

# Техника тенниса

## Анализ техники ударов с отскока

18.02.2011 13:22 0 КОММЕНТАРИЕВ

Обычно анализ техники в современных источниках информации представляют по отдельности для каждого технического действия.

Существует мнение согласно которому необходимо отличать **технику современного удара справа от техники классического удара справа.**

**Специалисты в области тенниса** не имеют единого мнения по поводу эффективности этих ударов. Как правило современный удар справа отличается от классического использованием открытой стойки в предударной фазе и использованием западной хватки для ударов. Напротив, **классический удар справа отличается применением закрытой стойки и восточной хватки.**

На наш взгляд использование термина «стойка» в данном случае не уместно, так как во время игры ситуации, в которых **удары выполняются** стоя на одном месте не встречаются. Однако в специальной литературе по теннису этот термин используется во всех источниках.

Среди теннисистов так же нет единого мнения по поводу применения классического удара и современного удара. Так, у многих при ударах доминирует открытая стойка. Однако игроки с западной хваткой часто бьют из закрытой стойки, еще более закрытой, чем у Пита Сампраса – представителя классической техники.

Исследования Кнудсена в определенной степени проливают свет на проблему разных тренерских взглядов при оценке стоек.

Некоторые тренеры верят, что классическая стойка обеспечивает лучше всего создание предпосылки для улучшения скорости и точности ударов. Другие тренеры говорят, что открытая стойка позволяет генерировать большую скорость головки ракетки благодаря более предпочтительной возможности вращения корпуса (плеч, бедер, предплечья), т.н. хлыстовому фактору.

Исследования Кнудсена объединяют данные для корректного сравнения тренерских гипотез. Вопрос состоял в том, что обнаружится ли разница в маховом движении для двух моделей стоек. Чтобы получить достоверный ответ, Кнудсен использовал скоростную съемку и программное обеспечение, чтобы измерить скорость головки ракетки, траекторию ракетки до точки удара и скорость движения участвующих в ударе частей тела до момента удара. Как и ожидалось, у профессионалов средняя скорость головки ракетки была выше, чем у средних игроков (~49 миль в час и ~36 миль в час, соответственно).

Между тем, значительной разницы в скорости головки ракетки для двух стоек обнаружено не было. Это было замечено как у профессионалов, так и у средних игроков.



Удар справа - Лейтон Хьюитт

У профессионалов при открытой стойке скорость была ~47 миль в час, а при закрытой ~50 миль в час. У любителей, соответственно, ~35 миль в час и ~37 миль в час.

Как видим, разница невелика, около 5%, что было меньше допустимых погрешностей измерений. Но всё же интересно, что скорость ракетки была выше при закрытой стойке для обеих групп спортсменов. Т.е., довольно очевидно было, что нет оснований говорить, что открытая стойка предпочтительней с точки зрения разгона головки ракетки.

Следует отметить, что на скорость выноса ракетки в данном эксперименте могло повлиять и то, что игроки использовали разные хватки, применение которых могло более значительно изменить скорость выноса ракеток. **Сравнение форхэнда, выполняемого в обеих стойках. Положение плеч идентично на стадиях замаха, удара и завершения.** В специальной литературе преимущества открытой и закрытой стоек изучаются не только на предмет скорости выноса ракетки. Часто специалисты отмечают **преимущество открытой стойки** в плане маскировки направления удара. Известно, например, что маскировать удар в спорте можно двумя путями либо умышленно вводить соперника в заблуждение либо выполнять его из одного и того же положения (что так же вводит соперника в заблуждение). Использование открытых стоек позволяет эффективно использовать второй вариант.



Удар справа - Марат Сафин



Удар справа - Карлос Мойя

Но самое главное преимущество на наш взгляд открытой стойки состоит в том, что предупредительная фаза значительно сокращена, так как удар выполняется сразу с шага одноименной ноги, а для закрытой стойки требуется еще один шаг разноименной ноги.

**Следующим основным техническим приемом при игре с отскока является Бэкхэнд – удар слева с отскока.** Он выполняется одной или двумя руками.

При игре одной рукой при замахе обе руки остаются на ракетке. Как только ракетка пошла вперед, свободная рука отделяется и совершает движение в противоположном направлении. Плечи оказываются в положении, перпендикулярном сетке (направлению удара). Это происходит благодаря энергичному движению свободной руки в противоположную от направления удара сторону. **Бэкхэнд двумя руками:** При этом ударе «другая» рука становится доминантной рукой. В определенном смысле двуручный бэкхэнд это в сущности форхэнд, выполненный с недоминантной стороны. Ваша доминантная рука (правая для правшей) способствует выполнению скрытого удара, контролируя направление полета мяча.

Большинство тренеров, которые правильно понимают биомеханику двуручного удара, соглашаются, что удар очень похож на классический удар справа. Хороший двуручный удар слева подобен классическому удару справа, но совершается противоположной рукой.

Некоторые игроки, типа Марсело Риоса, четко выполняют это очень простое движение и поддерживают это точное положение ударной руки и прямое движение в

мяч. Это наверняка самая простая модель для подражания для клубных игроков или даже игроков любого уровня.

Другой класс профессионалов, таких как Андре Агасси и **Ллейтон Хьюитт (на рисунке ниже)**, используют **двуручный удар**, при котором они часто поворачивают запястье вниз под углом приблизительно 45 градусов во время начала замаха. В зависимости от мяча, они могут также несколько отводить свои руки и выпрямлять локти при выносе ракетки в мяч. Однако запястье остается направленным назад, и двойное положение изгиба все же имеет место.

**Удар слева двумя руками с положением запястья вниз** Фактически, двуручные игроки будут часто оттягивать запястье, направляя его назад, что даже более выражено, чем при ударе справа. Это происходит потому, что хватка с доминирующей левой рукой имеет тенденцию быть менее экстремальной, чем при ударе с правой стороны. **Хватка Хьюитта** его левой рукой, например, является классической восточной в сравнении с его хваткой праворучного форхенда, которая является полузападной. Даже такой игрок, как Хингис, которая, вероятно, имеет наиболее экстремальную двуручную хватку среди лучших теннисистов-профессионалов, использует умеренную полузападную хватку с ее доминирующей левой рукой приблизительно так же, как и при ударе с правой стороны.

На наш взгляд скорость выноса ракетки выше тогда, когда пронация предплечья больше, то есть предпочтительнее использование удара слева с запястьем вниз.

Хотя **одноручный удар слева** менее распространен, некоторые все еще верят, что запястье играет ключевую роль в движении мяча с верхним вращением. Однако результаты исследований говорят обратное. Для того, чтобы детально изучить технику ударов профессиональных теннисистов необходимо использовать специальную аппаратуру так как ударные движения происходят несколькими миллисекундами. Они, к сожалению, слишком быстры, чтобы увидеть ударную руку в момент контакта и в критические моменты: до и после удара. На скоростном видео можно проследить это правильное положение ударной руки и запястья, необходимое при одноручном ударе слева. Для одноручного удара это положение следующее – **ударная рука движется прямо и с закрытым запястьем**. Когда рука и ракетка проходят зону удара, нет никакого движения в локте или в запястье.



Одноручный удар слева - Роджер Федерер



**Одноручный удар слева Роджера Федерера**. Каждый профессиональный теннисный игрок устанавливает это характерное положение ударной руки задолго до контакта. В случае **Федерера**, у которого один из наиболее красивых одноручных ударов в современной технике, это прямое положение руки устанавливается за небольшой момент времени.

Даже такой игрок, как Густаво Куэртен, у которого самый большой замах в профессиональной игре с серьезным изгибом в локте, выпрямляет свою руку задолго до удара. Фактически Куэртен, подобно Филиппуссису, начинает готовить это положение очень рано, несмотря на его внушительный замах.

Высокоскоростные видеозаписи позволили разобраться в деталях выполнения этого удара. Видимо, в ударах одной рукой, пронация предплечья несколько затруднена в отличии от удара двумя руками.