

Technika tenisu - forhend



- V současné době je tenis sportem otevřených dovedností, v němž je téměř každý úder jiný a hráč prakticky nezahraje dva identické údery. Technika tenisu může být optimálně rozvíjena pouze tehdy, pokud je chápána jako část celého systému
- Výuka techniky se od začátku vyznačuje značnou rozmanitostí a komplexností
- Tenisový trénink je chápán jako jeden celek koordinace, kondice, techniky, taktiky, mentální sféry a komplexnosti, na techniku je potřeba nahlížet jako na prostředek efektivní realizace technického záměru (přesto si probereme jednotlivé údery postupně)

Forhend

- Jeden z nejdůležitějších úderů, při výměnách od základní čáry je nejpoužívanějším úderem
- **Držení** – u špičkových hráčů je nejčastější polozápadní forhendové
- **Příprava a nápřah** – zahájení vytočením ramen za současného pohybu lokte hrající paže dozadu a mírně vzhůru a vytočením nohy blíže k míči, hlava rakety je nad úrovní lokte v zavřené poloze, postavení nohou je otevřené, pokrčená kolena

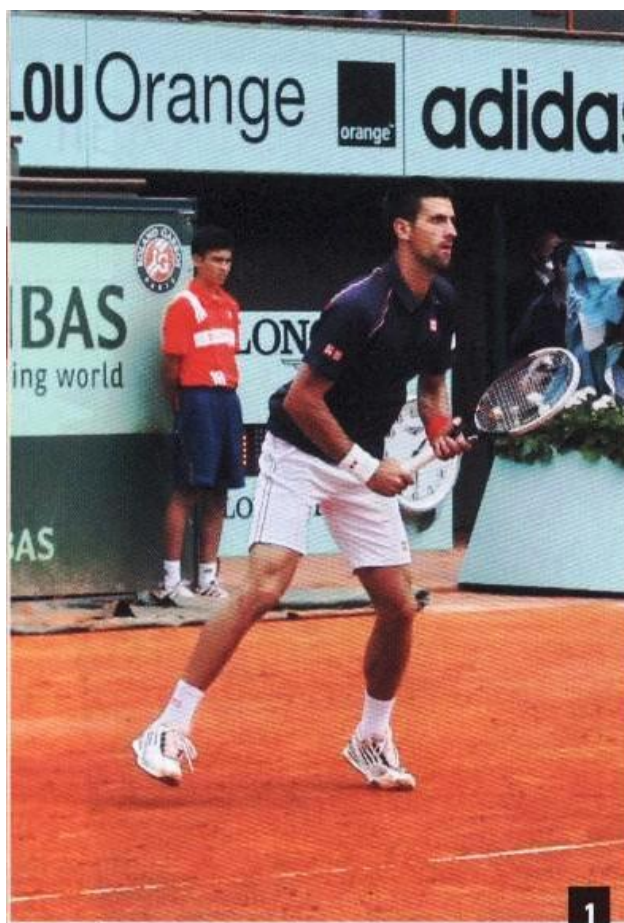
Forhend

- **Úderová fáze** – raketa se na konci nápřahu propadá dolů, pokrčené dolní končetiny se začínají mírně napřimovat, švih probíhá po dráze zespoda nahoru, loket je zatím v blízkosti těla. Těsně před zásahem míče se pohyb lokte zrychluje a trup rotuje, švih se napřimuje, zvedá se pravý bok a následně pravé rameno, plocha rakety je po celou dobu mírně zavřená. Těsně před zásahem míče začíná dráha rakety stoupat (flexe loketního kloubu – natažení), odraz z pravé nohy, rotace boků a následně ramen, tělo je v dokonalé rovnováze

Forhend

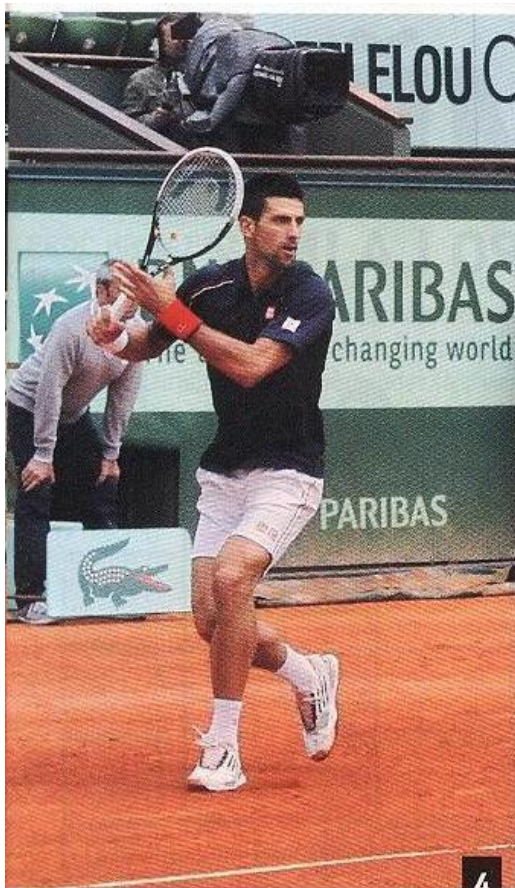
- **Zásah míče** – zápěstí (při polozápadním držení je za držadlem), hlava hráče je v klidu a pohled očí směřuje do kontaktu s míčem, nohy z 90% v otevřeném postavení, napnutí kolen + pravý bok – váha je přenášena do úderu
- **Protažení úderu** – vpřed proti míči a šikmo vzhůru, loket výrazně vpřed (paže mezi loktem a ramenem je rovnoběžně se zemí), chodidlo pravé nohy u praváka se otáčí (obě jsou rovnoběžně).
- Forhend hraný východním nebo západním držením se poněkud liší, stejně tak F se spodní rotací. Hráč musí být schopen jakýmkoli držením zahrát útočný F, zvládnout práci nohou, tělo udržet v rovnováze, jít s úderem co nejdále a tlačit rameno a paži na cíl

Forhend

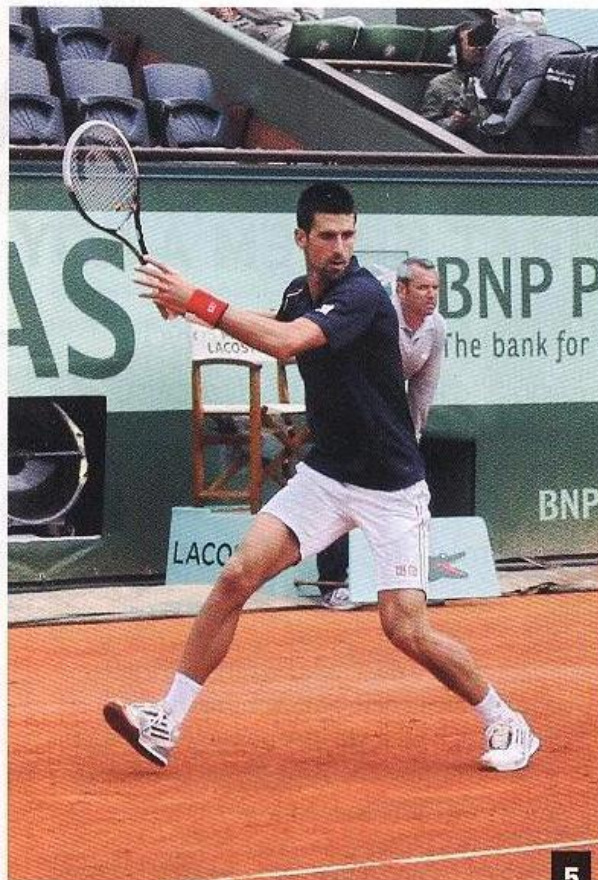


V důsledku optimálního načasování split-stepu Djoković při dopadu přenáší váhu na levou nohu, a to mu umožní okamžité vyběhnutí do forhendové strany dvorce. Současně s prvním krokem začíná vytáčení ramen a horní poloviny těla, čímž je provedena první část nápřahu. Hlava zůstává téměř nehybná, oči vyhodnocují soupeřův úder.

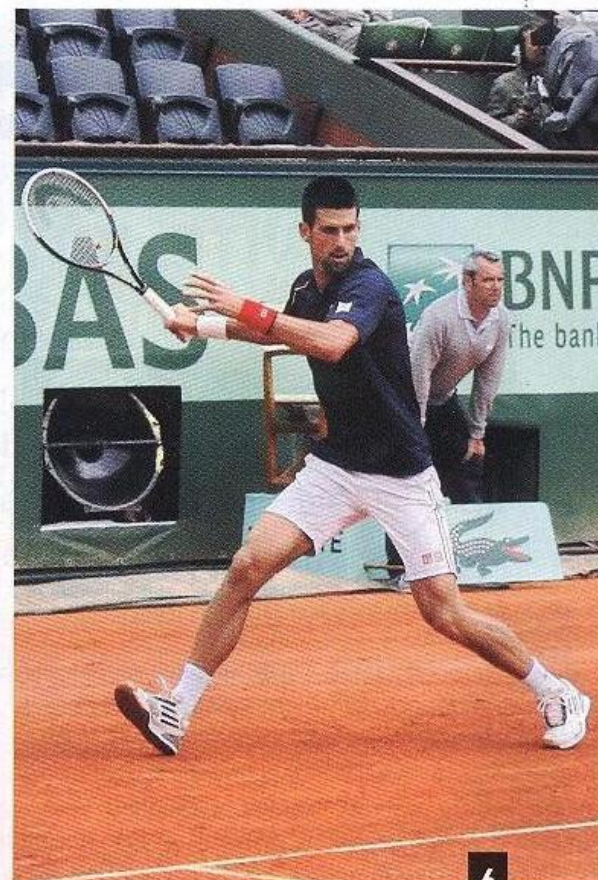
Forhend



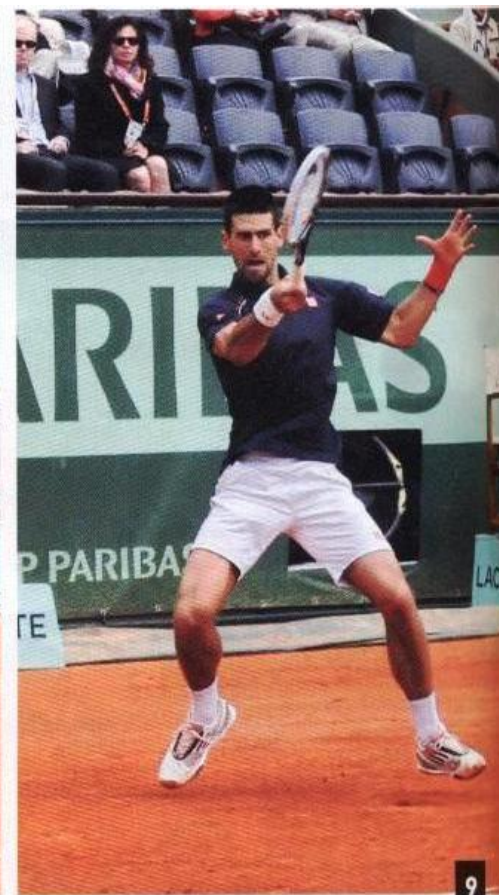
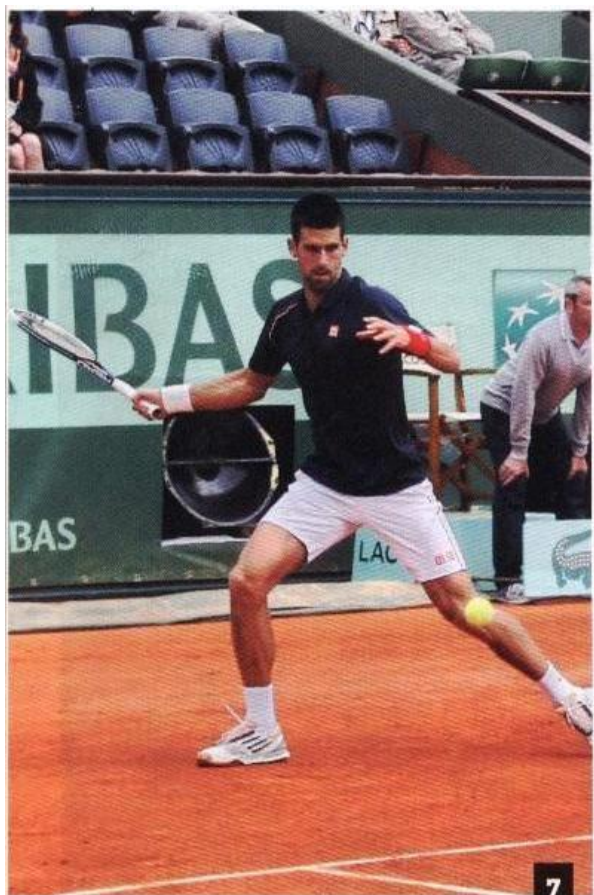
Nápřah hrající paží začíná až při pokračování pohybu do strany. Pohyb levé ruky napomáhá výraznému vytáčení ramen a trupu, které je potřebné ke kumulaci elastické energie v zádočných svalech.



Djoković se dokázal včas přemístit za míč a těsně před jeho dopadem dokračuje přes patu do stabilního úderového postavení, což mu umožní odpovědět vysoce účinným úderem. Současně dokončil nápřah determinovaný výrazným polozápadním držením rakety, pozicí za základní čárou a taktickým záměrem. Poloha »zavřené« rakety směřující šikmo vzhůru ve finální fázi nápřahu umožňuje následně prodloužit dráhu hlavy rakety před kontaktem s míčem a zahrát úder s potřebnou akcelerací. repektive razancí.

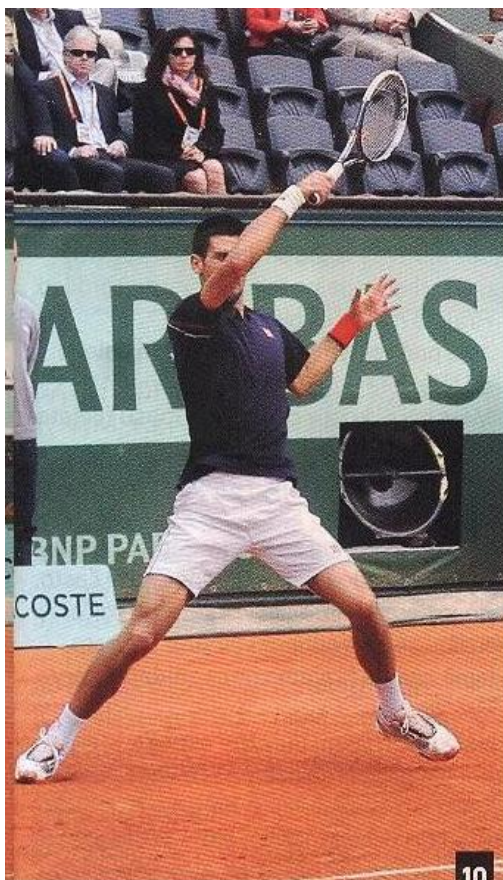


Forhend

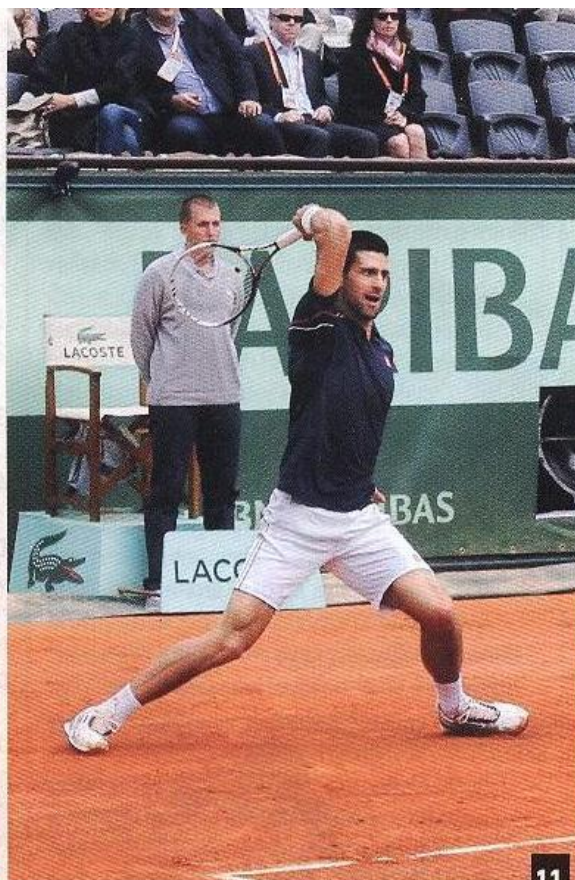


Došlapem na pravou nohu dochází k působení opačné síly, která je iniciačním momentem pro zahájení úderové fáze: po odrazu z pravé nohy následuje rotace boků a trupu, výrazná práce zápěstí postupně snižuje hlavu rakety, která se dostává těsně před úderem až za zápěstí a pod míč. Tím dochází nejen k silné akceleraci hlavy rakety, ale i možnosti vést švih šikmo vzhůru proti míči a zahrát tak úder s potřebnou rychlostí, délkou a kontrolou (díky dostatečné míře topspinu). Jde o názornou ukázkou využití celého pohybového řetězce, resp. bezchybného provedení úderu z pohledu biomechaniky i v poměrně obtížné situaci.

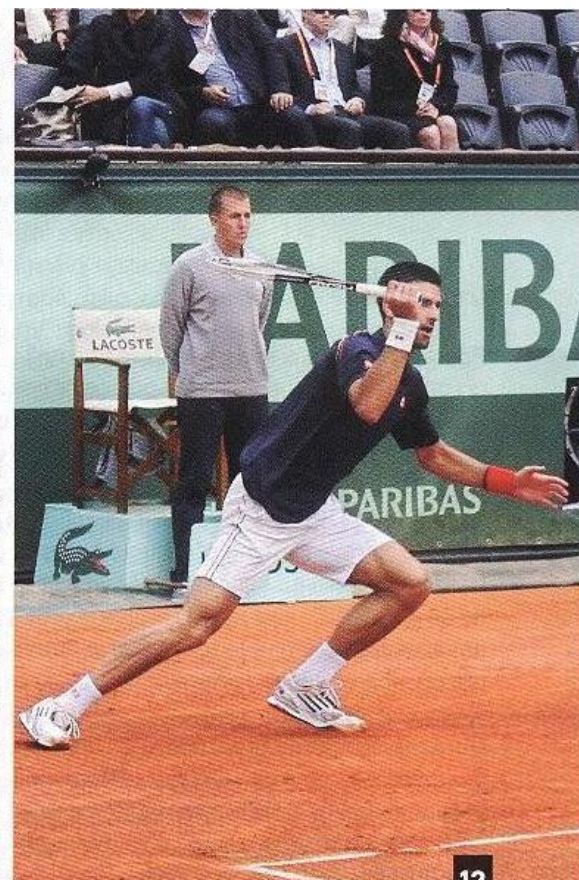
Forhend



10



11

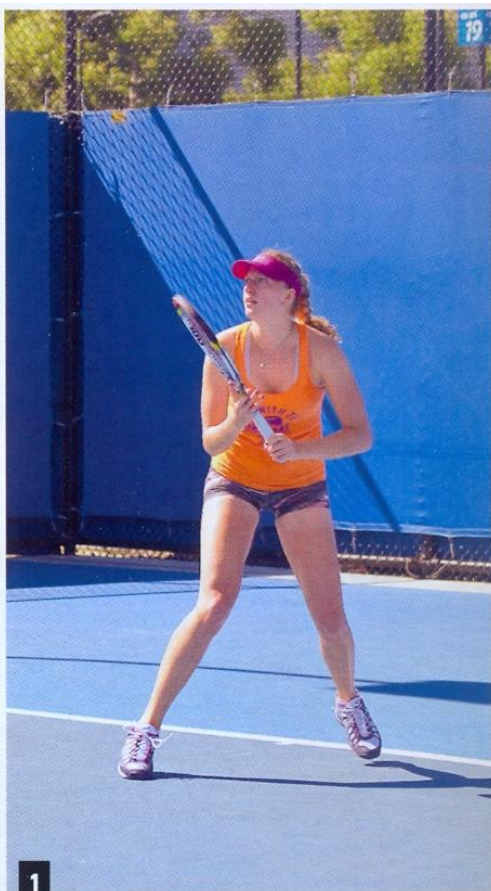


12

Je patrné předchozí maximální zapojení rotace boků, trupu a ramen (umožněné bezchybným vertikálním držením těla, elasticitou svalů a silovými schopnostmi), přestože Djoković zasáhl míč v ne zcela optimální vzdálenosti před tělem. Tím lze vysvětlit nezvyklé dokončení úderu, ke kterému často dochází v důsledku pozdního zásahu míče.

Důkaz, že vlastním úderem akce zdaleka nekončí. Djoković bleskově zahajuje návrat do místa, odkud může nejlépe pokrýt většinu dalších úderů soupeře.

Forhend



1

Okamžitě po rozpoznání směru letícího míče (tedy v momentu, kdy je zhruba 2–4 m od rakety soupeřky) začíná vytáčení ramen. Raketa je nadlehčována nehrající rukou a hrající paže je proto zcela uvolněná.



2

Výrazné vytočení ramen a horní poloviny těla usnadní započítání nápřahu. Začíná pohyb nohou, kterým si Kvitová hledá optimální postranní vzdálenost k úderu. Hlava zůstává nehybná.



3

Učebnicová konečná fáze přípravy k úderu: Výrazným vytočením ramen (o něco více než boků) dochází k předpětí zádočných svalů, tzv. kumulaci elastické energie, přičemž k optimálnímu využití rotace horní poloviny těla v úderové fázi. Váha je na zadní noze, mírně pokrčené v kolenu, hrající paže je v lokti přirozeně pokrčená, hlava rakety směřuje šikmo vzhůru. Nehrající paže napomáhá rovnováze. Vzorné je vertikální držení celého těla.



4

Forhend

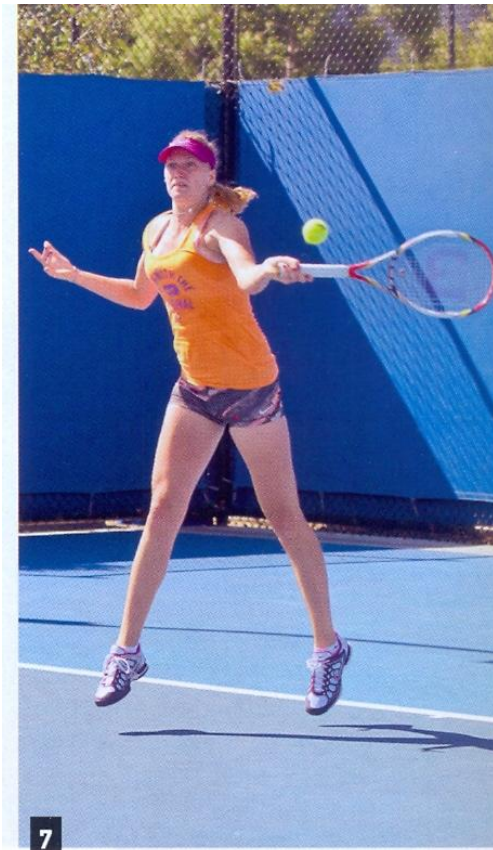


5

Započala úderová fáze: dochází k zatlačení chodidla do dvorce a následnému propnutí kolena zadní nohy v důsledku využívání opačné síly. Boky, trup a ramena začínají rotaci proti míči, zatímco hlava rakety prací pružného zápěstí prodlužuje svou dráhu a zaostává za předloktím. To umožní výraznou akceleraci hlavy rakety v další fázi úderu.



6



7

Moment před úderem: Petra je ve výskoku v důsledku využití opačné síly nohou. Došlo k výměně ramen, hlava rakety má maximální rychlost a je již na úrovni zápěstí. Paže je přirozeně pokrčena v lokti a tím je snížen odpor proti rotaci těla a švihů paže.

Forhend



8

Moment těsně po odehrání míče: oba obrázky dokazují předchozí optimální využití celého pohybového řetězce - práce nohou, rotace boků a horní poloviny těla, švihů hrající paže i vložení váhy těla do úderu. Protažení úderu je zcela přirozené a je vždy ovlivněno taktickým záměrem úderu a individuálním držením rakety.



9



10

Při dokončení úderu napomáhá zakopnutí levé nohy udržet rovnováhu, aby mohlo dojít k rychlému návratu do neutrálního postavení. Hlava zůstala téměř nehybná v průběhu celého pohybu.

Forhend



V momentu rozpoznání směru soupeřova úderu do své forhendové strany Del Potro okamžitě vytáčí celé tělo (tzv. pivot), a to mu umožní zahájení pohybu do strany opačnou (vzdálenější) nohou. Hlava zůstává téměř nehybná, levá ruka přidržuje raketu a napomáhá tak vytáčení ramen a horní poloviny těla, čímž je provedena první část nápřahu.

Forhend



Současně s pohybem za míč dokončuje hráč pouze mírně pokrčenou paží (což je příznačné pro téměř východní forhendové držení) značně dlouhý a vysoký nápřah, pro Del Potra typický. Hlava rakety není ve finální nápřahové fázi – na rozdíl od hráčů s polozápadním držením – zavřená, ale kolmá a směřuje vzhůru. Je vidět ne zcela optimální využití mechanismu rozdílného úhlu (separate angle), tj. absenci výraznějšího předtočení ramen a trupu oproti bokům v předúderové fázi, vedoucí ke kumulaci elastické energie v zádových svalech; ta by ještě zvýšila efektivitu úderu.

Forhend



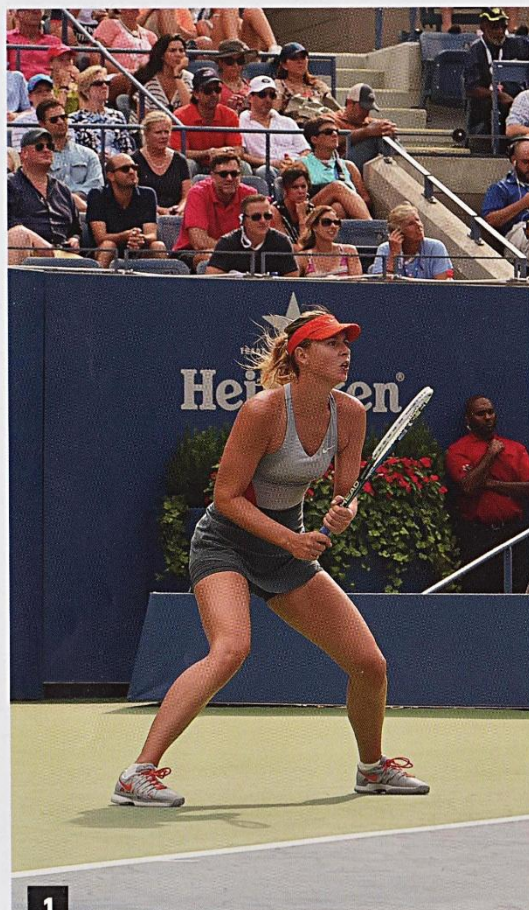
Nedostatečně umístěný úder soupeře (pouze průměrná délka i úhel) usnadnil Del Potrovi včasné přemístění za míč. Vykročení přes patu levé nohy proti míči je optimální pro vložení váhy těla do úderu (tzv. lineární momentum). Výborná percepce a včasná příprava na úder (timing) mu umožňuje využít vysoký a dlouhý nápřah k získání potřebného švihů a rychlosti hlavy rakety. Před úderem dochází k propnutí paže (to je individuální a částečně ovlivněné držením), hlava rakety se dostává mírně za zápěstí a pod míč.

Forhend



Tyto snímky učebnicově demonstrují dobrou rovnováhu, optimální zásah míče před tělem, výrazné využití síly nohou a plné vložení váhy těla do úderu i maximální zapojení rotace boků, trupu a ramen (usnadněné správným vertikálním držením těla). V tomto bezchybném provedení úderu z pohledu biomechaniky, tzn. v dokonalém zapojení všech částí těla, a ve spojení s fyzickými dispozicemi Del Potra tkví tajemství jeho často doslova devastujících forhendových úderů.

Forhend



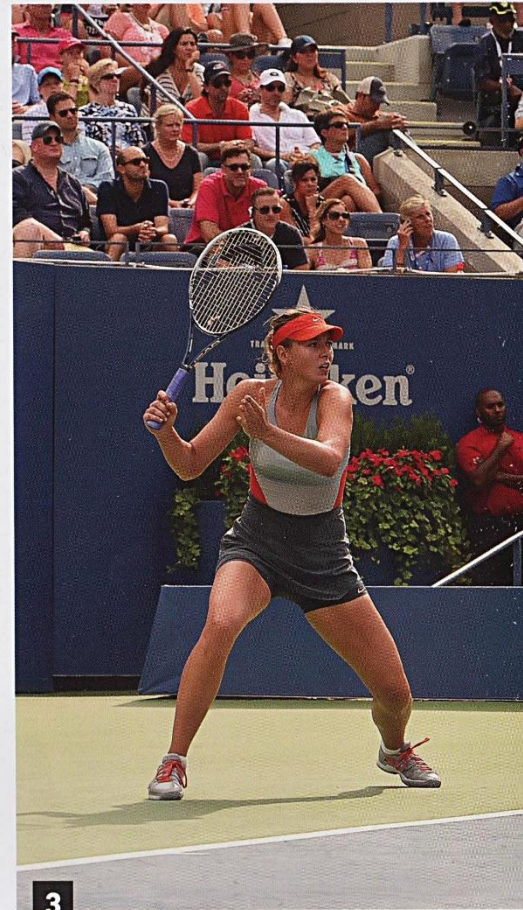
1

Šarapovová dokončila split-step, a tím výrazně snížila těžiště těla a rozšířila postoj pro lepší rovnováhu. Všimněte si mírně pokrčených paží a hlavy rakety směřující výrazně šikmo vzhůru.



2

První část nápřahu provádí pouze vytáčením horní poloviny trupu. Levá ruka přidržuje raketu, čímž dochází k výraznějšímu vytočení ramen oproti bokům.



3

Pouze mírným natočením chodidla vnější nohy se hráčka dostává do otevřeného postavení. Přirozeně pokrčená paže pokračuje v nápřahu. Hlava je stále nehybná, oči »čtou« dráhu míče.

Forhend



Současně s dokončením nápřahu (obr. 4) dochází k zahájení vlastního úderového řetězce (obr. 5 a 6). Pravá noha se postupně propíná a tlakem do dvorce vzniká opačná síla potřebná pro plné využití rotace boků, horní poloviny těla a výrazné vložení váhy těla do úderu. Hlava rakety se ještě před započatím švihů paže proti míči snižuje až mírně pod úroveň zápěstí. Tím se prodlužuje její dráha nutná pro získání dostatečné akcelerace. Zároveň to umožňuje vést úder mírně šikmo vzhůru a zahrát ho s potřebnou délkou a horní rotací pro lepší kontrolu.

Forhend



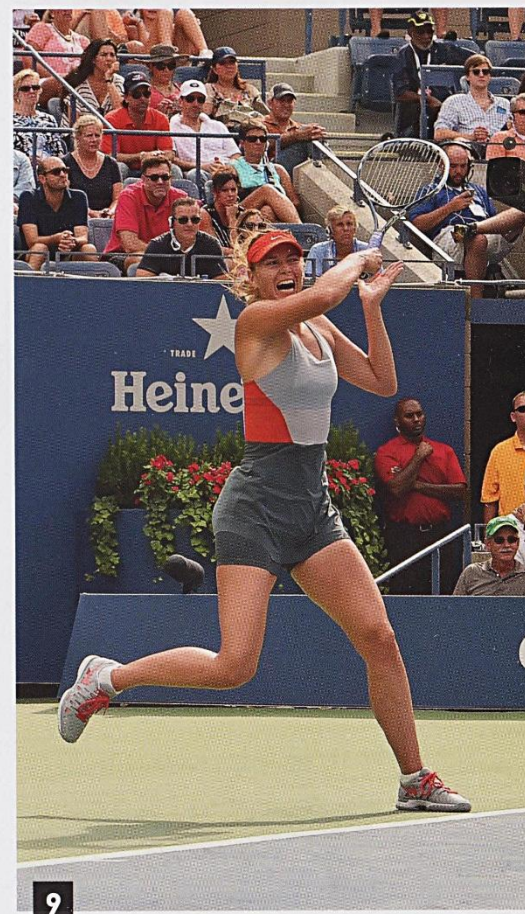
7

Šarapovová díky výbornému timingu zasahuje míč v optimální vzdálenosti před tělem, a to jí umožňuje plné vložení váhy těla do úderu. Paže je stále mírně pokrčena, hlava rakety je v momentě úderu již ve výši zápěstí.



8

Ve snaze o maximálně agresivní return využívá Ruska nejen švih paže a nesmírně dynamické vložení váhy těla do úderu, které je u returnu obzvláště důležité, ale i výraznou rotaci boků a horní poloviny těla. Je to skvělá demonstrace využití všech článků pohybového řetězce i v časově náročné situaci. Výsledkem je nesmírně tvrdě hraný a přesto dobře kontrolovaný úder.



9

Forhend



10

Protažení úderu není násilně bržděno a končí s hlavou rakety až za zády. Poloha lokte dokazuje předchozí plné využití švihů hrající paže. Je dokončena rotace celého těla a hráčka zahajuje návrat směrem ke středu dvorce.



11

Při návratu do potřebné pozice na dvorci vrací Šarapovová raketu s pomocí levé ruky před tělo do přirozeně v loktech pokrčených paží a odráží se ke split-stepu. Ten jí umožní srovnat vertikální osu celého těla a zahájit pohyb k dalšímu úderu soupeřky.



12