

Držení rakety

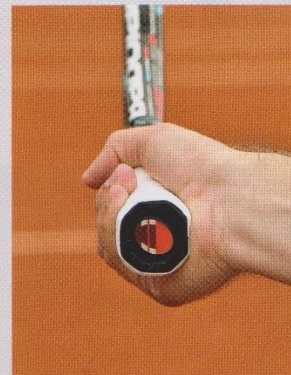
Držení

ROZHODUJE MALÍKOVÁ HRANA

Pro jasnou představu jsme nafotili jednotlivé styly držení rakety v detailu. Rozhodující je položení malíkové hrany ruky na tu kterou hranu držadla. Úvodní čtyři držení jsou forhendová, stejný počet pak bekhendových. U forhendu začínáme podle časové osy, tedy od dávného Kontinentálního držení až po Západní.



Kontinentální forhendové držení



Východní forhendové držení



Polozápadní forhendové držení



Západní forhendové držení



Východní bekhendové držení



Polozápadní bekhendové držení (neboli silně Východní)



Bekhend obouruč – obě ruce Východní držení

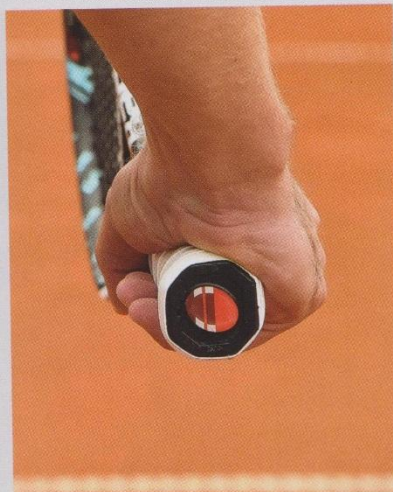


Pravá ruka Kontinentální, levá Východní držení

Držení - forhend

ROZHODUJE MALÍKOVÁ HRANA

Pro jasnou představu jsme nafotili jednotlivé styly držení rakety v detailu. Rozhodující je položení malíkové hrany ruky na tu kterou hranu držadla. Úvodní čtyři držení jsou forhendová, stejný počet pak bekhendových. U forhendu začínáme podle časové osy, tedy od dávného Kontinentálního držení až po Západní.



Kontinentální forhendové držení

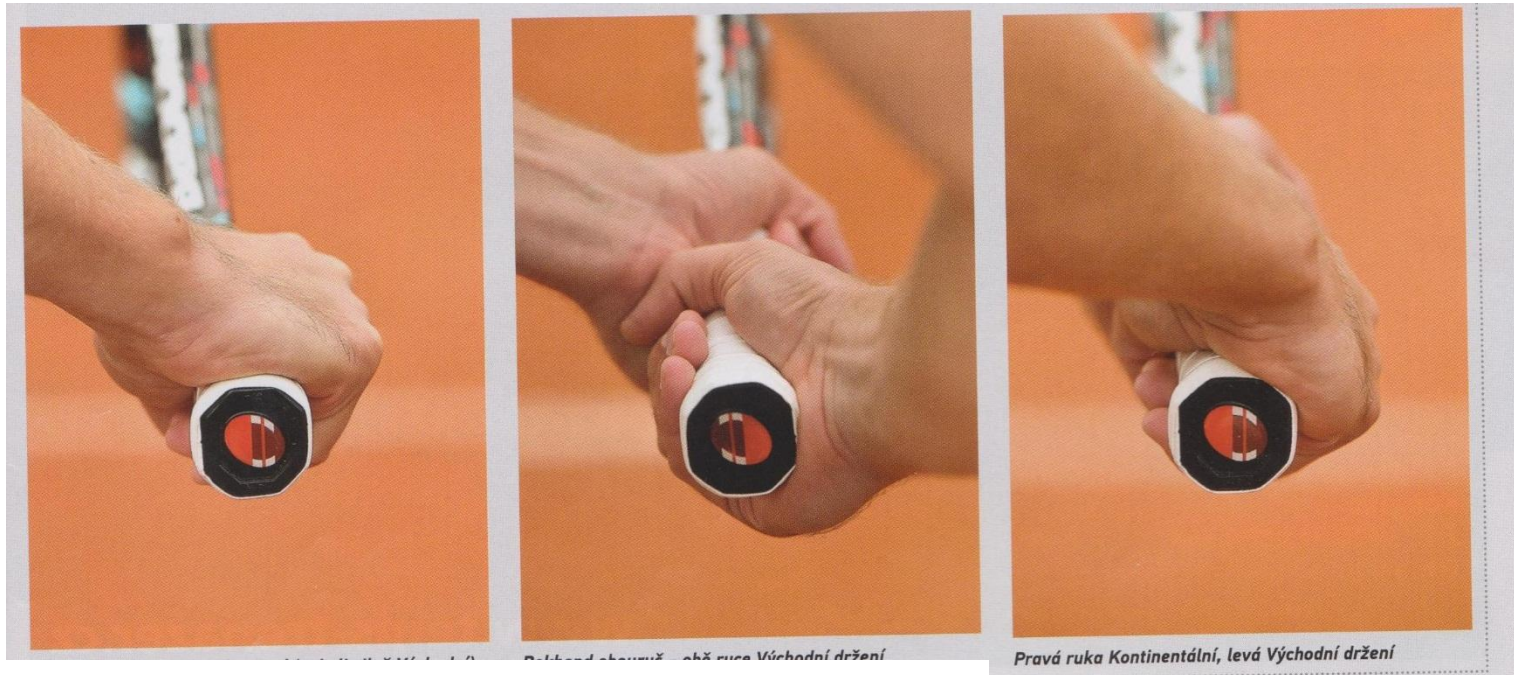


Východní forhendové držení



Sezádek bekhendové držení

Držení - bekhend



Držení rakety

- Vývoj v tenise se posunul významně i v držení rakety
- Správné držení významně ovlivňuje biomechaniku úderů a tím i jejich efektivitu
- Trenér nejmenších musí rozumět vlivu držení rakety na úderovou techniku, pozdější změny jsou náročné
- Terminologie držení je v literatuře někdy trochu odlišná, stejně jako vysvětlení polohy ruky na držadle (věčko, poloha 2. článku ukazováku, malíková hrana)

Forhend – kontinentální držení

- Patří do doby dřevěných raket, forhend se hrál za tělem, paže byla natažená a zápěstí téměř nepracovalo, protažení bylo rovné, hrálo se ze zavřeného postavení – z přední nohy
- Představitelé např. Kodeš (dříve Javorský, Tilden, Emerson,...) – držení bylo jednotné pro všechny údery, poslední z našich hráčů byla představitelkou tohoto držení J. Novotná
- Toto držení bylo ve své době nedotknutelné, bylo popisováno ve všech příručkách a k modernějšímu východnímu forhendovému se v Československu přešlo se zpožděním oproti světu
- Dnes se používá pro servis, volej, smetč, řezané údery a při bekhendů obouruč
- Výhody – ideální držení pro oba základní údery se spodní rotací včetně stopbalu, oba voleje, smetč a servis
- Nevýhody – forhend nelze hrát nad úrovní boků, chybí razance a horní rotace

Forhend – východní držení

- Jedním z prvních hráčů v Československu byl R. Schonborn, pozdější představitel P. Korda
- Umožňuje hrát míče z otevřeného postavení, před tělem, s horní rotací
- Tímto držením hraje na okruhu poměrně dost žen, z mužů pak R.Štěpánek (nevýhoda při hraní vysokých míčů, chybí silový lift až topspin), z našich hráčů P. Vízner, držení se blíží i del Potro
- Výhody – větší razance i rotace než u kontinentálního, snadný přehmat ke kontinentálnímu (využití při čopu a náběhu k síti)
- Nevýhody – menší práce zápěstím, menší i rotace trupu, problémy s odehráním vyšších míčů, slabší razance a nižší kontrola v delších výměnách

Forhend – polozápadní držení

- V současné době ideální držení pro forhend
- Prvním průkopníkem byl B. Borg, jehož držení se blížilo až západnímu – držení silně ovlivnilo jeho techniku: otevřené postavení, více rotace těla a silný topspin
- Dnes tímto držením hrají většina hráčů na okruhu, z Čechů byl průkopníkem I. Lendl (okoukal toto držení jako junior na Orange Bowl v době, kdy většina hráčů hrála ještě východním forhendovým). Po jeho emigraci stále většina našich trenérů propagovala východní forhendové, a tak měl např. Korda lepší bekhend a ani Ulihrach či Novák neměli žádnou „extra“ ránu, s tou se objevil až Berdych

Forhend – polozápadní držení

- Ze současných hráčů má optimální držení Djokovič (polozápadní na F, u B obouruč pravá ruka kontinentální, levá východní), z žen toto držení využívají S.Williams, Wozniacki, Bouchard a další hráčky. Ženy jakožto fyzicky slabší nemohou ztrácet tolik síly topspinem, míče by neletěly, na druhou stranu využívají hojně liftovaný volej
- Výhody – vysoká razance úderu za současné kontroly, větší využití práce zápěstí, které akceleroje hlavu rakety a uděluje míči horní rotaci, možnost hrát silné lify ven z dvorce
- Nevýhody prakticky neexistují

Forhend – západní držení

- Toto držení využívá v současnosti cca 15% hráčů (jiný název je kalifornské – začalo se nejdříve používat na západním pobřeží USA)
- Představitelem je R. Nadal – hodně spinu méně razance, nicméně silové dispozice tohoto hráče mu umožňují hrát úder rychle i se spinem. Stejně držení má i D. Ferrer, kterému ale razance chybí (nahrazuje ji hraním míčů dříve po odskoku, výbornou pohyblivostí a skvělým returnem)
- Výhody – silný topspin dává úderům jistotu, účinný údery ven z dvorce, vysoké odskoky (s výhodou hrané do jednoruč bekhendu soupeře)
- Nevýhody - obtížnější hraní velmi nízkých míčů, menší razance, větší přehmátnutí na bekhend a voleje

Bekhend obouruč

- Muži praváci drží většinou pravou rukou kontinentálně a levou východním držením, ženy často oběma rukama východním (méně využívají zápěstí a hrají z bekhendové strany více rovných úderů)
- U mužů je toto držení s výhodou – nemusejí přehmatávat na čop, stopbal, volej ani smeč
- Výhody – větší razance úderů při zapojení obou paží a rotaci těla, lepší kontrola úderů, snazší a rychlejší zvládnutí techniky (dobré výsledky v žákovských kategoriích), menší čitelnost úderů
- Nevýhody – prakticky nemá, snad jen je technicky obtížnější vracet údery hrané pod ostrými úhly, ale lze využít čop (muži), hraní čopu jednoruč je méně přirozené (platí spíše pro ženy)

Bekhend jednoruč – východní bekhendové

- Postupně se toto držení vyvinulo z kontinentálního, když umožňuje lepší práci zápěstím
- S mnohými se hráči, kteří využívají velkého spinu se držení posouvá do silně východního držení – až polozápadního bekhendového (jedním z prvních byl G. Kuerten), nyní Federer, Dimitrov, Thiem, Wawrinka drží raketu spíše stále východním držením (větší razance)
- Výhody – dobrá kontrola míčů při dostatečné rychlosti, s východním držením lze zahrát i čop
- Nevýhody – hraní míčů ve výši ramen