

Теперь взглянем на фото подачи одной из сильнейших теннисисток в женском туре Жюстин Энин-Арденн (теперь читатель не сможет обвинить меня в шовинизме). Подача Жюстин с точки зрения техники выглядит практически безупречно, движения синхронны. Обратите внимание, как натянута плечи, как согнуты ноги в коленях (возвращаясь к предыдущему пункту).

Зачастую первая подача бельгийки превалирует за отметку в 185 км/ч, а ведь Жюстин одна из самых низкорослых теннисисток тура.



3. Подача Насти происходит примерно в одном и том же темпе (та же проблема существует у Елены Дементьевой, у Веры Звонаревой и еще у нескольких российских теннисисток), начиная с подброса мяча и замаха, и заканчивая самым ударом. Принято подавать по нарастающей: начинать медленно и постепенно увеличивать темп движения. В момент удара скорость должна быть максимально возможной: чем быстрее «вылетит» рука, чем с большей скоростью туловище устремится вперед-вверх, тем сильнее будет удар.



4. При детальном рассмотрении подачи Анастасии (спасибо японцам за возможность медленного просмотра на видео), выяснилось, что во время удара туловище двигается по направлению «вперед». Стоит попробовать движение «вперед-вверх». Повторюсь: для сильной подачи необходим «взрыв». Вполне возможно, что это тоже следствие пресловутого сгибания ног в коленях, а вернее его отсутствия.

Еще раз хочу обратиться к фотографии подающего Тима Хенмана. Посмотрите, как высоко Тим отрывается от поверхности корта при ударе. Следует также отметить, что тело двигается не только вперед, но и высоко вверх, что придает дополнительную силу (и глубину) подаче.

5. На второй подаче Насти отсутствует «кик», движение, позволяющее придавать подаче высокое верхнее вращение. Здесь есть смысл изменить подброс. На сегодняшний день, Настя подбрасывает совершенно одинаково как при первой, так и при второй. Возможен вариант более революционный: помимо подброса закрыть хватку при второй подаче, но, как правило, решение о смене хвата принимается в самых крайних случаях. Движение при второй подаче Анастасии практически не отличается от движения на первой, разве что есть некоторый элемент срезки. Но подача не уходящая и не мощная, поэтому она не создает трудностей для игрока, хорошо владеющего приемом. Для того чтобы получилась подача-«кик», мяч, как правило, кидается левее обычного, движение ракетки вверх-вверх-вправо. Если правильно поставлена вторая подача, то в нее можно будет вкладывать не меньше сил, чем при первой, просто сила уйдет в крутку. Мяч после правильной и мощной «кик»-подачи отскакивает высоко вверх и развивая скорость, доставляет соперникам много хлопот.

Степень риска

Многие скажут - сложно поменять что-либо в технике ударов сформировавшихся игроков. И будут правы. Тем более тяжело сделать изменения, не повлияв (времененно) на результаты выступлений на турнирах. И, тем не менее, многие теннисисты меняли подачу, будучи уже реализовавшимися спортсменами. Примеров множество: Амели Моресмо после травмы спины вынуждена была поменять движение при подаче, Линдсей Дэвенпорт делала изменения в подаче в возрасте 24-25 лет, Жюстин Энин-Арденн является классическим примером положительных изменений в технике подачи.

И все-таки, какие проблемы могут возникнуть? При добавлении сгиба в коленях, в 90% случаев временно страдает тайминг (темп, ритм движений, своевременность - прим. ред.). Натяжение плеч тоже может

повлиять на тайминг, но бывают случаи, когда подобное изменение проходит относительно гладко для игрока. Это, пожалуй, два самых важных элемента в подаче Насти, которые хотелось бы увидеть. Недочеты, являющиеся следствием из этих двух, решатся сами собой.

И еще раз о второй подаче. В женском туре «кик»-подачей никто практически не владеет. Насколько важно, чтобы у Насти она появилась, - сложно сказать. Уж очень много конструктивных изменений нужно сделать для этого, и самое главное: изменить хватку, что, в свою очередь, может заметно и надолго ухудшить подачу существующую. Предпочтительнее делать изменения в межсезонье, но оно у теннисистов очень короткое, за которое нужно еще и отдохнуть успеть, и физические кондиции восстановить, и над другими ударами поработать. Вообще, необходимо заметить, что любые изменения в технике ударов действующих игроков могут привести к временному (а иногда и затяжному) ухудшению отработываемого удара. И я согласен, что риск велик. Но кто не рискует, тот...

Вместо эпилога

И еще раз о Готов к Труду и Обороне... К обороне Настя готова - в этом нет никаких сомнений. Вся игра ее строится от обороны. А тут еще и на собственной подаче все время поддавливают. А вот готова ли она (и важно заметить: ее команда) к тяжелому труду над устранением ошибок и улучшением игры...? Вот это вопрос ●



Игорь Брейк
Фото: из архива "ЦК"
Художник: Юлия Моисеева