

TOPSPIN BEKHEND



topspin bekhend jest niezwykle trudne. W trakcie postawy kolana zawodnika powinny być lekko ugięte, a ciężar ciała równo rozłożony na obydwu nogach.

Przygotowanie do uderzenia

Zawodnik w postawie skręca ciało w biodrach w lewo, po-

łęczkę) „siła uderzenia” wychodzi z mięśni przedramienia i nadgarstka. Wtedy rozstrzyga się, z jaką siłą i rotacją będzie uderzona piłeczka. Rotacyjny ruch nadgarstka w znacznej części zadecyduje o jakości topspina bekhend. Rakiетка uderzy w piłeczkę w najwyższej fazie lotu. Gdy obserwuje się uderzenie z boku, wygląda to jak ruch po linii prostej lekko do przodu. Niektórzy zawodnicy grający obustronny atak topspinowy w półdystansie, wykonują topspin bekhend przy technice kroku dostawnego takiej jak przy topspinie forehendem.

b) Moment uderzenia. Regułą jest uderzenie piłki w najwyższej fazie lotu. Jest ona tak naprawdę słuszna w trakcie nauczania uderzenia. Później ukształtowani już zawodnicy wykonują uderzenia dostosowując się do wydarzeń w trakcie gry. Dlatego jest możliwe uderzenie piłeczki, zanim osiągnie najwyższy punkt, w fazie wznoszenia lub też gdy zacznie już opadać.

c) W fazie kończącej uderzenie zawodnik wyciąga rękę z rakiетką, przeważnie kończąc ruch blisko głowy nad czołem. W tym momencie rakiетка zaczyna powrót do pozycji wyjściowej.

Nauczanie podstaw techniki uderzenia topspin bekhend powinno nastąpić w momencie, gdy zawodnik osiągnął już pewien pułap techniki indywidualnej. Topspin bekhend to bardzo skomplikowane uderzenie. Służy ono jako uderzenie pomocnicze (wspierające) dla graczy, którzy nie są w stanie „pokryć” topspinem forehendowym całego stołu. Mogą oni kontynuować atak topspinem bekhendowym w oczekiwaniu na możliwość dalszej kontynuacji ataku topspinem forehend. Topspin bekhend służy także jako uderzenie otwierające dla uzyskania przewagi w ataku, dając możliwość kontynuowania gry ofensywnej. Uważa się, że brak wkładu nóg i tułowia w siłę uderzenia topspina bekhend powoduje, iż nie jest tak „niszczyielski” jak topspin forehand. Jednakże możliwość uzyskania przewagi w grze dzięki rotacji po uderzeniu topspin bekhend daje za-

wodnikowi nadzwyczajna ruchliwość w stawie nadgarstkowym, ponieważ przeciwnikowi trudniej jest zauważyć moment uderzenia piłeczki, odczytać siłę rotacji, a w szczególności kierunek lotu piłki i tempo. Powoduje to problemy z podjęciem decyzji po drugiej stronie stołu.

W nauczaniu podstaw techniki uderzenia topspin bekhend największym problemem są błędy podobne do tych jakie występują w nauczaniu topspina forehendowego. Zazwyczaj błędy te są mniej widoczne, ponieważ nauka tego elementu występuje w fazie późniejszej, już po opanowaniu uderzenia topspin forehend, mniej też błędów powtarza się w nauczaniu. Trenujący więcej wiedzą też o rotacji.

Najczęściej występujące błędy

- *Rakiетка zbyt otwarta.* Błąd taki sam jak przy nauczaniu topspina forehand. Rakiетка zarówno w momencie wyjściowym jak i w trakcie zamachu ramieniem jest w pozycji zbyt „otwartej”. W konsekwencji rakiетка nie uderza piłki w jej górną powierzchnię (w trakcie lotu), ale cały impet uderzenia skierowany jest w środek piłki (brak rotacji).

- *Rakiетка w pozycji startowej nie jest wystarczająco opuszczona w dół* (powierzchnią uderzenia) *i cofnięta.* Błąd uwidacznia się, kiedy w decydującym momencie uderzenia piłki powierzchnia „bekhendowa” rakiетки nie jest pochylona a w nadgarstku nie ma zgięcia (cofnięcia). Dlatego nie jest możliwe nadanie właściwej siły i rotacji uderzeniu z nadgarstka.

- *Nieodpowiednie ustawienie do zamachu.* Jeśli w decydującym momencie wykonania uderzenia rakiетką zawodnik jest zbyt blisko przewidywanego punktu uderzenia w piłeczkę, to zamach będzie zbyt krótki. Natomiast jeśli zawodnik rozpoczął większy zamach, to musi uważać, aby nie minął się z piłką. Jeśli „punkt uderzenia” piłki jest nisko i za linią końcową stołu, to rakiетка w decydującym momencie powinna być niżej i dalej za stołem,

Pozycja wyjściowa

Zawodnik (praworęczny) ustawiony jest pod kątem do linii końcowej stołu, prawa noga w przodzie (bliżej linii stołu) natomiast lewa cofnięta do tyłu tak, aby linia łącząca stopy tworzyła w przybliżeniu z linią końcową stołu kąt 45 stopni (Postawa klasyczna). Typowi forehendziści tj. zawodnicy preferujący w grze atak topspinem forehendowym, stosują w trakcie uderzenia topspin bekhend ustawienie nóg prawie równoległe do końcowej linii stołu. Taki wariant ustawienia wynika z dążenia do maksymalnie szybkiego przejścia do postawy umożliwiającej atak forehendem. Ponieważ przejście do ataku topspinem forehendowym z klasycznej pozycji ustawienia do uderzenia

chylając jednocześnie prawy bark do przodu, opuszczając swobodnie ku dołowi rękę zgiętą w łokciu pod kątem nie mniejszym niż 120 stopni. Rakiетка jest opuszczona ku dołowi w pozycji zamkniętej, łokieć w pozycji swobodnej (bez opierania o tułów), kolana ugięte.

Fazy uderzenia

a) Zamach. W fazie początkowej zamachu ręka w stawie nadgarstkowym jest zgięta w dół (4). Uderzenie piłki dokonywane jest, gdy w trakcie zamachu ręką wzrasta rola przedramienia i nadgarstka. W trakcie uderzenia nadgarstek „odginając” się przemieszcza rakiетkę ku górze i do przodu i w decydującym momencie (uderzenie w pi-





Topspin bekhend w wykonaniu leworęcznego Mistrza Świata z 1993 r. i Wicemistrza Olimpijskiego z Barcelony, Francuza Jeana Philippe Gatiena.



Topspin bekhend widziany od tyłu w wykonaniu Mistrza Olimpijskiego z Sydney i Mistrza Świata z 1995 r. Chińczyka Kong Linghuia.

aby wykonać odpowiednio długi zamach ramieniem.

- Zbyt krótki zamach. Konieczne jest, aby zawodnik wykonywał odpowiednio duży zamach, zwracając uwagę na punkt, w którym piłka powinna być uderzona. Jeśli ten punkt jest niżej lub dalej od stołu, rakiетка w ostatnim momencie zamachu także powinna znaleźć odpowiednio niżej lub dalej od stołu, tak aby cały zamach był wystarczająco obszerny.

- Uderzenie wyłącznie z nadgarstka. Niektórzy gracze wykonują uderzenie wyłącznie ruchem (zamachem) nadgarstka. To znacznie zmniejsza siłę uderzenia.

- Zbyt intensywny udział górnej części ramienia w uderzeniu.

Zamiast wykonywania uderzenia z przedramienia i nadgarstka przy odpowiedniej pracy w stawie łokciowym, często zdarza się wykonywanie uderzeń z zamachu całą ręką. Powoduje to duże trudności w płynnym prowadzeniu gry rotacyjnej szczególnie u za-

wodników preferujących topspin forhend. W czasie szkolenia należy najpierw uczyć wykonywania uderzenia z przedramienia i nadgarstka.

Odmiany uderzeń topspin bekhend

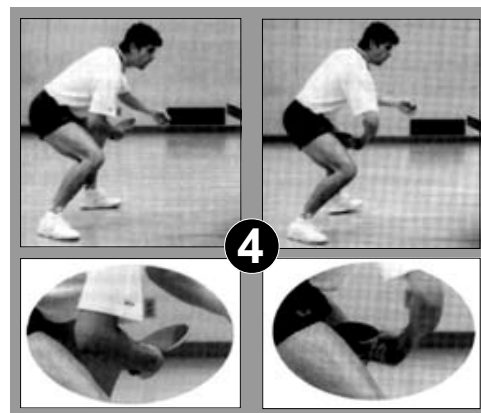
W zasadzie wyróżniamy te same warianty uderzeń jak w przypadku topspina forhend: topspin bekhend, szybki topspin, topspin z nad stołu, kontra topspin, topspin z boczną rotacją (sidespin).

Charakterystyka rotacji w tych uderzeniach jest taka sama jak w przypadku topspina forhend. W grze najczęściej stosuje się topspin ze stołu i kontra topspin. Kontra topspin bekhend stosują zawodnicy, którzy preferują atak w półdystansie z forhandu, w sytuacji gdy nie ma czasu i możliwości prowadzenia takiej gry do momentu aż pojawiają się okoliczności pozwalające wrócić do ataku topspinem forhendowym. Topspinowe zagranie bekhendem ze stołu jest najczęściej używane jako otwierające uderzenie przygotowawcze, po którym atak jest kontynuowany różnymi uderzeniami.

Radivoj Hudetz. Tłum: T.S.

We współczesnym tenisie stołowym, z uwagi na bardzo duże szybkości lotu piłki zawodnicy grający w półdystansie i agresywnie przy stole nie mają czasu na klasyczne ustawienie nóg przy uderzeniu bekhendowym (prawa noga w przodzie - zawodnik praworęczny, lewa noga w przodzie - zawodnik leworęczny). Często wykonują uderzenia bekhendem w ustawieniu nóg w linii równoległej do końcowej linii stołu lub z bardzo mało wysuniętą do przodu właściwą nogą (wg zasad klasycznych). Czasami w przodzie

znajduje się wysunięta lekko przeciwna noga niż zalecają to kanony klasycznego ustawienia. Zależy to od kierunku zadawanego uderzenia (po prostej czy po przekątnej stołu). Nie jest to uznawane za błąd w ustawieniu nóg. Pozwala to bowiem na szybkie i ekonomiczne przestawienie się do uderzenia forhendem. Zbytne przywiązywanie wagi do klasycznego ustawienia nóg przy uderzeniach bekhendowych często prowadzi do utraty płynności ruchów w grze i oddanie inicjatywy.



Ustawienie dłoni i przedramienia oraz pracę nadgarstka w fazie początkowej uderzenia topspin bekhend w pokazie Zorana Primoraca.



Topspin bekhend w wykonaniu Białorusina Vladimira Samsonova (z lewej) i Chorwata Zorana Primoraca (z prawej).