

TECHNIKA

Chwyty, uderzenia po koźle.



Dzisiejszy tenis jest i wygląda inaczej niż ten prezentowany kilkanaście lat temu. Oglądając powtórki starych meczy od razu widać że nastąpiły zmiany. Zmiany które przede wszystkim wymusiła technologia. Piłki i nawierzchnie kortów stawały się szybsze, nowoczesne kompozyty i materiały pozwoliły na wyprodukowanie szybszych i bardziej dokładniejszych zarazem rakiet. Tenis nie zwolnił. Tenis przyspieszył, zresztą tak jak cały świat. Szybsza gra spowodowała że zawodnicy i ich trenerzy musieli znaleźć sposób na przystosowanie się do nowych warunków. Zmienili chwyt jakim trzymają raketę podczas uderzenia, skrócili zamach by móc szybciej odpowiedzieć na zagranie rywala, postawili na przygotowanie fizyczne które stało się chyba najważniejszą cechą współczesnego tenisa.

CHWYT KONTYNENTALNY (UNIWERSALNY)

Ten chwyt rakiety pozwala na wykonanie wszystkich rodzajów uderzeń poza forhendem. To podstawowy chwyt jakim trzymamy raketę w pozycji wyjściowej (pozycji gotowości).

CHWYT ZACHODNI

Uderzamy nim forehand oraz drive forehand. Ten chwyt nadaje piłce bardzo dużo rotacji topspinowej czyli powoduje że piłka szybciej się kręci lecąc wyższą parabolą a po kontakcie z podłożem podskakuje do góry.

CHWYT PÓŁZACHODNI

Nadaje piłce topspin oraz kontrole uderzenia bardzo popularny wśród grających

CHWYT WSCHODZNI.

Dzięki niemu uzyskujemy mocne i płaskie uderzenie w profesjonalnym tenisie używany do zagrania z forhendu. Dla osób początkujących jest to podstawowy odruchowy chwyt którym łapią raketę ponieważ przypomina uścisk dłoni. Stosowany do serwisu, woleja, bekhendu bez konieczności jego zmiany. Przynajmniej na początku.

CHWYT KONTYNENTALNO- PÓŁZACHODNI

Chwyt w którym prawa ręka trzyma kontynentalnym a lewa półzachodnim u graczy praworęcznych to chwyt jakim gramy uderzenie z oburęcznego bekhendu. Daje dużo precyzji oraz siły uderzenia.

Od poprawnego chwytu zależy celność oraz skuteczność naszych uderzeń. Wymienione wyżej nie są sztywnymi regułami bo są ludzie którzy grają naprawdę dziwnie (czyli nie tak jak opisuje) a wygrywają. **Chwyt to tak naprawdę indywidualna sprawa** choć polecam próbować korzystać z wymienionych wyżej. Polecam dlatego że są sprawdzone, są bezpieczne dla stawów i dają rezultaty. Możliwe są oczywiście drobne modyfikacje ale tak jak zostało to poziewdane wcześniej modyfikacja ma dawać przede wszystkim komfort trzymania i **SKUTECZNOŚĆ**.

To o czym należałoby w tym temacie wspomnieć to nazywana przeze mnie „żywa zmiana,, chwytu. **O co chodzi?** Grając tenisowe akcje lub mecz mamy do czynienia z różnymi piłkami które do nas lecą. Dłuższe, krótsze, wyższe, niższe, mocne, lekkie, z rotacją wsteczną, awansującą itd. Szybka ocena piłki jaka do nas leci (im dłużej gramy i obserwujemy swojego przeciwnika tym większa wprawa) i plan co My chcemy teraz zagrać spowoduje że np gracz który trzyma normalnie grając forhend chwyt wschodni dostanie piłkę bardzo nisko odbijającą się będzie musiał ten chwyt prawdopodobnie zmienić (o ile chce przebić piłkę forhendem) na zachodni lub półzachodni. **Dlaczego?** Dlatego bo inaczej jego zagranie wyląduje w siatkę. Zagranie forhendu chwytem wschodnim jest skuteczne gdy mamy do czynienia z piłkami nad lub na wysokości siatki. Skoro tak to odegranie piłki poniżej siatki tym chwytem spowoduje że może ona przez nią nie przelecieć. Jest to już wyższa matematyka ale jak najbardziej do przejścia, a pojąć ją można i nauczyć najłatwiej poprzez częste granie. Reasumując trzymamy raketę dostosowując ją do danej sytuacji, komfortową patrząc jednocześnie na skuteczność.