

Как найти правильную точку удара

Не секрет, что игроки, которые играют в теннисных турах, стремятся контактировать с мячом в идеальной зоне от своего тела. От этого зависит сила, с которой игрок выполняет удар. Если он ударяет слишком рано или слишком поздно, слишком высоко или слишком низко, слишком близко к своему телу или слишком далеко от него, то он теряет скорость, точность, согласованность. Но когда эта точка найдена, то игрок может приложить всю силу в удар и достичь очень высокой точности. Но где находится эта точка? От чего она зависит.

А зависит она от многих факторов: хватки ракетки, телосложения игрока, выполнение удара одной или двумя руками и другое. Многие игроки, особенно начинающие, никогда не задумывались об этом. В результате они пытаются приспособить свой замах под каждый мяч и ударить то на уровне плеча, то на уровне колена (или бедра), то близко к телу, то дотягиваясь до мяча.

Когда эти игроки начинают делать ошибки, они не понимают, как их исправить. Они не могут вернуться к стабильной игре, потому что никогда не задумывались, что такое стабильность для их стиля игры.

Итак, можно порекомендовать им, как найти точку, в которой они будут выполнять удар с максимальным импульсом силы, а затем работать над каждым мячом. Есть несколько способов сделать это.

1. Единственный путь как найти эту точку удара – это практика. Каждый раз, ударяя по мячу и контролируя его, вы найдете ваше оптимальное место для удара относительно вашего тела. Делайте это снова и снова, пока не научитесь стабильно отбивать несколько мячей подряд – справа, слева, подача, слета с каждым видом вращения. Обратите внимание, где находится точка контакта для каждого удара. Попробуйте вообразить идеальный удар перед тем, как идти на игру. Для этих целей можно использовать видеокамеру. Решить как высоко или низко Вы хотите сыграть, и со спины – как далеко от тела вы хотите ударить его. Проанализируйте запись, пока не начнете представлять себе вашу точку соприкосновения с мячом. Это и есть то место, где вы желаете ударить мяч, когда играете матч. Техника видеозаписи и воображения одна из тех, которую используют для подготовки ведущих (топовых) игроков.

2. Анализируйте хватки, чтобы найти точку, в которой вы выполните удар с максимальным импульсом силы. Разные хватки создают разную силу удара. Если вы поймете, как это происходит, то найдете вашу точку, где максимальная сила удара легче. Рассмотрим, как различные хватки действуют на силу удара.

Хватки для удара справа:

- континентальная (фото 1А),
- восточная (фото 2А),
- полузападная (фото 3А),
- западная (фото 4А).

Изменяя хватки, вы изменяете точку соприкосновения и в высоту и в длину.

Континентальная хватка (ладонь почти в верхней части ручки) - точка соприкосновения с мячом относительно низкая и поздняя (фото 1Б).

Восточная (ладонь почти посередине ручки) – точка соприкосновения выше, чем при континентальной хватки и более ранняя, на уровне корпуса (фото 2Б).

Для полузападной хватки (ладонь посередине ручки) – точка соприкосновения более высокая и дальняя, чем в восточной (фото 3Б).

Для западной хватки (ладонь почти в нижней части ручки) – точка соприкосновения более высокая и ранняя (фото 4Б).

Зачастую молодые теннисисты заучивают западную хватку, т.к это позволяет отбивать высокие мячи. Перечисленные приемы хватки и точки удара можно отнести и для ударов слева. Но здесь есть еще один момент. Когда вы играете слева двумя руками,

то вам приходится ударять мяч позже и ближе к своему телу, чем, если бы вы играли одной рукой.

3. Передвижение. После того, как вы узнаете, где ваша точка, в которой выполняете удар с максимальной силой, то следующим шагом является умение перемещаться в нужную позицию для каждого удара. Это значит, что вы должны двигаться быстро к короткому мячу, чтобы ударить до того, как мяч удариться и станет низким. А также для мячей с высоким отскоком отойти назад и ждать, пока мяч упадет в идеальное место для удара.

Или лучше ударить по восходящему мячу. Нужно передвигаться быстро, чтобы успеть к любому мячу. Хорошая работа ног является отличным дополнением к силе удара. Даже после долгой игры, хороший спортсмен может занять любую удобную позицию для удара. Учитесь на своих ошибках.

Недостаточно знать, где ваша точка контакта с мячом. Еще нужно знать свои ошибки. И вы должны работать над этим. Как только вы ударили мяч, то посмотрите, что происходит с ним, если вы ударили неправильно. Например, когда вы ударяете мяч поздно, то он попадает в сетку или улетает далеко вправо. Если вы ударили мяч высоко, то отобьете его с меньшей силой в аут. Когда вы отбиваете мяч близко к телу, то не сможете придать ему нужное направление и т.д. Анализируйте свои ошибки, они приводят к потере силы удара. Изучайте свои ошибки при ударе. Делайте необходимые поправки. Этот путь поможет вам стать личным тренером для себя на корте.

Фото 1А



Фото 2А



Φοτο 3Α



Φοτο 4Α



Φοτο 1Β



Фото 2Б



Фото 3Б



Фото 4Б



Подготовил:
тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №6 «Теннис» Дьяконенко Т.Н.