

Умения за изпълнение на основните удари в тениса

Иван Нейков

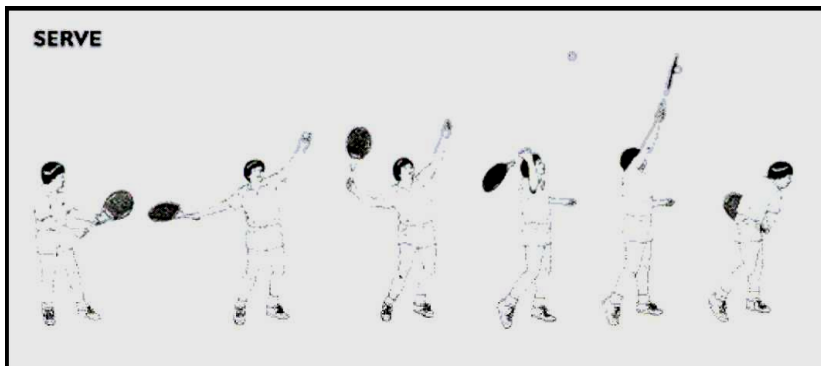
A Training Model of a Microprogramming Unit for Operation Control: The paper justifies the necessity to introduce the students from the 'Computer Systems and Technologies' degree course to computer science details, such as operation control units and in particular, microprogramming control units. A specific unit scheme has been chosen and its programming model, developed for training purposes, has been described. The work with the model will enable students to comprehend the principle of microprogramming control and it will be also used to check and assess their knowledge.

Key words: Computer Systems and Technologies, Model, Microprogramming Unit for Operation Control.

Играчите имат нужда да научат **уменията за удряне**, необходими за отиграването и контрола на различни удари във всяка игрова ситуация. Това включва използване на различни действия, в зависимост от мястото от което се отиграват ударите.

СЕРВИС

На ниво начинаещи, сервисът е ключова игрова ситуация, защото е началото на разиграването. Въпреки че първоначалната и основна цел трябва да бъде да се вкара сервисът, за да започне точката, играчът постепенно трябва да започне да вижда в сервиса потенциално оръжие, с което да упражнява натиск върху противника от първия момент, фиг. 1.



Фиг. 1. Сервис

- правилна позиция, която да осигури баланс и стабилна основа на играча за хвърлянето. Тя обикновено е перпендикулярно на основната линия. Десният крак е почти успоредно на основната линия. Левият крак сочи към дясното колче на мрежата.
- ритъмът на действието трябва да е прост и плавен. При начинаещ играч движението на ръката, държаща ракетата, и движението на ръката, която хвърля топката, трябва да бъдат синхронизирани в едно движение.
- насочване на главата на ракетата нагоре към топката.
- позицията на топката трябва да е достатъчно висока, за да може играчът да осъществи контакт с нея, когато ръката му е напълно изпъната.

Важно е да се отбележи, че напълно начинаещите и най-вече малките деца могат да предпочетат да започнат със сервис на ръка, преди да преминат към

сервис над глава. Сервисът на ръка включва пускане на топката, и удряне със замах, като контактът се осъществява преди тупкането на топката на земята.

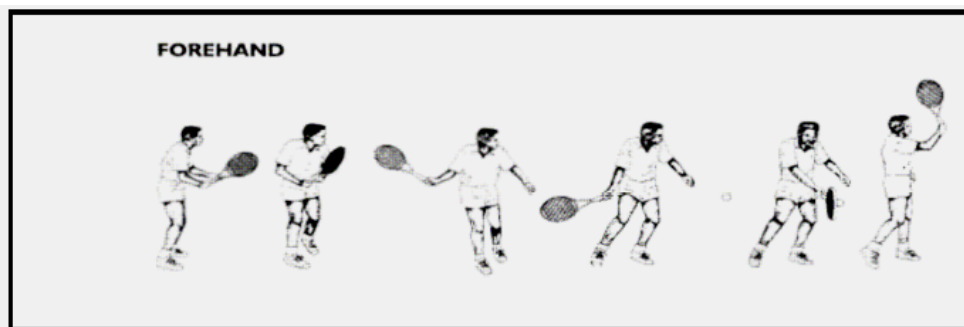
Връщане на сервиса

Връщането на сервиса е една пренебрегвана в тренировките част от играта. Посрещаният трябва да върне обратно сервиса, за да остане в разиграването. Затова, основната цел на връщането е да остави топката в игра. Въпреки това, постепенно играчът може да започне да упражнява натиск върху сервиращия с атакуващо връщане. На ниво начинаещи, техниките на връщане ще са като тези при основните прави и обратни удари.

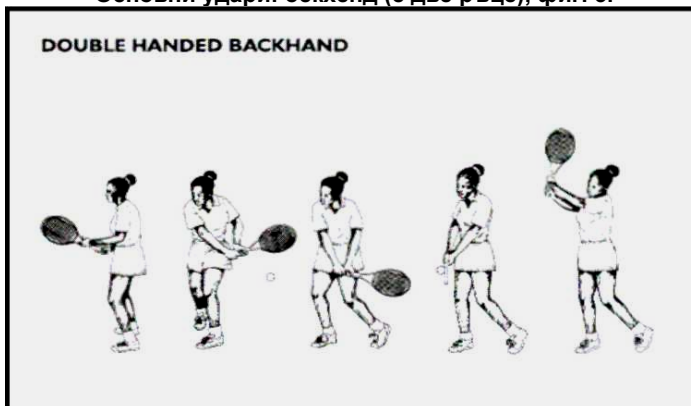
ОСНОВНИ УДАРИ: ФОРХЕНД, фиг.2.

- позиция на готовност – ракетата се държи по средата пред тялото с източен захват. Лявата ръка поддържа дръжката на ракетата.
- траекторията на замаха назад варира, но основната ѝ цел е да се създаде инерция за замаха напред.
- замахът назад и този напред трябва да са прости движения
- инерцията и работата с краката трябва да осигурят на играча баланс по време на действието, включително и при проследяването на топката.
- контактната точка трябва да е отстранена и пред тялото
- връщане в позиция на готовност за следващия удар.

фиг. 2. Форхенд.



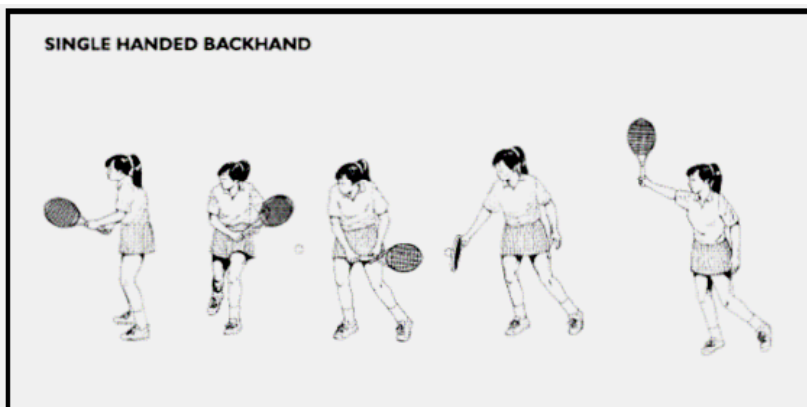
Основни удари: бекхенд (с две ръце), фиг. 3.



Фиг. 3. Бекхенд с две ръце.

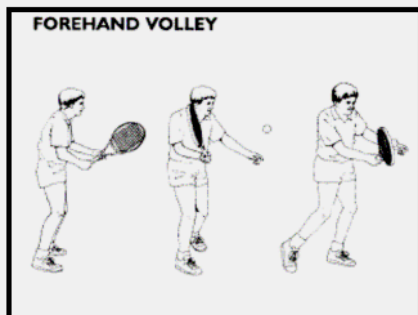
- позиция на готовност
- трябва да се използва завъртане на рамото, за да се изнесе ракетата назад
- движението и работата с краката трябва да осигурят на играча баланс и точна позиция за удар.
- контактната точка трябва да е отстрани и пред тялото – разстоянието варира според захватите.
- ракетата трябва да проследи топката и да позволи връщане на позиция за следващия удар.

Основни удари: бекхенд (с една ръка), фиг. 4.



Фиг. 4. Бекхенд с една ръка.

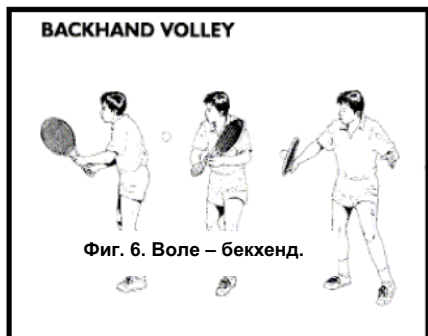
- позиция на готовност
- рамената трябва да се завъртят и ръката, която не удря се използва за да се изнесе с ракетата назад
- замахът назад и този напред трябва да са прости движения
- движението и работата с краката трябва да осигурят на играча баланс
- точката на контакт трябва да е отстрани и пред тялото
- ракетата трябва да проследи движението на топката до една висока точка от другата страна на тялото и да позволи връщане в позиция за следващия удар.



Фиг. 5. Воле – форхенд.

Волета – форхенд, фиг. 5.

- правилната начална позиция за волето трябва да е позицията на готовност, с вдигнати лакти, така че, за да посрещне идващата топка, играчът трябва да се придвижи напред
- контактната точка трябва да е пред и отстрани на тялото
- проследяването на топката трябва да е кратко и стабилно и да позволи на играча да се възстанови бързо.



Волета (от обратен удар), фиг. 6.

- правилната начална позиция за волето трябва да е с ракетата пред тялото, с вдигнати лакти, така че, за да посрещне идващата топка, играчът трябва да се придвижи напред
- рамената трябва да се завъртят, като се използва ръката, която не удря, да поддържа главата на ракетата стабилна
- контактната точка трябва да е пред и отстрани на тялото
- проследяването на топката трябва да е кратко и стабилно и трябва да

позволи на играча да се възстанови бързо.

Важно е да се запомни, че начинаещите играчи може да не притежават опит, както и специфични умения за посрещане, движение, координация и техника, за да играят на високо ниво. Трябва да се запомни, че играчите идват да играят, и следователно, техниките трябва да се обучават чрез основаващия се на играта подход, при който се обучават само техники, които помагат на играчите да играят по-добре.

Таблица 1

<p><i>Добрата основна техника е важна за начинаещите играчи, защото ще им помогне да играят. Тя включва:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ранна подготовка, • постоянни контактни точки, • добър баланс, • избягване на крайни захвати, • умения на посрещане, които ще помогнат на играчите да очакват и преценяват по-добре полета на топката 	
--	--

Таблица 2

Обичайни ситуации и решения за начинаещи играчи

<p>Започнете да се придвижвате към топката където я очаквате</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наляво • Надясно • Назад • Напред • На място 	<p>Научете играчите да се придвижват веднага щом разберат къде отива топката:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Движението в различни посоки може да включва по-големи крачки, с които да се покрива разстоянието, и по-малки стъпки, с които да се нагласите спрямо топката
<p>дълбочината и отскока на топката</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Започнете на по-малък корт, така че разстоянието и площта, които трябва да се покриват са по-малки

<p>Подгответе ракетата, използвайте подходящо за игровата ситуация действие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дълъг замах • Къс замах • Защитен удар 	<p>Начинаещите играчи не се нуждаят от много подробна техника. Въпреки това проверете, дали:</p> <ul style="list-style-type: none"> • играчите разбират добрите контактни точки • се използва уместно действие, в зависимост от мястото на корта, от което се удря топката • не се използват крайни захвати
<p>Бъдете балансирани и в позиция. Изпълнявайте</p> <ul style="list-style-type: none"> • Връщащ удар • Основен удар • Воле • Минаващ удар или лоб 	<p>Балансът в важен защото помага на играча да контролира удара.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помогнете на играчите да се придвижват на позиция отрано, замахвайки назад и в готовност да отиграят удара
<p>Върнете се или поддържайте добра позиция на корта</p> <ul style="list-style-type: none"> • Върнете се на основната линия • Излезте на мрежата • Изчакайте в позиция на готовност 	<ul style="list-style-type: none"> • Научете играчите къде да се позиционират след удар. Идеята на "удар и движение" е важна при научаването да се разиграва
<p>Във всички случаи, по-бавната топка на по-малък корт ще помогнат на начинаещите да сервират и разиграват по-ефективно</p>	

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. ITF Международна тенис федерация; „Курс Играй Тенис“
 [2]. Болитиери, Н.; „Тенис Академия“; Софтпрес 2007

За контакти:

Иван Нейков; e-mail: neikov_1984@abv.bg, Катедра "ФВС", РУ Ангел Кънчев"

Докладът е рецензиран.