

Tenisová technika

Bekhend



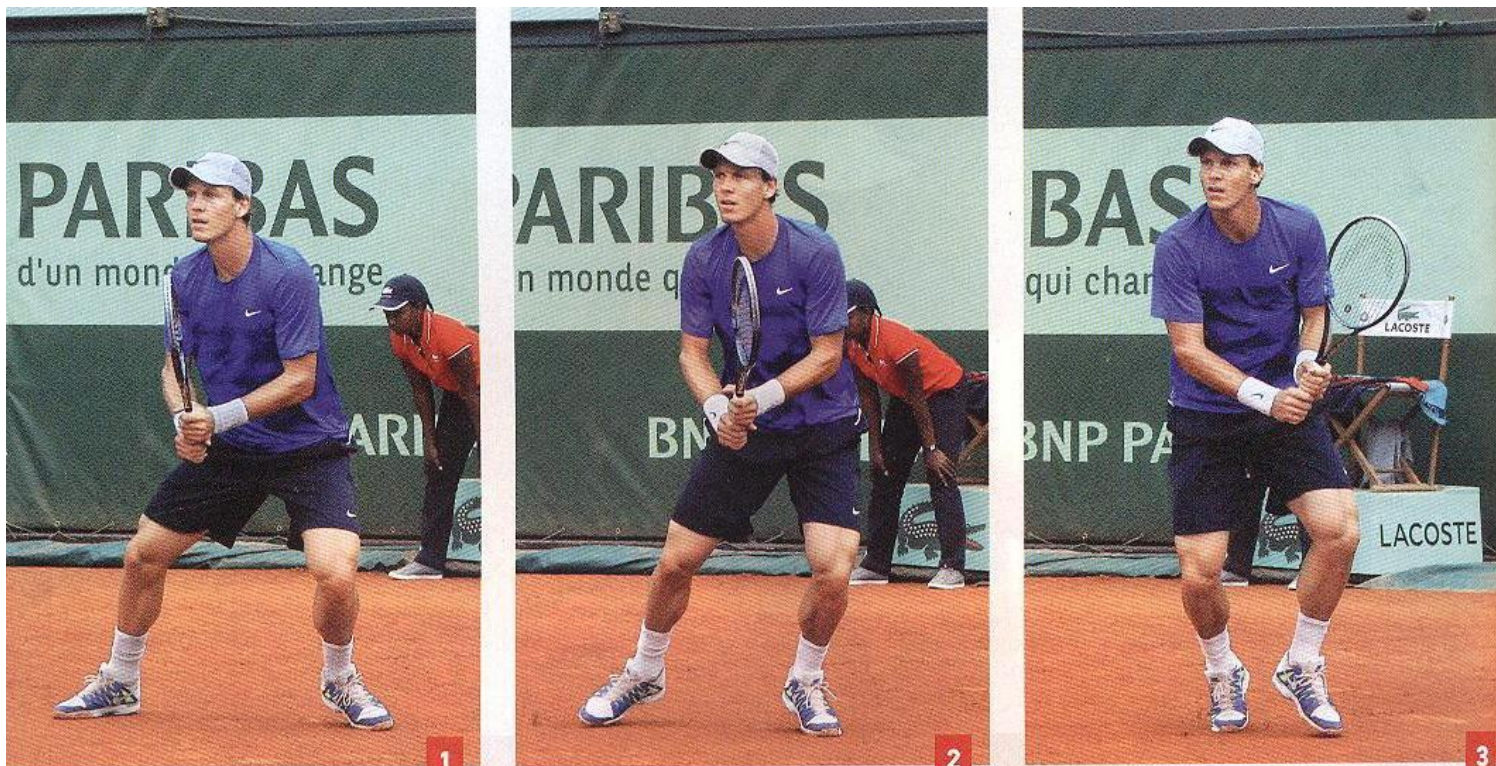
Bekhend obouruč

- Výhody oproti jednoruč – snazší a rychlejší zvládnutí techniky (v žákovských kategoriích tak přináší dobré výsledky), lepší kontrola úderů (obě ruce), vyšší tvrdost úderu (optimální využití rotace boků a horní poloviny těla), menší čitelnost úderů, snazší hraní vysokých míčů (i před kulminačním bodem), možnost zahrát křížem i při pozdním zásahu, vyšší efektivita returnu v důsledku jednoduššího nápřahu a lepší kontroly rakety
- Úprava držení rakety – u praváka je pravá nedominantní – kontinentální, levá východní forhendové
- Nápřah vytočením ramen (více vytočena než boky) a horní poloviny těla současně s přesunem dolních končetin za míč, snížení těžiště, hlava nehybná, obě paže jsou mírně přirozeně pokrčeny, hlava rakety směřuje nahoru

Bekhend obouruč

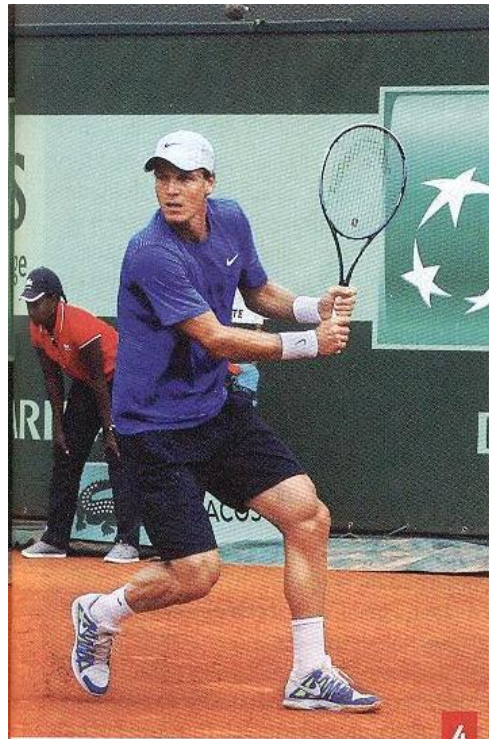
- Stabilizace pozice (široké postavení nohou), váha na zadní noze, mezi oběma polovinami těla je vytvořeno předpětí, zatlačení do podložky, pokrčená kolena
- Přejít do úderu – spuštění hlavy rakety pod míč prací obou zápěstí, přenesení váhy vpřed na přední (u praváka pravou) nohu, těsně před zásahem míče se tělo začíná zvedat, boky a ramena zahajují rotaci vpřed k míči, oči sledují míč, paže se propínají, švih rakety je veden zespodu nahoru, těsně před úderem jsou obě zápěstí opět na úrovni hlavy rakety
- V úderu je využita maximální rotace boků, trupu a ramen a vložení váhy těla do úderu
- Po zásahu míče dokončuje tělo rotaci, špička rakety pokračuje ve směru míče, levé rameno u praváka se tlačí až k bradě, levá ruka je nad pravou
- Po dokončení úderu je přenesena váha na levou nohu (ú krok do strany) a nejrychleji překříženým krokem je zahájen pohyb zpět

Bekhend obouruč

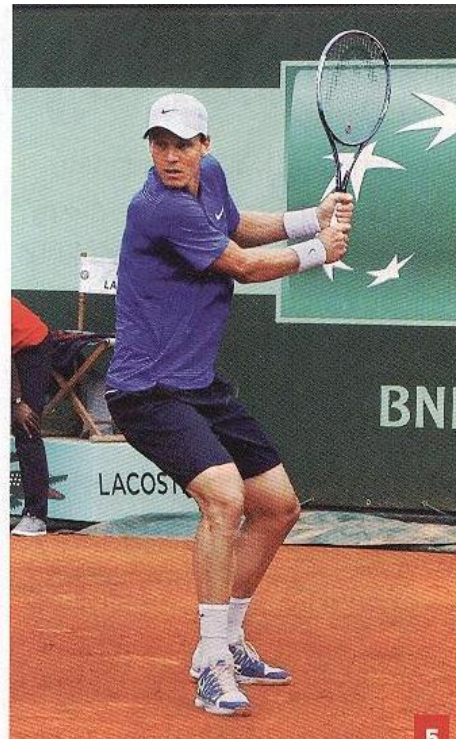


Přemístění k míči. Okamžitě po přečtení směru, délky a úhlu soupeřova úderu (míč je v tomto momentě vzdálen zhruba 3 – 5 m od rakety soupeře) se Berdych začíná přemísťovat dvěma úkroky stranou za míč. Současně s tím dochází k vytočení ramen a horní poloviny těla a tím Tomáš provádí podstatnou část náprahu. Příkladné je v této fázi snížené těžiště. Hlava zůstává téměř nehybná, ramena jsou více vytočena než boky (předpětí svalů kumuluje elastickou energii), obě paže jsou přirozeně pokrčeny, hlava rakety směřuje šikmo vzhůru.

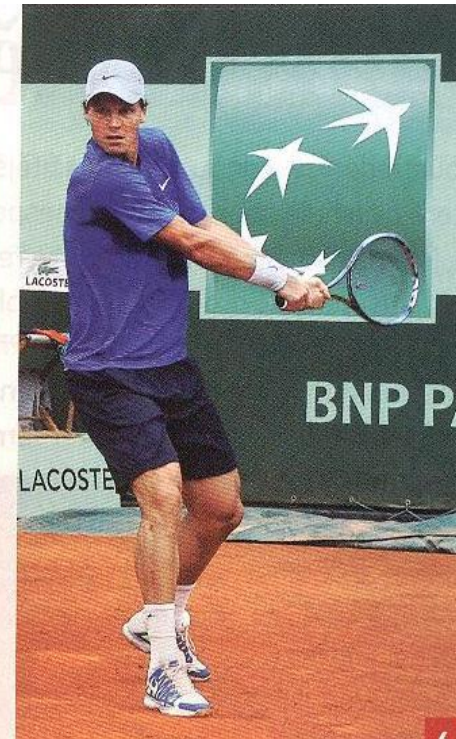
Bekhend obouruč



V závěrečné fázi přípravy na úder je váha těla zcela v koleni pokrčené levé nohy, pravá noha je připravena k vykročení šikmo proti míči soupeře.



Při vykročení proti míči dochází k dokončení vytáčení ramen a náprahu předloktími obou paží. Těžiště je stále sníženo, váha těla je převážně v koleni pokrčené pravé nohy, což v další fázi úderu umožní v maximální míře využít opačnou sílu a tím »odstartovat« celý úderový řetězec.



V počátku úderové fáze dochází při přenášení váhy těla na pravou nohu k výraznému využití opačné síly (reakce na tlak nohou do povrchu dvorce), která je impulzem pro rotaci boků a horní poloviny těla. Délka dráhy rakety je v této předúderové fázi značně prodloužena propínáním paží s následnou prací obou zápěstí snižujících hlavu rakety.

Bekhend obouruč



Berdych hraje úder téměř metr za základní čarou, a proto před úderem snižuje hlavu rakety až pod zápěstí obou rukou, aby byl švih rakety proti míči veden zespoda šikmo vzhůru. Úder tím snadněji získá potřebnou délku a raketa udělí míči horní rotaci, nutnou ke kontrole úderu hraného s velkou razancí.

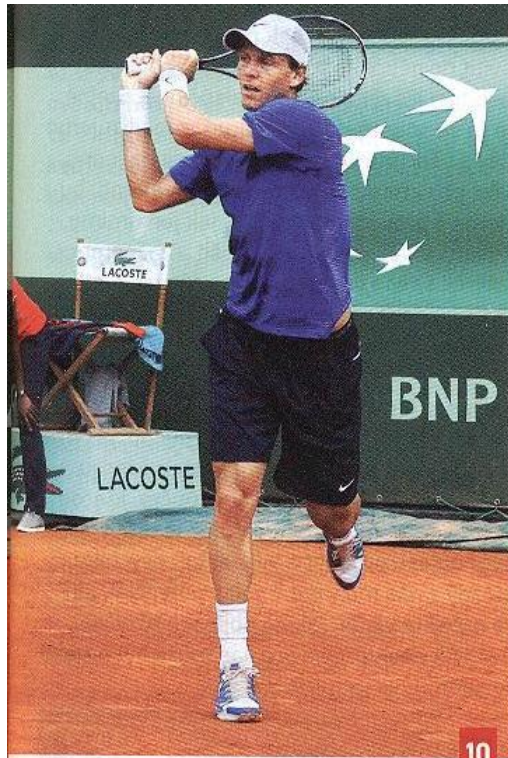


Těsně před úderem do míče je hlava rakety opět na úrovni obou zápěstí. Kontinentální držení rakety dominantní rukou umožňuje rovnoměrné využití obou paží. Z obrázku je zřejmé výborné načasování úderu (timing) a dokonalá rovnováha – obojí je nutné pro optimální využití celého pohybového řetězce a zahrání tvrdého úderu s dostatečnou kontrolou.



Snímek těsně po odehrání míče ukazuje předchozí maximální využití rotace boků, trupu a ramen a plné vložení váhy těla do úderu.

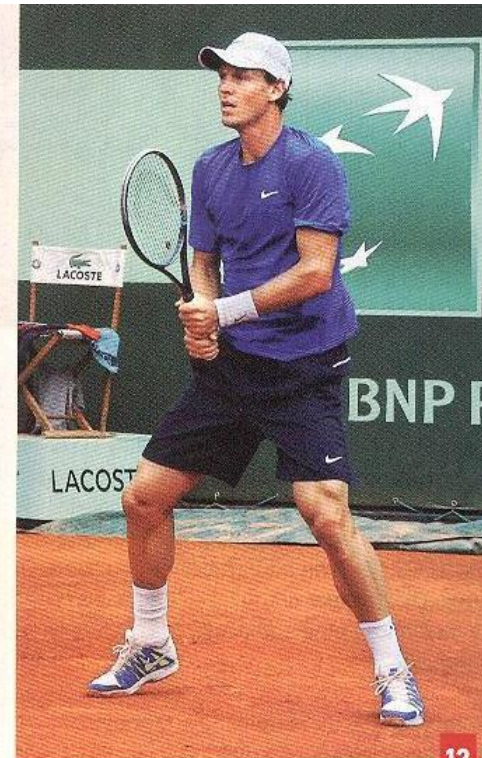
Bekhend obouruč



Při dokončení úderu se paže opět přirozeně pokrčují, pohyb rakety končí až za hlavou hráče.



Po dokončení úderu Berdych provádí úkrok levou nohou do strany, směrem ven z dvorce (recovery step), který umožní plynule zahájit pohyb zpět směrem do středu dvorce zakončený tzv. split-stepem.



Správné načasování split-stepu umožňuje rychlou reakci s okamžitým startem k dalšímu soupeřem zahranému míči. Split-step také napomáhá opětne upravit správné držení těla, srovnat jeho vertikální osu.

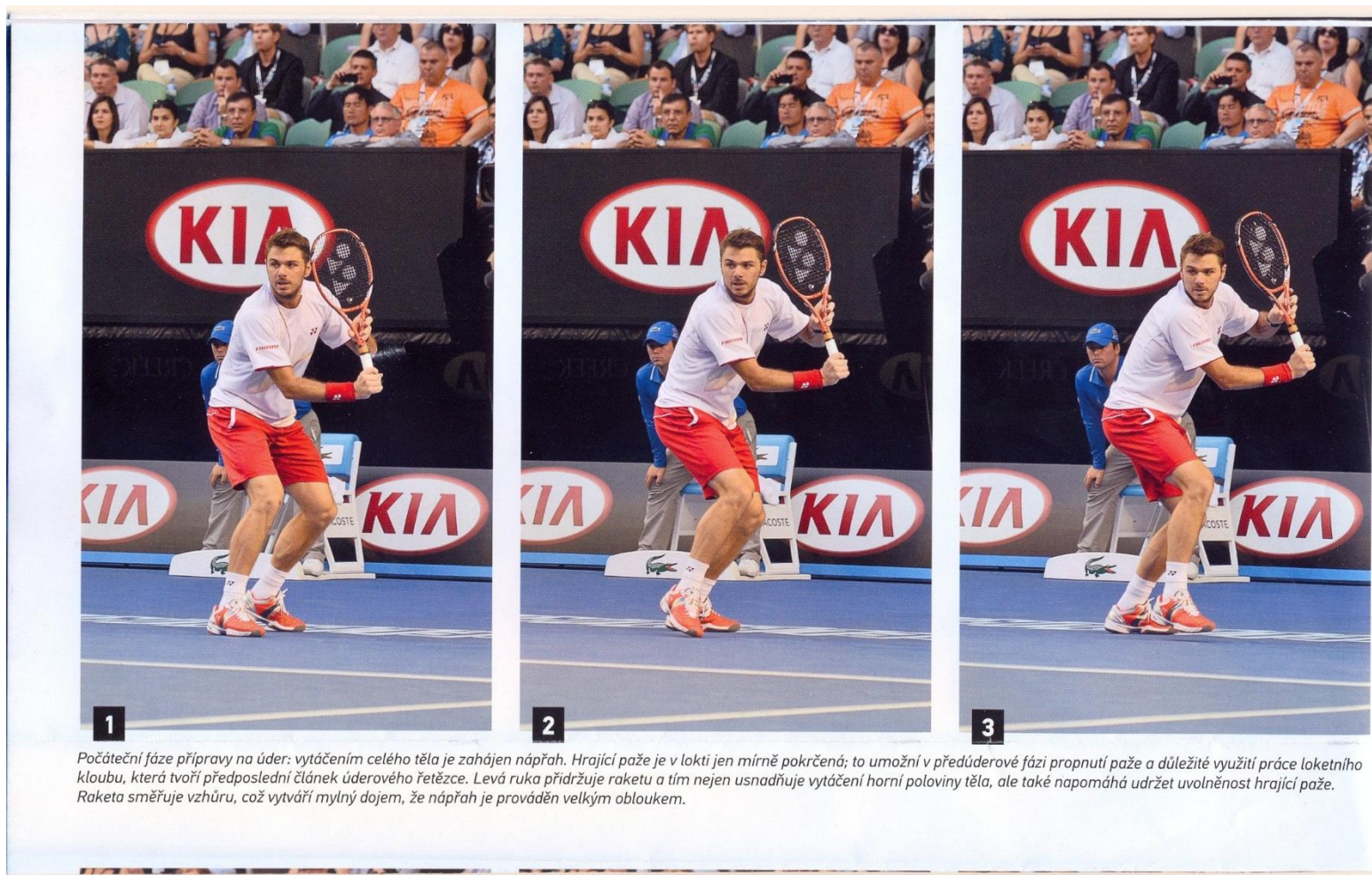
Bekhend jednoruč

- Z prvních 20 hráčů ATP hraje B jednoruč asi 8 hráčů. Kromě Dimitrova však patří spíše k vyzrálé generaci tenistů (Federer, Wawrinka, Gasquet, Almagro, Haas, Robredo, Južnyj,..) – vrací se B jednoruč?
- Držení – nejčastěji polozápadní (Federer, Dimitrov), klasické východní bekhendové (Wawrinka)
- Náprah začíná vytočením celého těla, hrající paže je v lokti pokrčená, hlava rakety směřuje vzhůru, nehrající paže přidržuje raketu v krčku (napomáhá vytočení a uvolněnímu držení rakety, náprah je dokončen mohutným vytočením trupu a ramen (předpětí zádočných svalů)

Bekhend jednoruč

- V úderové fázi hráč vykročí pravou nohou proti míči, nohy jsou v kolenou pokrčené a postupně se začínají propínat, raketa padá pod míč a pod zápěstí. Těsně před zásahem míče raketa začíná stoupat, paže se propíná v lokti, hlava rakety je za zápěstím, následně akcelerována do úderu, noha se napíná v kyčli a propíná v pravém koleni. Současně se zvedá rameno hrající paže. Zásah míče je před přední nohou, plocha rakety je kolmá a paže je téměř natažená. Nehrající paže jde většinou do protipohybu
- Při protažení úderu se raketa pohybuje vzhůru, hlava rakety je nad zápěstím a obě paže dokončují pohyb. Horní polovina těla se přetáčí až do čelního postavení, levá noha ukračuje do strany
- Tělo je po celou dobu drženo vertikálně s minimálním pohybem hlavy

Bekhend jednoruč



Bekhend jednoruč



4



5



6

Snímky č. 4 a 5 zachycují dokončení nápřahu mohutným dovytočením trupu a ramen, výrazně větším, než je vytočení boků. To vytváří předpětí zádočných svalů a tím i kumulaci tzv. elastické energie v těchto svalech, která je nezbytná pro dosažení vysoké rychlosti švihů paže. Wawrinka současně vykročuje pravou nohou (přes patu!) optimálně dlouhým krokem šikmo proti míči. Nohy jsou v kolenou mírně pokrčené a jejich propínání vytváří opačnou sílu, která je iniciační energií pro zahájení úderové fáze. Konečná fáze nápřahu je přímo učebnicově dokonalá.

Propnutím paže v lokti a následnou prací zápěstí dojde k plynulému propojení nápřahu s počátkem úderu a k potřebnému prodloužení dráhy hlavy rakety. To se dostává za zápěstí, což umožní její výraznou akceleraci těsně před úderem. Mohutné vytočení horní poloviny těla kumuluje energii pro další fázi.

Bekhend jednoruč



Propínáním kolena pravé nohy, rotací boků a využitím předpětí zádočných svalů vytváří Wawrinka potřebnou energii pro švih přirozeně propracované hrající paže. Úder je veden zespoda šikmo vzhůru, aby měl dostatečnou délku a mírnou horní rotaci pro dostatečnou kontrolu. Plně vložení váhy těla do úderu a efektivní využití rotace boků a těla je umožněno polozačleněným postavením. Dobré rovnováze, nezbytné pro tvrdost i přesnost úderu, napomáhá protipohyb nehrající ruky a kontakt levé nohy s povrchem dvorce. Evidentní je výborné načasování úderu (timing), umožňující zásah míče v optimální vzdálenosti před tělem; to je nutné pro plné využití švihů paže s raketou.

Bekhend jednoruč

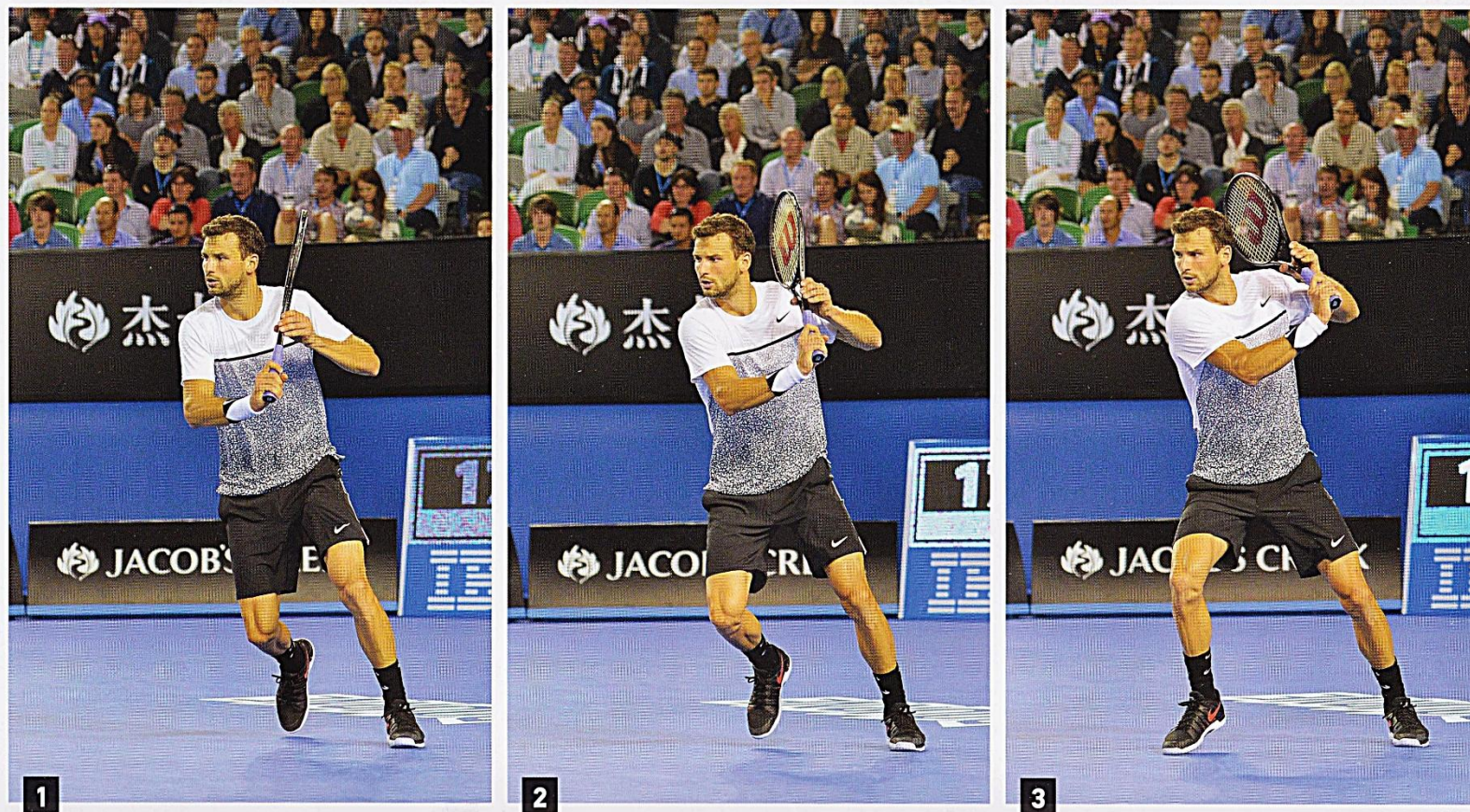


Při dokončení úderu obě paže přirozeně dokončují pohyb a Wawrinka se dostává až do čelního postavení. Okamžitě provádí levou nohou úkrok do strany (recovery step), který mu umožňuje téměř plynulé zahájení návratu směrem do středu dvorce. V průběhu celého kinogramu můžeme sledovat velmi dobré držení těla ve vertikální ose, důležité pro snadnou rotaci a minimální pohyb hlavy. Skvělá biomechanika, svalová a kloubní uvolněnost, výborný timing a v neposlední řadě sebevědomí při hraní bekhendových úderů je vysvětlením jejich efektivity.

Bekhend se spodní rotací

- Technika řezaného úderu je dána držením rakety, taktickým záměrem a výškou odehrávaného míče. Proto se většina tenisových expertů shoduje, že ideální technika není, a že je to úder, který se neučí, ten se učí hráč sám. Lze doporučit kontinentální držení pro forhend i bekhend a využít situačního tréninku, kdy je hráč opakovaně vystavován situacím, ve kterých je řezaný úder optimálním řešením.
- Přesto je několik doporučení pro optimální úder se spodní rotací:
- výška náprahu a úhel švihu se odvíjí od výšky bodu zásahu míče, plocha rakety je odklopena v náprahu cca o 25° , při zásahu míče o cca 10° a při protažení až o 40° . Švih je veden shora šikmo dolů proti míči, protažení je kratší
- příprava (náprah) je provázena vytočením ramen a odklopením rakety, otevírají se loketní kloub a zápěstí, což umožňuje optimální zapojení předloktí a zápěstí při úderu
- vložení váhy těla do úderu, při nižších míčích práce v kolenou se snížením těžiště
- zásah míče je méně před tělem než u liftu, větší tvrdost úderu
- v momentu kontaktu s míčem se úhel mezi předloktím a raketou blíží 90°

Bekhend se spodní rotací



Z pozice Dimitrova na dvorci (asi metr za základní čarou a jen mírně od středu dvorce) lze předpokládat, že se rozhodl použít čopovaný bekhend nikoli pod tlakem soupeře, ale aby změnil rytmus hry. Příprava, respektive nápřah, začíná výrazným vytočením ramen a horní poloviny těla. Levá ruka přidržuje raketu v krčku, což umožňuje uvolnit sevření rakety a »nahmátnout« ideální držení (kontinentální) pro úder se spodní rotací. Při dokončení nápřahu je plocha rakety mírně odklopena. Včasným a výrazným vykročením pravou nohou proti míči zaujímá Dimitrov optimální úderové postavení, které mu umožní plně využít váhy těla (lineární momentum) v následné fázi úderu.

Bekhend se spodní rotací



Vlastní úder je zahájen plným přenesením váhy těla na přední nohu. Mírné odklopení rakety v konci nápřahu tzv. otevírá loketní a zápěstní kloub; jejich zapojení výrazně prodlouží dráhu hlavy rakety v úderové fázi a usnadní zahrání úderu s potřebnou akcelerací. Dimitrov mírným pokrčením kolen snížil těžiště, což mu usnadňuje vést švih paže s raketou nejen shora dolů, ale i proti míči, a zahrát tak úder nejen se spodní rotací, ale i s potřebnou razancí. V momentu zásahu míče je úhel mezi raketou a předloktím přibližně 90°.

Bekhend se spodní rotací



Dimitrov zahrál úder výrazně před tělem, jde zřejmě o dlouhý čopovaný krosový úder, kterým nutí soupeře reagovat na jinou dráhu letu míče, nižší a pomalejší odskok a menší rychlo pohybu téměř nehybná. Levá paže pomáhá synchronizovaným protipohybem udržovat rovnováhu a vést švih potřebným směrem.

Bekhend se spodní rotací



9
ist a energii míče. Švih paže s raketou končí ve výši hlavy, která zůstává v průběhu celého



10
Po dokončení úderu Dimitrov ihned srovnává vertikální osu těla, což je nutné pro co nejrychlejší návrat směrem do středu dvorce. Ten je zahájen krokem vnější nohou do strany. Následnými úkroky stranou se pak vrací do pozice potřebné k pokrytí dalšího úderu soupeře. Hlava je vzpřímená, očima sleduje »účinky« svého úderu, což je nezbytné pro anticipaci dalšího úderu (čtení hry).

