijenje vuče daleko u prošlost, od Grka, Rimljana i Egipćana, preko francuskih redovnika i engleskih plemića. U kratkom vremenu vrlo brzo se razvio kao sport te se može igrati na profesionalnoj i amaterskoj razini, također možemo govoriti o pojedinačnoj igri i igri parova. Može se krenuti igrati još od najranije dobi, pa sve do starosti (veteranski turniri). Tenis je sport koji također mogu igrati osobe sa invaliditetom. Popraćenost i popularnost samog sporta je na zavidnoj razini. Zbog velikog broja turnira, te rangiranje samih igrača na popis najboljih, razvijen je kompletan turnirski sustav. Svaki od njih nosi svoj naziv, svrhu, novčanu nagradu i popularnost igrača.

Među najpopularnijim turnirima današnjice smatramo Australian Open, Roland Garros, Wimbledon i US Open. Neki od njih imaju tradiciju turnira preko 100 godina. U današnje vrijeme konkurencija je nezamislivo velika. Uspješnost igrača mjeri se natjecateljskom učinkovitošću koja nužno ovisi o tehničkoj, taktičkoj, kondiciskoj i mentalnoj pripremljenosti tenisača, o njegovoj upornosti i odricanju tokom karijere te stvaranjem strategije i taktike koja je jednako važna kao i uvježbavanje samih udraca na terenu. Cilj teniske igre je reketom udariti i prebaciti lopticu preko mreže s ciljem da upadne unutar zadanih linija protivničkog terena.

Tenis je sport pun muke i odricanja i samo najbolji dospiju na sam vrh. Vrijedi spomenuti našeg najboljeg igrača tenisa Gorana Ivaniševića, koji je osvojio jako puno turnira i priznanja, a onaj najveći, Wimbledon, 2001. g., Goran je jedini igrač na svijetu kojemu je to uspijelo sa pozivnicom. Koliko je tenis moćan i kompetentan sport govori izjava našega Gorana: „Moj je problem to što svaki meč moram igrati protiv petorice protivnika: suca, publike, sakupljača loptica, terena i sebe.“ - Goran Ivanišević.

12. Literatura

1. Barbaros Tudor, Petar, (2009). Antropološka analiza tenisa. Zagreb: Kineziološki fakultet,

2. Burcar, Lea; Burcar, Željko.Pogled na razvoj teniske igre u protekla tri desetljeća // Zbornik radova 24.ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske / Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2015. str. 351-356

3. Gillmeister, Heiner. Tennis. A Cultural History, second edition. CPI Antony Rowe, Chippenham, UK, 2017.,

4. Gospodnetić, Žana. Tenis kao cjeloživotno iskustvo. Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet, 2016. Preuzeto s https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:041649

5. Ožegović, N., Almaši, M. (2010). Razvoj tenisa u Hrvatskoj. (Seminarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu,

6. Ružić, Bojan. (2013). Povijest tenisa u Tenis, magazin teniskog kluba Franjo Punčec, Čakovec. Preuzeto s https://issuu.com/puncectennis/docs/tenis_magazin_2013

7. Pravila tenisa, Zbor teniskih sudaca Hrvatske, 2009.g.,preuzeto sa https://www.tennis-losinj.com/multimedia/180/986/PRAVILA%20TENISA%20skripta.pdf, preuzeto 6. veljače 2020.g.

Mrežne stranice:

1. http://itf.uberflip.com/i/428396-2015-rules-of-tennis-english/0? , preuzeto 6.2.2020.
2. https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=60811 , preuzeto 6.2.2020.
3. https://povijest.hr/sport/24251/ , preuzeto 06.02.2020.
4. https://www.sport4pro.net/blog/sport-tenis/sve-o-zicama-za-vas-reket-6/ , preuzeto 10.2.2020

5. https://tk-koprivnica.hr/2011/12/14/zice-za-teniske-rekete/ , preuzeto 7.9.2020.
6. https://web.archive.org/web/20181122213947/http://www.e-tenis.org/2010/07/servis-u-tenisu.html , preuzeto 7.9.2020.
7. https://web.archive.org/web/20160613142243/http://www.e-tenis.org/2010/08/forehand.html , preuzeto 7.9.2020.
8. https://web.archive.org/web/20180902074045/http://www.e-tenis.org/2010/08/udarci-u-tenisu-backhand.html , preuzeto 7.9.2020.

13. Sažetak

SAŽETAK

U ovom završnom radu prikazan je tenis kao sport kroz povijest kako u svijetu, tako i na našim područjima, od njegovih početaka i stvaranja, izuma opreme i dodavanjem novih pravila kao i organizacijom turnira te stvaranjem popisa najboljih igrača današnjice. Cilj tenisa je prebacivanje loptice u protivnički teren, udaranjem loptice reketom. Na uspješnost igrača osim kvalitetog izvođenja udarca, njegove fizičke spremnosti i kondicije također utječu njegova psihička sprema, odnosno realizacija taktike u pojedinim strategijama potrebnim za osvajanje poena, zatim gema, seta i naposljetku meča.

KLJUČNE RIJEČI: tenis, poen, gem, set, meč, turniri

14. Summary

SUMMARY

In this final assignment, tennis is shown and explained through its worldly and local history. From its beginnings, through the invention of tennis equipment, game rules, tournament organisation as well as creating the lists of best players. The objective in tennis is to pass the ball in the opponent's court, by hitting the ball with a racquet. The success of players relies on physical condition, preparation and quality strikes, as well as the realisation of tactics in certain strategies required to win the point, then the game and finally match.

KEYWORDS: tennis, point, game, set, match, tournament