

Лекция

Тема: Передовая техника ударов в теннисе

Автор: к.б.н., доцент Безверхов В.П.

«Хоть и очень приятно иметь хороший стиль, еще лучше - выиграть очко»

Билли Джин Кинг

I. Введение

Традиционный способ преподавания тенниса заключался в том, что тренер фокусировался на технике или выполнении ударов. Точные модели ударов были использованы тренером, чтобы «показать» игроку, как играть. Как только игрок овладевал «модельной» техникой, тренер переключался на тактику (т.е. применение техники в игровых ситуациях).

В преподавании тенниса сегодня теннис рассматривается как спорт, открытый для мастерства, где каждый удар может быть сделан по-разному. Игрок никогда не делает один и тот же удар дважды! Каждый удар требует, чтобы игрок прошел через следующий процесс:

Восприятие --> Решение --> Действие --> Обратная связь.

В сегодняшнем теннисе техника (действие) должна быть рассмотрена как функция биомеханических принципов, приведенных в предыдущей главе и как средство для более эффективного применения тактики. Техника удара игрока должна всегда зависеть от его тактических намерений. Проще говоря, форма (техника) должна следовать функции (тактике).

Существует множество способов выполнять современные удары. В этой главе, ради простоты и для того, что бы помочь улучшить обучение, мы попытались объяснить технику ударов в деталях и представить некоторые модели ударов игроков, которые эффективно их исполняли. Однако тренеры не должны забывать, что это примеры ударов, сыгранные в различных ситуациях. Существует много различных способов и ситуаций игры. Поэтому, когда вы начинаете обучать технике, старайтесь сконцентрироваться на тактических намерениях и биомеханике, и рассматривайте технику как способ более эффективного выполнения тактики.

II. Удар справа

1. ВВЕДЕНИЕ

Удар справа - это один из наиболее важных ударов в теннисе. В современной игре во время обмена ударами с задней линии, удар справа используется наиболее часто.

Хороший удар справа может быть развит в сильное оружие всеми типами игроков. Этот удар часто используется для того, чтобы оказать давление на соперника и для доминирования в розыгрыше.

2. ХВАТКИ

Следующие хватки используются для игры справа в современной игре.

I. Восточная хватка (Штих, Новатна):

Восточная хватка - наиболее классическая хватка для удара справа. Удар с такой хваткой может быть сделан из любой стойки, от полузакрытой до полностью открытой. Контактная точка ниже и дальше от тела, чем при Полу западной или Западной хватках.

Эта хватка поощряет плоские или слегка крученые удары.

Восточная хватка будет описана ниже.

II. Полу западная хватка (Хиггинс, Медведев):

Эта хватка имеет два важных элемента:

1. Отведенная кисть.
2. Закрытие плоскости ракетки на замахе и движении ракетки вперед.

Обычно играется в стойках от полузакрытой до полностью открытой.

Полу западная хватка будет описана ниже.

III. Западная хватка (Хубер):

Эта хватка ведет к чрезмерному увлечению топспинами. Она идеальна для работы с высокими мячами (над плечом), но игроки, использующие эту хватку, обычно сталкиваются со сложностями, играя низкие удары. Поэтому такая хватка больше подходит для более медленных кортов.

IV. Двуручная хватка (Селеш, Блек):

Успех таких игроков, как Селеш в женском теннисе и Байрон Блек в мужском теннисе сделал двуручный удар справа, признанным современным ударом, особенно теми игроками, которые достаточно быстры, чтобы скоростью заменить недостаток длины такого удара. При двуручном ударе справа, доминирующая рука находится с нижнего конца ручки (Восточная или Полузападная хватка)

V. Континентальная хватка (Эдберг):

Эта хватка чаще используется для подачи, ударов с лета и смэшей, потому что необязательно изменять хватки для ударов справа и слева (с лета), и она разрешает максимально использовать гибкость кисти при резаных ударах (подача, смэш).

Она так же может использоваться для всех ударов, которые являются вариациями основных ударов (укороченный, низкий удар с лета, блокирующий удар с лета «stop-volleys», и т.д.).

Континентальная хватка не очень обычна для ударов справа с отскока, так как сложно справиться с высокими мячами. При этой хватке удар часто делается с запозданием, что является причиной недостатка мощности в ударе.

Эта хватка может быть использована для резаного удара справа, обычно на травяном корте, и для блокирующего приема справа.

VI. Вывод:

Полу западная хватка - наиболее часто используемая и наиболее “эффективная хватка игроков высокого класса. Но тренеру важно понимать, что существует множество различных способов держать ракетку, и они должны искать наиболее эффективно. Давайте проанализируем главные характеристики удара справа при Восточной и Полу западной хватках.

3. ВОСТОЧНЫЙ УДАР СПРАВА

I. Подготовка и замах:

При расположении ладони на тыльной поверхности ручки, плоскость ракетки направлена прямо, и это позволяет делать «петлевой» отвод ракетки. Перенос веса может быть точно описан как движение на сзади стоящую ногу.

II. Движение ракетки вперед (на мяч) и контакт:

Естественное движение ракетки - вперед, и во время контакта мяч прокручивается вперед по довольно плоской и низкой траектории. Угол тела в момент контакта, скорее всего, полузакрытый. Дополнительная сила производится переносом тела вперед на впереди стоящую ногу.

III. Проводка мяча:

Тогда как произведенные силы направлены вдоль корта, игрок остается повернутым к сетке боком с головкой ракетки, движущейся по направлению к мячу, перед тем как ракетка уйдет за левое плечо.

4. ПОЛУ ЗАПАДНЫЙ УДАР СПРАВА

I. Подготовка и замах:

Подготовка Полу западного удара справа обычно инициируется локтем. Вообще, когда делается удар соперником, нога, ближняя к мячу, поворачивается и за этим следует подъем локтя (движение назад) и синхронный поворот плеч. Чтобы помочь замаху и развороту плеч, левая рука может быть использована для сопровождения ракетки назад.

В любом случае головка ракетки должна находиться выше, чем локоть к моменту начала движения ракетки вперед (на мяч).

II. Движение ракетки вперед (на мяч) и контакт:

Движение ракетки вперед (на мяч) включает много важных элементов.

- Когда ракетка попадает в первую часть движения вперед, колени, которые были согнуты раньше, начинают выпрямляться.
- Локоть (или передняя часть руки) держится близко к телу для стабильности удара на ранней стадии движения ракетки вперед.
- Скорость локтя увеличивается непосредственно перед ударом ракеткой по мячу. Туловище вращается.
- Локоть распрямляется во время движения ракетки вперед. Правое бедро поднимается и поворачивается, что поднимает бьющее плечо. Траектория головки ракетки при движении вперед - от низкого положения к высокому. Из-за хватки лицо ракетки остается закрытым на протяжении всего движения вперед непосредственно до удара.
- Прямо перед ударом траектория ракетки увеличивается. Путь в основном создается фиксацией локтевого сустава. Удар ракетки по мячу так же несет в себе много важных элементов.
- Из-за хватки, кисть во время удара выгнута в запястье. Голова абсолютно неподвижна и глаза сфокусированы на точку удара.
- Во время удара ноги обычно стоят в открытой стойке. Исследования показали, что в 90% игроки высшего класса (мужчины и женщины) используют открытую стойку для удара справа.
- Распрямление коленей и поворот правого бедра способствуют переносу веса вдоль траектории головки ракетки во время замаха до и после удара. Головка ракетки может быть слегка ниже кисти во время удара. Это приемлемо. Если головка ракетки намного ниже кисти, может ослабеть хватка и уменьшиться контроль.

III. Проводка мяча:

Движение ракетки вперед идет вверх из-под мяча к точке удара и продолжается дальше.

Чтобы проверить, проходит ли окончательное движение удара через мяч, нужно удостовериться в том, что предплечье идет параллельно земле.

Существует высокая степень индивидуальности в последних стадиях удара. Однако, чтобы избежать травм, правая нога обычно прокручивается и останавливается на уровне левой ноги.

Интересным элементом проводки мяча является действие (которое способствует максимальной скорости мяча во время удара и уменьшает риск травмы), а именно, подъем локтя на высоту плеча после удара, когда туловище раскручивается. Это предоставляет бьющей руке место для замедления без возможных травм. Если это делается правильно, плоскость ракетки будет обращена к корту в направлении сделанного удара.

Важные компоненты техники:

- Скорость головки ракетки.
- Прижатый локоть - для силы и стабильности.
- Начальная фиксация, а затем распрямление коленей, а так же вращение бедер и туловища (эффективное использование координационной цепочки).
- Непосредственно точка удара.
- Модель движения вперед и проводка ракетки.

5. ЗАПАДНЫЙ УДАР СПРАВА

Западный удар справа требует очень крутой траектории ракетки. Скорость ракетки в контактной точке очень высока. Удар делается в открытой стойке. Контактная точка выше и ближе к телу, чем при Восточной или Полу западной хватках. Проводка удара - больше в сторону и ниже в конце.

6. РЕЗАНЫЙ УДАР СПРАВА

Резаный удар справа делается при Континентальной или Восточной хватке. Ракетка движется вверх и назад над уровнем приближения мяча. Перед движением вперед-вниз непосредственно к удару по мячу, плоскость ракетки слегка открыта, чтобы добавить вращение (обратное). Контакт с мячом обычно происходит при более закрытой стойке и через впереди стоящую ногу.

При проводке удара ракетка движется вперед и вниз и обычно останавливается на уровне плеч.

7. ВАРИАНТЫ УДАРА СПРАВА

Какая хватка ни была бы использована игроком при ударе справа, в современной игре становится все более и более важным, чтобы игрок был способен оббежать мяч, посланный под левую руку и сделать атакующий удар справа, который, либо создает возможность выигрыша, либо приносит выигрышное очко.

По мере того, как игрок совершенствуется, он определяет для себя область атаки, (то есть, те зоны корта, в которых он может оббежать мяч, направленный под левую руку и сделать атакующий удар справа). Игроку также необходимо развивать специальную работу ног, чтобы он мог исполнять различные варианты удара справа.

Тренеру следует начать работать с игроком над этими вариантами с раннего возраста (т.е. 10-11 лет).

III. Удар слева

1. ХВАТКИ

I. Восточная хватка (Сампрас, Новатна):

Это наиболее популярная хватка для одноручного удара слева среди - игроков высокого класса. Эта хватка, где сустав большого пальца находится на передней поверхности, позволяет держать плоскость ракетки вертикально во время удара, оставляя кисть в удобной и сильной позиции.

II. Кисть с тыльной стороны ручки / экстремальная хватка слева (Корда, Мюстер):

Преимущества расположения кисти с тыльной стороны ручки позволяют:

- Бить по мячу на уровне груди или выше.
- Бить по восходящему мячу.
- Бить по мячу, отскакивающему на нормальную высоту.

Недостатки проявляются в игре с низким мячом и при приеме подач на быстрых кортах. Техника одноручного удара слева описана ниже.

III. Континентальная хватка:

Континентальная хватка используется игроками высокого класса (Мендликова). При этой хватке кисть ведет ракетку так, чтобы плоскость ракетки была расположена вертикально во время удара и позволяла рекомендованную модель кручения.

Чтобы использовать хватку для плоских и крученых ударов, игрок должен иметь достаточно сильную кисть и отличную синхронность действий. В современной игре эта хватка редко используется при одноручных крученых ударах слева.

IV. Двуручная хватка:

1. Обе руки - Восточная хватка (Санчес Викарио).
2. Для нижней руки - традиционная хватка для удара слева и для верхней руки - Восточная хватка для удара справа (правша) (Агаси, Хигинс). Хотя двуручные игроки достаточно индивидуальны в своих хватках, для правши рекомендуется, чтобы правая рука использовала Восточную хватку слева или Континентальную хватку, а левая рука была помещена близко к правой, используя Восточную хватку справа или Полузападную справа. Такая хватка позволяет большую гибкость для разнообразных ударов, особенно для одноручного резаного удара слева.

2. КРУЧЕНЫЙ ОДНОРУЧНЫЙ УДАР СЛЕВА

I. Введение:

В современной игре крученный удар слева стал хорошим оружием:

- Делайте активный, высокий топспин.
- Постоянно увеличивайте мощность во время обмена ударами.
- Обводите соперника, атакующего у сетки.
- Делайте мощные обводящие удары вдоль линии.
- Делайте крутые косые кроссы (созданные топспином).
- Топспин слева может так же быть использован, чтобы сделать крученую свечу. Чтобы замаскировать свечу, отвод ракетки должен быть похож на отвод для топспина слева.
- Так как сейчас многие теннисные турниры играют на грунте и синтетическом покрытии хард-кортов, топспины слева становятся неотъемлемой частью арсенала передового игрока.

II. Хватка:

Для большинства игроков, которые пользуются Восточной, Полу западной, Западной хваткой для удара справа, для одноручных ударов слева изменение хватки необходимо. Хватка изменяется свободной рукой, когда ракетка отводится. Существует три типа хватки, которые могут быть использованы для одноручного удара слева: Восточная, Экстремальная и Континентальная.

III. Подготовка и замах:

С позиции готовности плечи и рука (и ракетка) поворачиваются как одно целое по мере приближения мяча. При достижении конечной стадии замаха существует два основных метода, при которых рука с ракеткой поднята приблизительно до высоты плеч, а ракетка на уровне головы или выше, например, поверните плечо, отведите руку и потом поднимите ее в позицию (похоже на половину U), или поверните плечо и немедленно поднимите руку в позицию для петли в замахе.

IV. Движение ракетки вперед и контакт:

Основная траектория движения ракетки вперед оканчивается, когда игрок делает шаг правой ногой в сторону мяча и ракетка опускается ниже уровня летящего мяча (и ниже кисти). Согнутые колени помогают головке ракетки подвести ракетку под мяч без необходимости излишне опускать головку ракетки. Непосредственно перед ударом траектория ракетки увеличивается, что добавляет вращение мячу (топспин). Бедро вытянуто, поднимая бьющее плечо, которое помогает движению ракетки вверх.

Удар по мячу делается перед впереди стоящей ногой. Плоскость ракетки вертикальна и ракетка параллельна земле. Бросок головки ракетки во время удара производится ослабленной хваткой.

Заметьте также, что локтевой сустав распрямлен, так что рука почти прямая во время удара, таким образом, увеличивая скорость ракетки. Так же, предплечье находится на удобном расстоянии от тела во время удара.

V. Проводка:

Ракетка продолжает двигаться вверх после удара. Для игрока важно держать голову прямо и сохранить баланс тела на протяжении всего удара. Проводка заканчивается выведением ракетки далеко вперед, тогда как головка ракетки ^(а) останавливается над кистью.

Телу и ракетке необходимо замедляться так, чтобы предотвратить травму. В большинстве случаев это может быть сделано с помощью вращения сзади стоящей ноги после основных фаз проводки и продолжения движения руки и ракетки до высоты пояса.

3. ДВУРУЧНЫЙ УДАР СЛЕВА

I. Введение:

Двуручный удар слева имеет много положительных черт. Некоторые из них перечислены ниже:

- Легкое использование хватки двумя руками.
- Никаких недостатков в том, чтобы достать удар, одноручный резаный удар слева
- используется по необходимости (т.е. в чрезвычайных случаях).
- Требуется меньше мышечной силы (в сравнении с одноручным ударом слева).
- Можно агрессивно бить высоко отскакивающие мячи.
- Возможность достать уходящие восходящие мячи. Во время удара две руки принимают толчок вместо одной.
- Возможна большая маскировка, чем при одноручном топспине слева, благодаря немного более позднему контакту.
- Некоторые исследования предполагают, что в двуручном ударе слева задействовано меньше частей тела, чем пять задействованных в одноручном ударе слева, и поэтому такой удар легче выучить.

II. Хватка:

Хватки для двуручного игрока:

1. Две Восточные справа (для левши) .
2. Традиционная хватка слева для нижней руки и Восточная справа для верхней (для правши).

III. Подготовка и замах :

- Когда ракетка держится двумя руками, плечи поворачиваются автоматически.
- Перед шагом вперед бедра и туловище поворачиваются назад.
- Игрок делает шаг вперед и создает линейный момент.
- Ракетка поднята в петле за телом. Бедра начинают поворачиваться.

IV. Движение ракетки вперед и контакт:

Выше перечисленные последовательности обуславливают следующие действия:

- Бедра заставляют туловище поворачиваться.
- Обе руки поворачиваются вместе с туловищем, и до удара производится небольшое движение локтей или кисти.
- Мяч ударяется перед впереди стоящей ногой. Заметьте, что головка ракетки расположена вертикально и ракетка параллельна земле.

V. Проводка:

Проводка очень индивидуальна, но обычно игрок закидывает руку и ракетку за плечо. Главный недостаток двуручного удара слева: сложно достать мяч в определенных ситуациях. Это можно преодолеть на ранней стадии обучения, научив двуручного игрока играть одноручный резаный удар слева, который может также использоваться для разнообразия (удар с хавкорта, изменение темпа, короткий косой и т.д.). Изучение одноручного резаного удара слева также облегчит развитие одноручного удара с лета слева.

4. ОДНОРУЧНЫЙ РЕЗАНЫЙ УДАР СЛЕВА

I. Хватка

Хватки, которые могут быть использованы для одноручного резаного удара слева:

1. Восточная хватка слева.
2. Континентальная хватка.

II. Подготовка и замах:

- Верхняя часть тела поворачивается, ракетка движется снизу вверх.
- Неиграющая рука держится на шейке ракетки, чтобы стабилизировать действие и повернуть верхнюю часть тела больше назад.
- Вес тела перемещается назад и вверх.
- В конце замаха локоть зафиксирован и плоскость ракетки почти параллельна земле и находится на уровне плеч.

III. Движение ракетки вперед и контакт:

- Плоскость ракетки не меняет угол наклона от положения сзади сверху до вперед-вниз.
- Неиграющая рука отпускает ракетку, и вес тела перемещается вперед и вниз.
- Локоть распрямляется, кисть твердая и плоскость ракетки слегка открыта во время удара (максимум 5°).
- Неиграющая рука уходит назад по принципу действие-противодействие и помогает поддерживать равновесие.

IV. Проводка

Проводка индивидуальна но обычно игрок продолжает движение вниз и вперед перед тем, как остановиться. Ракетка и рука на уровне плеча.

IV. Подача

ВВЕДЕНИЕ: ТЕХНИКА

На ранней стадии развития хорошей подачи важными элементами являются:

- Простое действие.
- Продолжительное действие.
- Хороший баланс и подброс мяча.
- Правильная хватка (начиная с Восточной хватки справа и постепенно переходя к Континентальной хватке).

Естественно, ритм подачи является важным критерием, обеспечивающим плавное действие подачи. На ранней стадии развития подачи необходимо научить правильной хватке, стойке и ритмичной модели замаха, что ассоциируется с высказыванием «обе руки вместе вниз, обе руки вместе вверх».

Это означает, что обе руки (с ракеткой и с мячом) двигаются синхронно. Другой важной идеей, которую следует внушить ученику, является контроль подброса мяча и эффективный перенос веса в направлении удара.

По мере технического роста игрока обычно вводятся следующие элементы подачи:

- Изменение хватки на Континентальную.
- Использование кисти для контроля подброса мяча.
- Добавляется кручение, как резаное, так и топспин.
- Поощряется более активная «плоская» подача.

Однако важно понимать биомеханику подачи, чтобы с успехом использовать передовую технику для превращения подачи в мощное оружие. Части тела действуют как система звеньев одной цепочки, где энергия (или сила), произведенные одним звеном (или частью тела), переносятся к следующему звену. Эта система звеньев была описана в предыдущей главе.

Важно понимать, что сила не развивается туловищем или рукой. Начальный источник силы происходит от земли в виде силы противодействия земли. «На каждое действие существует равное противодействие», - третий закон Ньютона.

Таким образом, начальный источник силы для передового игрока находится в действии ног (фиксированное сгибание и разгибание колен). Именно благодаря этому действию источник силы переносится через систему звеньев. Эффективный перенос этой силы объяснен на следующих страницах.

2. ХВАТКА

Сегодня обычная хватка подающего - континентальная. Однако, за последние несколько лет среди игроков высшего класса проявилась тенденция использовать хватку между Восточной справа и Континентальной, что позволяет придать мощност (eg. Becker).

3. РАЗВИТИЕ НАЧАЛЬНОЙ СИЛЫ ПРИ ПОДАЧЕ

Если давление на землю является способом создания силы (а значит и мощности), то сгибание коленей (фиксация и распрямление) - это очень важная техника.

Оптимальное сгибание коленей достаточно индивидуально, зависит от физической силы и координации подающего. Существует две проблемы, связанные с неправильным использованием коленей:

- Недостаточное или излишнее сгибание коленей.
- Для того, чтобы система звеньев была эффективна, необходима хорошая координация. Если сгибание коленей (фиксация и распрямление) не скоординированы с остальными звеньями, то мощност подачи будет уменьшена.

С точки зрения обучения существует несколько важных моментов:

- Когда рука с мячом начинает подниматься, левая рука и правое колено должны быть скоординированы в ритмичном движении .
- После того, как мяч подброшен, подающий должен держать левую руку вытянутой вверх. Тогда вес подающего может быть эффективно перенесен вниз (фиксация коленей).
- Тело подающего должно оторваться от земли, не нарочным прыжком, а как результат того, что игрок тянется вверх за мячом.

4. ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР

Вторая часть звена в цепочке - использование бедер. Передовой игрок переместит мощност, созданную коленями, в туловище через бедра.

Вращение бедер происходит после того, как колени согнулись и выпрямились. Вращение бедер вверх поднимает плечо, которое переносит ракетку дальше за спину подающего. Это действие требует отличной координации .

5. ВРАЩЕНИЕ ТУЛОВИЩА

Как только сила была перенесена от земли через ноги к бедрам, и бедра достигли максимальной скорости вращения, начинает поворачиваться корпус. У большинства хорошо подающих игроков наблюдается значительное вращение корпуса.

Заметьте, что по мере того, как поворачивается корпус, левая рука находится впереди, пересекая туловище. Это делается для того, чтобы замедлить вращение туловища и позволить руке ускорить движение к цели.

6. ВРАЩЕНИЕ РУКИ У ПЛЕЧА (ПЕТЛЯ МОЩНОСТИ)

Следующим звеном системы после поворота туловища является вращение руки у плеча. Когда рука находится в самом низу замаха за спиной, она внешне проворачивается плечом.

На замахе вверх и вперед, предплечье внутренне вращается на очень высокой скорости.

7. РАСПРЯМЛЕНИЕ ЛОКТЯ - ПРОНАЦИЯ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Следующая часть цепочки включает локоть:

- Локоть распрямляется из позиции, когда ракетка находится за спиной (в петле мощности).
- Происходит пронация (поворот на внешнюю сторону) предплечья и руки вокруг локтя.

Скорость этих двух действий очень высока и необходима аккуратность во избежание травм.

8. ФИКСАЦИЯ КИСТИ

В замахе (за спиной) и на ранней стадии движения ракетки вперед кисть супернатянута (рука сгибается назад на кисть). По мере того, как головка ракетки набирает скорость к моменту удара, рука фиксируется в кисти, пока она не становится во время удара относительно прямой в сравнении с предплечьем, и затем - головка ракетки продолжает двигаться на высокой скорости и кисть зафиксирована.

Действие кисти от супернатянутой позиции, через прямую (во время удара) к фиксированной (после удара) является конечной стадией в цепочке, которая производит мощную подачу.

9. СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ НОГИ

Окончание переноса тела вперед передвигает игрока в корт. Плоскость ракетки производит вращение наружу, которое уменьшает напряжение связки плеча. Ракетка движется через корпус и замедляется. Игрок начинает восстанавливать баланс для следующего удара.

Многие тренеры верят, что мощная подача тесно связана со окрестным шагом, где сзади стоящая нога приземляется в корте первой после удара. Исследования показали, что ни одна техника (т.е. ни та, в которой впереди стоящая нога приземляется первой, ни та, в которой сзади стоящая нога приземляется первой) не связана с более высокой скоростью подачи.

Поэтому личные предпочтения игрока должны диктовать выбор техники.

10. КРУЧЕНАЯ ПОДАЧА

I. Введение:

Исследования показали, что профессиональные игроки редко делают плоскую активную подачу. Обычно они подают быструю мощную подачу с кручением.

Крученая подача дает игроку больше шансов не сделать ошибку, так как мяч перелетает через сетку высокой дугой и выше отскакивает от земли. Чем грубее поверхность корта, тем выше отскок. Поэтому крученая подача эффективно используется на грунтовых кортах.

II. Подготовка и замах .

- Во время крученой подачи мяч обычно подбрасывается над, или слегка из-за головы через левое плечо (для правши). Однако подброс мяча ведущих игроков практически одинаков для всех видов подач для облегчения маскировки.

- Верхняя часть туловища повернута слегка в сторону и выгибается назад.
- Верхняя часть туловища выгибается все дальше назад.

Ш. Контакт.

- Тело поворачивается вверх и вперед в направлении удара.
- Мяч бьется сзади и слева головы подающего, а траектория ракетки - вверх через мяч.
- Ракетка к моменту удара находится под большим углом вверх.
- Правая нога движется относительно направления удара.
- Удар по мячу происходит слегка левее, чем при обычной подаче.

IV. Проводка.

- Первая часть проводки направлена больше вправо.
- Ракетка продолжает двигаться наружу и вправо.
- Верхняя часть тела слегка наклоняется влево и затем поворачивается в направлении удара.
- Левая нога приземляется и принимает вес тела игрока, тогда как правая поднимается благодаря принципу действия-противодействия.

11. РЕЗАНАЯ ПОДАЧА

I. Введение:

Резаная подача дает игроку возможность выбить соперника из корта, так как мяч пролетает над сеткой и отскакивает в сторону. Чем более гладкая поверхность, тем более эффективна такая подача, поэтому она часто используется на крытых и травяных кортах. Во время резаной подачи, ракетка движется по плоской траектории и поэтому придает мячу большее боковое кручение, чем кручение вперед.

II. Подготовка и замах.

- Во время резаной подачи мяч обычно подбрасывается впереди и слегка справа (для правши).
- Однако подброс мяча ведущих игроков практически одинаков для всех видов подач для облегчения маскировки.
- Верхняя часть тела повернута слегка вбок и назад.
- Верхняя часть тела выгибается назад.

Ш. Контакт.

Мяч ударяется у центра и сзади, а ракетка движется вверх через мяч.

- Тело поворачивается вверх и вперед по направлению удара. Верхняя часть тела резко поворачивается вперед.
- Ракетка к моменту удара находится под углом в левую сторону.
- Удар по мячу происходит слегка правее, чем при обычной подаче.

IV. Проводка.

Верхняя часть туловища следует за мячом в направлении удара.

Правая нога приземляется и принимает вес тела игрока. Заметьте: на фотографиях показана подача левши.

V. Удар с лета и его варианты

1. ХВАТКА

Игроки высшего уровня обычно используют континентальную хватку для обоих ударов с лета. Однако есть игроки, которые используют Восточную хватку для этих ударов, когда у них есть время подготовиться к удару. Исследования показали, что есть достаточное время, чтобы изменять хватки для удара с лета справа и слева.

2. ПОДГОТОВКА И ЗАМАХ

Все хорошие игроки с лета делают разножку в тот момент, когда соперник собирается бить по мячу, как часть подготовки. Разножка имеет различные особенности :

- Игрок впрыгивает в позицию, ноги на ширине плеч.
- Ноги обычно параллельны сетке.
- Игрок создает основу, с которой может начаться быстрое движение.
- Разножка имеет следующие преимущества:
- Балансирует игрока.
- Позволяет возможное движение во всех направлениях.
- Растягивание мышц ног сохраняет эластичную энергию, чтобы позволить взрывное движение при приземлении.
- Увеличивает потенциал быстрого движения к мячу.
- Наклоняет туловище вперед.

Большинство тренеров склоняются к тому, чтобы замах для удара с лета был меньше замаха для удара с отскока, так как этот удар базируется на точности и контроле. Однако исследования, проведенные в Австралии, предоставили информацию, доказывающую, что такой подход требует пересмотра в случаях, когда речь идет о профессиональной игре. Исследования показали, что ракетка была уверено занесена за плечо как для удара с лета с линии подачи справа, так и слева. Ракетка была почти перпендикулярна корту в конце замаха справа. При замахе слева, вращение верхней руки слегка открывало ракетку к поверхности корта.

Вывод: Тогда как тренеры могут продолжать учить начинающих, что ракетка НЕ должна уходить за плечо при замахе, более передовым юниорам должно быть позволено увеличение дуги замаха, особенно при первом ударе с лета, следующим за подачей. Во время этого исследования все теннисисты высокого класса, играющие с лета (даже если они держали ракетку за плечом во всех ударах кроме кроссов у сетки) были в состоянии ударить мяч впереди тела, как говорится в тренерской литературе.

3. ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ ВПЕРЕД И КОНТАКТ

При ударе с лета справа ракетка движется вниз и вперед. Во время этого движения впереди стоящая нога выступает к летящему мячу, создавая полуоткрытую стойку. Плечи так же поворачиваются вперед, локоть распрямляется, плоскость ракетки слегка открыта, придавая обратное вращение мячу. Схожие характеристики проявляются при ударе с лета слева, но туловище вращается совсем немного. Точка удара находится дальше впереди, чем при ударе справа. Координация всех частей тела необходима для обоих ударов с лета и все связки должны быть относительно устойчивы во время удара.

4. ПРОВОДКА

Ракетка движется вперед и вниз. Скорость движения постепенно уменьшается. Проводка очень короткая, игрокам важно проводить ракетку сквозь мяч почти параллельно сетке.

5. ВАРИАНТЫ УДАРА С ЛЕТА

I. Низкий удар с лета:

Низкий удар с лета - один из наиболее сложных ударов в зоне сетки. Игрок должен ударить по мячу очень низко над землей и близко у сетки, но в то же время - перекинуть его через сетку. Это защитный удар, но его можно сделать атакующим, если ударить его очень низко и близко к задней линии. Особые характеристики этого варианта заключаются в следующем:

- Игроку необходимо использовать такую же хватку, как и для ударов с лета и он должен делать короткий замах.
- Обычно этот удар делается на согнутых ногах и при наклоняющейся вперед верхней части тела.
- Движение ракетки вперед - движение от высокого к низкому. Плоскость ракетки слегка приоткрыта во время удара и кисть жесткая, но гибкая. Удар обычно имеет легкое обратное вращение и нуждается в точном соприкосновении, контроле и чувстве.
- Проводка очень короткая с восходящим движением, следующим за мячом, игрок поддерживает баланс.

II. Высокий удар с лета:

Высокий удар с лета - это больше, чем изменение высоты удара с лета. Игрок должен бить по мячу, как правило, с хавкорта на промежуточной высоте (между обычным ударом с лета и смешем). Это защитный удар, но он может стать атакующим, если его бить сильно в угол и близко к линиям. Особыми характеристиками этого варианта являются следующие элементы:

- Игрок должен использовать ту же хватку, что и для ударов с лета и должен делать почти полный замах.
- Движение ракетки вперед идет от высокого к низкому. Плоскость ракетки параллельна сетке во время удара и кисть твердая, но гибкая. Удар обычно имеет легкое кручение вбок и нуждается в точном касании, контроле, чувстве и мощности.
- Проводка длинная с движением от высокого к низкому, следующая за мячом.

III. Блокирующий удар с лета:

Блокирующий удар с лета - это комбинация удара с лета и укороченного. Ниже перечислены особенности этого удара:

- Ракетка медленно движется к удару.
- Во время удара плоскость ракетки слегка приоткрыта.
- Блокирующее действие производится расслаблением предплечья и кисти во время удара.
- Плоскость ракетки движется назад и вниз после удара. Проводка очень короткая

IV. Удар с полулета:

Передовое использование удара с полулета включает не только защитный вариант (т.е. когда удар с полулета делается с области линии подачи), но и атакующий вариант (т.е. когда удар делается ближе к задней линии с целью удивить соперника изменением темпа обмена ударами). Ниже перечислены особые черты этого удара:

- Ракетка движется назад и вниз с уменьшенным замахом, тогда как верхняя часть тела поворачивается. Игрок должен приспособиться к стойке боком.
- Сзади стоящая нога глубоко сгибается, ракетка движется вперед по траектории, параллельной земле.
- Зона удара почти на уровне щиколотки перед впереди стоящей ногой.
- Вес тела переносится вперед и слегка вверх для удержания равновесия.
- Проводка медленное восходящее движение.

V. The drive volley:

The drive volley - это комбинация высокого удара с отскока и удара с лета, как правило, справа. Это атакующий удар с лета и обычно играется с кручением. Ниже перечислены особые черты этого удара:

- Этот удар обычно играется с хавкорта против медленного высокого мяча на уровне плеч.

- Игроку следует использовать те же хватки, что и для ударов с отскока, он должен делать полный замах.
- Движение ракетки к мячу - как для топспина.
- Мяч бьется на бегу и зона удара над уровнем сетки. Используется достаточная скорость ракетки.
- Проводка полная и игрок продолжает приближение к сетке.

VI. Свеча с лета:

Свеча с лета - это комбинация свечи и -удара с лета. Этот удар может быть атакующим и защитным в зависимости от позиции игрока и соперника, а так же высоты и глубины удара. Ниже перечислены особенности этого удара:

- Игрок должен использовать те же хватки, что и для ударов с отскока или с лета, и он должен делать замах.
- Обычно этот удар делается на согнутых коленях и при наклоняющейся вперед верхней части тела. Движение ракетки вперед - движение по восходящей.
- Плоскость ракетки во время удара открыта и кисть жесткая.
- Удар обычно имеет легкое обратное кручение.
- Проводка короткая с восходящим движением, следующим за мячом.

VI. Смэш и его варианты

1. ВВЕДЕНИЕ

Передовые игроки должны постараться развить стабильный и мощный смэш. Основными характеристиками техники смэша являются: траектория мяча, выбор позиции, правильный подход и мощность.

Движение при смэше очень схоже с движением при подаче. Однако некоторые характеристики удара сильно отличаются. При смэше игрок не имеет контроля над траекторией мяча и поэтому он должен двигаться, чтобы найти лучшее место для удара. Так же просто необходимо чувство времени. По этой же причине смэш играется в половину действия подачи, где руки сразу же занимают позицию подготовки с уменьшенным замахом вместо того, чтобы двигаться «вместе вниз, вместе вверх».

2. ХВАТКА

Игрокам следует использовать Континентальную или Восточную хватки справа.

3. ПОДГОТОВКА И ЗАМАХ

Подготовка и замах требуют следующих элементов:

- Игрок поворачивается боком и попадает в позицию для удара, используя короткие подготовительные шаги.
- Верхняя часть тела наклоняется назад, и вес тела переносится на сзади стоящую ногу.
- Одновременно ракетка проходит быструю подготовку (укороченный замах, не маятник как в подаче),
- В конце замаха локоть согнут на уровне плеча и плоскость ракетки находится за головой игрока, но выше уровня головы.
- Неиграющая рука тянется вверх для баланса и координации. Идеально ровная линия может быть проведена от кончика неиграющей руки, указывающей на полет мяча, до зафиксированного локтя руки с ракеткой.
- Плоскость ракетки движется вниз за спину игрока (петля мощности).

- Если игрок выбрал правильную позицию, то мяч должен лететь на вытянутую левую руку.

4. ДВИЖЕНИЕ РАКЕТКИ ВПЕРЕД И КОНТАКТ

Движение ракетки вперед и контакт имеют следующие характеристики :

- Головка ракетки ускоряется вверх и вперед благодаря силе, созданной кинетической цепочкой.
- Верхняя часть тела поворачивается вперед и правое плечо движется выше, чем левое (для правой).
- Вес тела переносится на впереди стоящую ногу и пятка задней ноги поднимается.
- Предплечье и локоть полностью вытянуты во время удара.
- Пронация предплечья для плоского удара.
- Ракетка бьет по мячу насколько возможно перед головой игрока.
- Плоскость ракетки параллельна сетке и перпендикулярна направлению удара.
- Неиграющая рука начинает движение вниз, как следствие принципа противодействия.

5. ПРОВОДКА

Проводка имеет следующие характеристики:

- Предплечье вывернуто на внешнюю сторону (продолжение пронации).
- Верхняя часть тела следует траектории мяча и наклоняется дальше вперед.
- Неиграющая рука проходит под играющую, чтобы помочь удержать баланс.
- Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.
- Игрок движется вперед, восстанавливаясь для следующего удара.

6. ВАРИАНТЫ СМЭША

I. Смэш в прыжке:

Смэш в прыжке необходим против очень глубоких свечей. Основные технические моменты этого варианта:

- Быстрое движение в сторону с одновременным боковым шагом назад, чтобы достать мяч.
- Длинный последний шаг, чтобы попасть в нужную позицию и оторваться от земли. Обе ноги выполняют равновесное движение «ножниц» в воздухе (т.е. сзади стоящая нога занимает место впереди стоящей и наоборот).
- Верхняя часть тела поворачивается, удар происходит в воздухе.
- Неиграющая рука опускается.
- Игрок приземляется на отведенную назад ногу, а вторая нога направлена вперед.
- Обе руки не пересекаются и верхняя часть тела наклоняется вперед.
- Игрок отталкивается приземлившейся ногой, чтобы занять позицию для следующего удара.

II. Смэш с отскока:

Смэш с отскока эффективен против высоких вертикальных свечей. Основные технические моменты этого варианта:

- Игрок отходит и дает мячу отскочить.
- Боковые подготовительные шаги используются для того, чтобы обойти мяч.
- Расширение основы поддержки для большего баланса.
- При ударе обе ноги игрока стоят на земле.

III. Смэш слева:

Большинство ведущих игроков стараются поместить свечу на слабую сторону соперника (слева). Хотя такие свечи лучше отражать смешем справа (т.е. забежать под удар слева), иногда игроку у сетки необходимо использовать смэш слева. Основные технические моменты этого варианта:

- Используйте хватку слева или континентальную хватку.
- Поворачивайтесь боком к удару слева и пройдите боковым шагом под мяч.
- Отведите ракетку назад с плоскостью на уровне талии и ниже локтя.
- Поверните плечи, наклоните верхнюю часть туловища назад и перенесите вес тела на сзади стоящую ногу.
- Оторвитесь от земли.
- Используйте верхние части тела (плечо, локоть и кисть), вытягивая их для того, чтобы ускорить движение ракетки вверх к контактной точке.
- Бейте по мячу сверху слегка впереди тела и с головкой ракетки слегка вперед.
- После удара рука продолжает двигаться в направлении удара, кисть согнута, спина к сетке, и игрок приземляется на находящуюся сзади ногу.

Литература:

1. Безверхов В.П. Теннис. Методика совершенствования юных квалифицированных теннисистов 12-16 лет. Ташкент. Изд. Lider Press, 2008, 190 с.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1987.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. М.: «Дедалус», 2002.
4. Креспо Мигель, Милей Дейв. Учебник передового тренера (ITF) International Tennis Federation (ITF Ltd) 1998.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.