



Taktikanalys i tennis

- en del av grusspelets karaktär

Micaela Hjelm

Gymnastik- och idrottshögskolan
Tränarprogrammet åk 2
Kurs: Träninglära 2, 7,5 hp
HT-2008
Handledare: Mårten Fredriksson

Innehållsförteckning

Sammanfattning	3
1 Bakgrund	4
1.1 Syfte	5
1.2 Frågeställning	5
2 Metod	5
3 Resultat	7
3.1 Efter hur många slag avgörs poängen?	7
3.2 I vilken del av banan slås det sista och avgörande slaget och i vilken del av banan placeras bollen?	9
4 Diskussion	11
5 Käll- och litteraturförteckning	14
5.1 Tryckta källor	14
5.2 Elektroniska källor	14

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Sammanfattning

Fokus för denna taktikanalys har riktats mot tennisens grusspel och dess karaktär. Genom att göra en taktikanalys av grusspelets karaktär kan en optimering av förberedelser inför match skapas och kraven blir tydligare för vad som krävs för att spela bra grustennis.

I denna analys har längden på bollduellerna studerats samt i vilken del av banan det avgörande slaget slås och sedan placeras. Dessa variabler har analyserats i programmet Interplay-sports Analyzer pro 2.1. Där analyserades tre matcher från årets (2008) tennisturnering Franska Öppna. Matcherna som analyserades var:

- Rafael Nadal vs. Fernando Verdasco (fjärde rundan) 6-1, 6-0, 6-2
- Rafael Nadal vs. Nicolas Almagro (kvartsfinal) 6-1, 6-1, 6-1
- Rafael Nadal vs. Roger Federer (final) 6-1, 6-3, 6-0

Resultatet av analysen visar att matcherna består av både måttliga till långa bolldueller där de måttliga är mest förekommande. Analysen visar även att majoriteten av poängen avgörs från bakre halvan av tennisbanan. Det innebär att för att spela ett så framgångsrikt grustennis spel som möjligt krävs av en spelare en stor aerob förmåga tillsammans med en anaerob förmåga och en stor styrka. Den aeroba förmågan krävs för att orka med de långa matcherna som skapats till följd av de återkommande långa bollduellerna, men även i återhämtningssyfte.

Den anaeroba förmågan och styrkan krävs för att orka med de långa bollduellerna och för att inte samla på sig en för stor koncentration av laktat i muskulaturen under bollduellerna.

Spelaren måste även ha ett starkt baslinjespel i form av stor kraft och hög precision i slagen då spelet består till stor del av detta.

1 Bakgrund

Tennis är en mycket komplex idrott som ställer stora krav på spelaren både tekniskt och fysiskt. För att kunna bemästra ett spel på många olika underlag krävs av en skicklig tennisspelare många olika förmågor för att kunna anpassa sitt spel. Att tennis även är en väldigt oberäknelig idrott och har stor variation underlättar inte för möjligheten att lägga upp en taktik inför en tennismatch. Denna stora variation beror på många olika och föränderliga variabler så som bollduellernas längd, olika slag, olika matchlängd, växlande väder, varierande underlag mm.

Fokus för denna taktikanalys har riktats mot grusspelet och en del av dess karaktär. Då trötthet har visats minska träffsäkerheten med hela 81 %¹ gäller det att träna rätt och att lägga upp en så optimal taktik som möjligt inför en tennismatch. Genom att göra en taktikanalys av grusspelets karaktär kan en optimering av förberedelser inför match skapas och kraven blir tydligare för vad som krävs för att spela bra grustennis och detta medför att en för tidig uttröttning kan förhindras. Många studier visar att längden på poängen under match beror på spelstilen och underlaget. Enligt en studie varar en poäng i tennis ca 3-15 sekunder beroende på just spelstil och underlag². En annan studie visar att medellängden för en poäng i tennis varar ca 8 sekunder³. I studien beskrivs att de snabbare underlagen så som gräs och hardcourt leder till kortare bolldueller och att de långsammare underlagen så som underlaget grus leder till längre bolldueller. Då de nämnda studierna endast studerat tidsintervallet för varje poäng under matchspel kommer denna taktikanalys istället att studera efter hur många slag poängen avgörs, i vilken del av banan spelaren avgör poängen och sedan placerar bollen, för att på så sätt precisera de krav som ställs på en manlig grustennisspelare i dagens världstennis.

I denna taktikanalys kommer följande tre matcher från Franska Öppna 2008 att analyseras:

- Rafael Nadal vs. Fernando Verdasco (fjärde rundan) 6-1, 6-0, 6-2
- Rafael Nadal vs. Nicolas Almagro (kvartsfinal) 6-1, 6-1, 6-1
- Rafael Nadal vs. Roger Federer (final) 6-1, 6-3, 6-0

¹ Mark S. Kovacs, *Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete*. Sports Medicine, Volume 37, Number 3, 2007, p. 190.

² Ibid., p. 190.

³ S Kovacs, *Applied physiology of tennis performance*, Br J Sports Med, Volume 40, 2006, p. 384.

Bakgrunden till varför Rafael Nadal används som gemensam nämnare i samtliga tre matcher är pga. att han är dagens mest framgångsrika grustennisspelare med ett facit på 147 vinster och 14 förluster av totalt 161 spelade matcher. Han blev redan år 2005 utsedd till världens bästa grustennisspelare och dagens statistik talar sitt tydliga språk, han är dagens gruskung⁴. Valet att analysera tre matcher från årets Grand Slam turnering Franska Öppna valdes för att generalisera och kunna tillämpa analysen och resultatet av denna på dagens manliga världs tennisspelare. Att semifinalen inte ingår i denna analys beror på att författaren ej lyckades erhålla denna match.

1.1 Syfte

Syftet med denna taktikanalys är att försöka visa en del av grusspelets karaktär och på så sätt möjliggöra en optimering av träningen och underlätta utformandet av en taktik för detta underlag för samtliga manliga världstennisspelare.

1.2 Frågeställning

- Efter hur många slag avgörs poängen?
- I vilken del av banan slås det avgörande och sista slaget och i vilken del av banan placeras bollen?

2 Metod

För denna taktikanalys har i första hand en sökning av matcher gjorts via Internet. De tre matcherna på DVD från Franska Öppna 2008 beställdes via hemsidan www.tennisdvds.net⁵. Matcherna analyserades i programmet Interplay-sports Analyzer pro 2.1 utifrån de frågeställningar som valts för denna analys. Analysen påbörjades genom att matcherna analyserades i programmet där det registrerades vilka spelare som servade och sedan tog poäng. Sedan analyserades varje spelares poäng efter de variabler som skapats utifrån frågeställningarna. Variablerna som skapades konstruerades för att möjliggöra en registrering. En sökning efter vetenskapliga artiklar har gjorts via databasen SportDiscus där användbara studier återfanns. För närmare beskrivning se bilaga 1.

⁴ Tennistalk

http://www.tennistalk.com/sv/spelare/statistik/Rafael_Nada , (Acc. 2008-10-24)

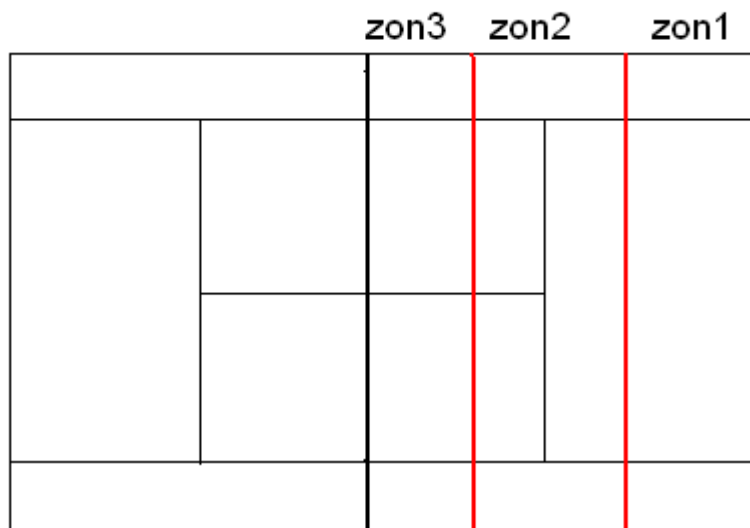
⁵ Tennisdvds.net

www.tennisdvds.net/tournament.asp?tournament=french%20open&type=1 (Acc. 2008-11-08)

För att underlätta registreringen av poängen i samtliga matcher i frågeställningen ”Efter hur många slag avgörs poängen?” har dessa intervaller av slag valts:

- 1-3 slag
- 4-6 slag
- 7-9 slag
- >10 slag

För att förenkla registreringen i den andra frågeställningen ”I vilken del av banan slås det avgörande och sista slaget och i vilken del av banan placeras bollen?” har tennisbanan delats upp i tre zoner (se figur 1 nedan).



Figur 1. Uppdelning av tennisbanan i form av tre zoner mellan nätet i mitten av banan och baslinjen.

3 Resultat

Under varje frågeställning kommer resultatet att presenteras utifrån de tre olika matcherna.

3.1 Efter hur många slag avgörs poängen?

- Rafael Nadal vs. Fernando Verdasco

Totalt spelades 138 bollar där Nadal vann 87 stycken av dessa och där Verdasco vann 51 stycken. I tabell 1 nedan har en sammanställning av poängernas längd under matchen utarbetats.

Tabell 1. Sammanställning av poängernas längd för respektive spelare samt i gemensam procentsats.

Längd på poängen	Rafael Nadal (antal poäng)	Fernando Verdasco (antal poäng)	Procent % (båda spelarnas poäng)
1-3 slag	41	20	44
4-6 slag	20	15	26
7-9 slag	12	6	13
>10 slag	14	10	17

- Rafael Nadal vs. Nicolas Almagro

Totalt spelades 131 bollar där Nadal vann 85 stycken av dessa och där Almagro vann 46 stycken. Av Nadals poäng gick 74 stycken att analysera och av Almagros poäng gick 40 stycken att analysera, alltså gick totalt 114 bollar att analysera. Orsaken till bortfallet av poängen och möjligheten för analysering är oklar, dock kan orsaken bero på tekniska problem vid den första registreringen. I tabell 2 nedan har en sammanställning av poängernas längd utarbetats.

Tabell 2. Sammanställning av poängernas längd för respektive spelare samt i gemensam procentsats.

Längd på poängen	Rafael Nadal (antal poäng)	Nicolas Almagro (antal poäng)	Procent % (båda spelarnas poäng)
1-3 slag	34	16	44
4-6 slag	18	13	27
7-9 slag	16	6	19
>10 slag	6	5	10

▪ Rafael Nadal vs. Roger Federer

Totalt spelades 143 bollar där Nadal vann 92 stycken av dessa och där Federer vann 51 stycken. Av Nadals poäng gick 79 stycken att analysera och av Federers poäng gick 46 stycken att analysera, alltså gick totalt 125 bollar att analysera. Orsaken till bortfallet av poängen och möjligheten för analysering av dessa är även här oklar, orsaken kan dock även här bero på tekniska problem vid första registreringen. I tabell 3 nedan har en sammanställning av poängernas längd utarbetats.

Tabell 3. Sammanställning av poängernas längd för respektive spelare samt i gemensam procentsats.

Längd på poängen	Rafael Nadal (antal poäng)	Roger Federer (antal poäng)	Procent % (båda spelarnas poäng)
1-3 slag	29	16	36
4-6 slag	27	16	34
7-9 slag	13	8	17
>10 slag	10	6	13

I tabell 4 nedan har en sammanställning av fördelning i procent utarbetats av tabell 1-3.

Tabell 4. Sammanställning av samtliga tre matcher i gemensam procentsats.

Längd på poängen	1:a matchen (båda spelarnas poäng %)	2:a matchen (båda spelarnas poäng %)	3:e matchen (båda spelarnas poäng %)	Fördelning (%) av samtliga tre matcher
1-3 slag	44	44	36	42
4-6 slag	26	27	34	29
7-9 slag	13	19	17	16
>10 slag	17	10	13	13

3.2 I vilken del av banan slås det sista och avgörande slaget och i vilken del av banan placeras bollen?

- Rafael Nadal vs. Fernando Verdasco

Tabell 5. Sammanställning av i vilken del av banan det sista och avgörande slaget slås och sedan placeras.

Position-Placering (i de olika zonerna)	Rafael Nadal	Fernando Verdasco	Procent % (båda spelarnas positioner och placering)
1-1	7	15	16
1-2	36	19	40
1-3	21	8	21
2-1	6	3	6
2-2	5	3	6
2-3	1	0	1
3-1	1	0	1
3-2	2	1	2
3-3	8	2	7

- Rafael Nadal vs. Nicolas Almagro

Tabell 6. Sammanställning av i vilken del av banan det sista och avgörande slaget slås och sedan placeras.

Position-Placering (i de olika zonerna)	Rafael Nadal	Nicolas Almagro	Procent % (båda spelarnas positioner och placering)
1-1	20	9	25
1-2	25	16	36
1-3	10	6	14
2-1	4	4	7
2-2	7	2	8
2-3	1	0	1
3-1	0	0	0
3-2	1	1	2
3-3	6	2	7

- Rafael Nadal vs. Roger Federer

Tabell 7. Sammanställning av i vilken del av banan det sista och avgörande slaget slås och sedan placeras.

Position-Placering (i de olika zonerna)	Rafael Nadal	Roger Federer	Procent % (båda spelarnas positioner och placering)
1-1	20	13	26
1-2	41	12	42
1-3	9	8	14
2-1	9	6	12
2-2	0	0	0
2-3	0	0	0
3-1	0	1	1
3-2	0	2	2
3-3	0	4	3

I tabell 8 nedan har en sammanställning av fördelning i procent utarbetats av tabell 5-7.

Tabell 8. Sammanställning av samtliga tre matcher i gemensam procentsats.

Position-Placering (i de olika zonerna)	1:a matchen (båda spelarnas positioner och placering %)	2:a matchen (båda spelarnas positioner och placering %)	3:e matchen (båda spelarnas positioner och placering %)	Fördelning (%) från samtliga tre matcher	Gemensam (%) från samtliga tre matcher från respektive position
1-1	16	25	26	22	78
1-2	40	36	42	39	
1-3	21	14	14	16	
2-1	6	7	12	9	14
2-2	6	8	0	4	
2-3	1	1	0	1	
3-1	1	0	1	1	8
3-2	2	2	2	2	
3-3	7	7	3	6	

4 Diskussion

Under analysen var det en del poäng som inte gick att analysera, en slutsats dras dock att detta bortfall av poäng per match inte hade en avgörande påverkan på resultatet.

Som kan ses i tabell 4 där en sammanslagning gjorts av samtliga tre matcher avgörs majoriteten, (ca.70 %), av poängen inom slagintervallet 1-6 slag. Eftersom att matcherna även består av poäng som avgörs efter fler än 6 slag över nät bidrar det till att matchlängderna ökar. En slutsats dras därför att matcherna består av både måttliga till långa bolldueller där de måttliga bollduellerna är mest förekommande. Noteras kan att den längsta bollduellen under dessa tre matcher var 29 slag över nät. Eftersom att det förutom de måttliga bollduellerna även förekommer långa bolldueller kommer spelaren sannolikt att samla på sig laktat i främst benmuskulaturen under poängen som leder till en försämrad power utveckling och en för tidig uttröttnings. Resultatet blir då att kvalitén på spelet sjunker och försämras märkbart. För att förhindra en för tidig uttröttnings krävs det att spelaren är starkt aerobt tränad tillsammans med en stor anaerob förmåga och styrka för att klara av de återkommande explosiva start-stopp lägena under poängen. Det är allmänt känt att ju större aerob kapacitet en spelare har ju större förmåga har spelaren att transportera bort laktat. Som nämnts ovan kommer de långa bollduellerna bidra till en ökad matchlängd och för att en tennisspelare ska klara av det intensiva matchschemat under en turnering tex. Franska Öppna krävs alltså en stor aerob förmåga, dvs. en större aerob förmåga än vid spel på annat underlag. Denna förmåga behövs främst i återhämtningssyfte då de längre matcherna leder till kortare återhämtning, dock behövs den även under matcherna för att klara av att spela flera timmar.

Som kan ses i tabell 8 är det mest förekommande att spelaren står positionerad i zon 1 när han slår de avgörande bollarna. De flesta bollarna placeras i zon 2 då det avgörande slaget slås från zon 1. Det förekommer även en hög procentsats av placerade bollar i zon 1 och 3 då spelaren står i zon 1. Spelarens val att placera bollen i zon 3 kan vara i form av en stoppboll, men även en missad volley av motspelaren som då leder till vinst av poängen. Det var även i samtliga tre matcherna relativt förekommande att spelarna stod placerade i zon 2 och placerade det avgörande slaget i zon 1. Detta resultat har en stark sammankoppling med den starka procentsatsen av placerade avgörande bollar i zon 2. Det förekom knappt några vinnande poäng då spelaren stod placerad i zon 2 och placerade bollen i zon 2 eller 3. Detta kan ses som naturligt då spelarens slagalternativ är få och med största sannolikhet ej vinnande

då en placering av det avgörande slaget sker i zon 2 eller 3. Nätspellet under dessa tre matcher är väldigt begränsat och utgör inte någon större del av spelet. Den mest förekommande placeringen av bollen då spelaren stod placerad i zon 3 var i samma zon, nämligen i zon 3. Detta kan tolkas som att spelaren valde att lägga en drop-volley eller en stopboll från denna position. Detta kan tolkas som en effektiv och framgångsrik taktik då resultatet i denna studie visar att de flesta avgörande bollarna slås från zon 1 samt zon 2.

En stor skillnad kan ses i placering av bollarna hos de olika spelarna där Nadal med sina toppade slag placerar sina avgörande bollar i zon 2. Detta kan för ett otränat öga uppfattas som högst otaktiskt då det mest förekommande slaget i zon 2 vanligtvis är attackslaget och det kan då ses som naturligt att spelaren avgör poängen om bollen placeras i denna zon. Nadal däremot har en förmåga att sätta en enorm toppspinn på bollen som gör att en placering i zon 2 ändå innebär att motspelaren måste stå 1-2 meter bakom baslinjen för att kunna ta emot bollen och slå tillbaka den med så stor kraft och bra placering som möjligt. Spelstilen kan naturligtvis ha en inverkan på resultatet men då valet av matcher skedde med olika spelare och endast Nadal som gemensam nämnare dras en slutsats att detta inte påverkar resultatet nämnvärt. Nadal är trots allt världsetta och världens bästa grusspelare idag och det kan då diskuteras om inte hans spelstil är den mest optimala på underlaget grus idag utifrån resultatet av denna analys. Utan att ha analyserat hans fysiska förmåga så kan slutsatsen dras utifrån hans match statistik på grus att han har en hög aerob förmåga tillsammans med en hög anaerob förmåga och styrka som bidrar till hans vinnande spel.

Resultatet av denna analys talar för att dagens grusspel karakteriseras av måttliga bolldueller med inslag av långa bolldueller där majoriteten av poängen avgörs från bakre halvan av tennisbanan och inte framme vid nät. För att spela ett framgångsrikt grustennisspel krävs av dagens manliga världsspelare, ett skickligt baslinjespel med tyngd och bra placering av slagen, en stor aerob och anaerob förmåga och styrka för att klara av de förekommande långa bollduellerna och matcherna. Denna taktikanalys ger förhoppningsvis en bredare kunskap kring vilka krav som ställs på dagens manliga grustennisspelare och förhoppningen är att resultatet kan tillämpas i taktik upplägget och träningen inför grussäsongen.

Då endast en del av grusspelets karaktär belysts i denna taktikanalys skulle det i den framtida forskningen vara intressant att studera grusspelets karaktär mer ingående. Denna forskning kan innefatta varje placering av de olika slagen i de olika zonerna på tennisbanan för att få en

större och djupare inblick av spelet och dess uppbyggnad. Andra variabler som också är intressanta att studera är placering av serve och retur, de avgörande slagen osv. för att se om det finns några mönster som uppstår under match. En studie som skulle vara till intresse att genomföra speciellt för denna studie är att studera bollduellernas längd på de övriga underlagen för att urskilja eventuella skillnader i längd på poängen och matcherna. Att genomföra dessa analyser är oerhört givande, både för tennisspelare generellt men även för den enskilda tennisspelaren då detta verktyg bidrar till en utveckling och en ökad medvetenhet för de krav som ställs på en tennisspelare på tex. underlaget grus.

6 Käll- och litteraturförteckning

6.1 Tryckta källor

Kovacs M S, *Applied physiology of tennis performane*, Br J Sports Med, Volume 40, 2006

Kovacs S. Mark, *Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete*. Sports Medicine, Volume 37, Number 3, 2007, pp. 189-198 (10)

6.2 Elektroniska källor

Tennisdvds

www.tennisdvds.net/tournament.asp?tournament=french%20open&type=1 (Acc. 2008-11-08)

Tennistalk

http://www.tennistalk.com/sv/spelare/statistik/Rafael_Nada , (Acc. 2008-10-24)

Bilaga 1

KÄLL- OCH LITTERATURSÖKNING

Käll- och litteratursökning för taktikanalysen.

Frågeställningar:

- Efter hur många slag avgörs poängen?
- I vilken del av banan slås det sista och avgörande slaget och i vilken del av banan placeras bollen?

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
Sve: tennis, Rafael Nadal,	Sve: underlaget grus, statistik
Eng: tennis, physiology,	Eng: duration of point,

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Jag har valt dessa sökord eftersom att de är mest relevanta för detta arbete. Sökordet physiology gav träffar inom ett brett område och för att precisera min sökning använde jag mig av synonymen, duration of point.

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
Google	Rafael Nadal statistik underlaget grus	1010	1
SportDiscus	"tennis" AND "physiology"	58	2

KOMMENTARER:

Det var relativt smidigt och lätt att söka vetenskapliga artiklar via SportDiscus. Anledningen till varför endast den databasen finns med i denna litteratursökning är pga. att den gav mest relevanta sökträffar. Google användes för att söka generell statistik och information.