

Готов к Труду и Обороне

Поддача – самый сложный элемент игры. Это удар, требующий хорошей координации. Удар, при котором задействованы практически все «теннисные» мышцы. И, наконец, это единственный удар, зависящий исключительно от самого игрока. Поддача в теннисе – это большое преимущество, она заведомо ставит принимающего игрока в статус защищающегося.

Все, кто застал те времена, когда понятие Готов к Труду и Обороне было актуальным, могут не беспокоиться. Сегодня мы не будем обсуждать нормативы ГТО...

Мне часто задают один и тот же вопрос: почему многие из теннисисток испытывают затруднения при поддаче, – одном из ключевых элементов. Или, к примеру, почему россиянки Мыскина, Дементьева, будучи топ-игроками, не владеют достаточно мощной подачей.

На эти вопросы практически невозможно ответить, сметая всех игроков под одну гребенку. Поэтому сегодня остановимся на Анастасии Мыскиной.

Поддача Мыскиной

Настя проигрывает в среднем по 5-6 геймов на своей поддаче за матч. Ее поддача не носит должного атакующего характера. В решающие моменты Мыскиной явно не хватает хорошей, мощной и глубокой поддачи. Поэтому, даже подавая, Анастасия вынуждена быть Готовой к Труду и Обороне, подвергаясь «обстрелам» с приема соперниц...

Учитывая, что Мыскина ссылается в этом сезоне на беспокоящую травму плеча, я просмотрел и некоторые прошлогод-



ние матчи. Не могу сказать, что нашел какие-то существенные технические различия между подачей «Настя-2004» и подачей «Настя-2005». Вот несколько главных недостатков, бросившихся в глаза...

Проблемы

Основная проблема в том, что нет «взрыва», поддача поставлена таким образом, что перед ударом количество энергии, которую можно вложить в этот удар, сводится к минимуму. На это есть ряд причин:

1. Недостаточно сгибаются (практически не сгибаются) колени. При подобном раскладе нет дополнительного импульса непосредственно перед выходом на удар по мячу. Рекомендуется сгибать колени, как пружину, а в момент удара выпрыгивать вперед и вверх. Посмотрите на фотографию Насти перед самым ударом. Ноги буквально «приросли» к земле, в них нет должного натяжения, ступни полностью находятся на поверхности корта. Это говорит сразу о нескольких деталях: колени не согнуты, тело не находится в пружинистом положении, оно инертно и практически невозможно использовать его вес в момент удара. Настя, обладающая сильными и взрывными ногами, использующая их силу при ударах с задней линии, совершенно не пользуется ими

при поддаче. Таким образом, теряется минимум около 15-30 км/ч при ударе. Слабое выпрыгивание в корт – это уже скорее следствие недостаточного сгиба в коленях и отсутствия пружинистости.

В качестве примера, поддача британца (ну и что, что мужчины) Тима Хенмана: как сильно согнуты ноги в коленях, пятки оторваны от поверхности корта, тело «натяннуто» как пружина. Понятно, что количество энергии, которую может «выплеснуть» Тим, порядком выше, чем у Насти.

2. Нет «натяжения» между плечами. Линия, соединяющая плечи, практически параллельна земле. На приведенном фото подающей Насти это отчетливо бросается в глаза...

Для наглядности: положение плеч должно напоминать натяжение лука при стрельбе. Воображаемая линия должна быть диагональной. Важно заметить: это вовсе не означает, что нужно опустить локоть правой руки. Плечо оттянуто назад и вниз, как пружина, но локоть не опущен. Давно известно, что чем сильнее натяжение, тем сильнее «выплеск», попросту говоря удар.

