

Jak trzymać raketkę? Oto jest pytanie!

Written by Zbyszek
Friday, 24 June 2011 07:41

Pewien czytelnik zainspirowany naszą informacją przesłał ciekawy artykuł...

Jak trzymać raketkę? Oto jest pytanie!

Written by Zbyszek
Friday, 24 June 2011 07:41



Warto rozwinąć temat trzymania raketki.

Ciekawe jest to, co przeczytałem w statystykach dotyczących konfrontacji dwóch

sposobów trzymania raketki, bo wydawało mi się, że uchwyt europejski daje więcej możliwości, czyli jest lepszy

Fakty są jednak niepodważalne i trudno z nimi dyskutować.

Pamiętam, że kiedyś porównywało się te dwa style.

Zasadniczą przewagą uchwytu piórkowego był brak martwej strefy, martwego punktu. Przez cały czas gry raketka była trzymana w sposób umożliwiający odbicie piłki.

Martwy punkt to miejsce przechodzenia od bekhendu do forhendu, mniej więcej na wysokości biodra.

Uchwyt piórkowy niwelował tę stratę, ponieważ oznaczał operowanie tylko forhendem, choć może dokładniejsze byłoby twierdzenie, że oznaczał grę jedną stroną raketki. Często trenerzy uczyli wykorzystywać u przeciwników ów martwy punkt poprzez kierowanie piłki pod łokieć lub w kierunku biodra.

Ten kto grał, wie jak trudno tak zagraną piłkę było odegrać.

Problem polegał na podjęciu bardzo szybkiej decyzji, jaką stroną grać bekhendową czy forhendową.

Ułamki sekund poświęcone na zastanowienie czy zawahanie, którą stroną odbijać powodowały niedokładność, co za tym idzie stratę punktu lub ułatwienie gry przeciwnikowi.

Inna zaletą stylu piórkowego było dokładniejsze odbieranie serwisu.

Trzymanie raketki było głębokie i palce zajmowały niemal pół strony bekhendowej raketki.

Taki uchwyt dawał większe czucie piłki.

Trzymający raketkę po europejsku przy krótkim przebiciu forhendowym często odruchowo palec wskazujący przesuwają bliżej środka raketki.

Robią to właśnie po to, aby zwiększyć czucie piłki i dokładniej zagrać.

Następną zaletą uchwytu piórkowego wydawała się być luźniejsza praca nadgarstka i operowanie nadgarstkiem, co miało znaczenie szczególnie przy serwisie.

Umożliwiało nadanie większej rotacji.

Uchwyt europejski największą przewagę dawał podczas gry bekhendem.

I jest to niezaprzeczalny atut.

Trzymanie europejskie oznacza większy zasięg.

Większy zamach bekhendowy umożliwia

nadanie większej rotacji, szybsze i dokładniejsze zagrania.

Właśnie dzięki świetnej grze bekhendowej nasze legendy Andrzej Grubba i Leszek Kucharski, a potem Tomasz Krzeszewski potrafili wygrywać z Azjatami.

W moim odczuciu zbijanie lobów skuteczniejsze jest przy trzymaniu europejskim czasem zwanym dłoniowym.

Dzięki temu uchwytowi serwisy bekhendowe charakteryzują się większą rotacją, niż u azjatyckich konkurentów.

Minusem uchwytu azjatyckiego jest zdecydowany nacisk na grę forhendową. Oczywiście, w grze forhendowej nie ma nic złego.

Wiąże się to jednak ze zwiększoną pracą nóg.

Innym minusem była gra bekhendowa opierana bardziej na bloku i kontrze, czyli gra bardziej pasywna.

Zawodnicy cały czas próbują odnaleźć rezerwy w trzymaniu raketki.

I tak trzymający po europejsku zmieniają uchwyt do serwisu.

Często zmiana polega na luźniejszym uchwycie.

Nadgarstek dzięki temu staje się bardziej mobilny, a zamach jest większy.

Większy oznacza możliwość szybszego ruchu nadgarstkiem.

Najważniejsza zmiana dokonana się jednak u Azjatów.

Zdecydowanie częściej obserwujemy nie jedną ale dwie okładziny na raketce przy uchwycie piórkowym.

Nie tak dawno nie należało to do normy, którą wyznaczył postęp gry.

W ten sposób Azjaci zachowali dokładny odbiór i serwis, a zyskali możliwość ofensywnej gry bekhendem.

Jeszcze kilka lat temu na raketkę naklejana była jedna okładzina, a druga było po prostu malowana.

Krótkie podsumowanie.

Przewaga uchwytu piórkowego:

- dokładniejszy odbiór
serwisu,

- dokładniejszy serwis,

- brak martwego punktu,

- łatwiejsza praca
nadgarstka.

Przewaga uchwytu
europejskiego:

- łatwość gry
bekhendowej,

- większy zasięg
bekhendy,

- lepszy serwis
bekhendowy,

- wygodniejsze
zbijanie lobów.

Minusy uchwytu piórkowego:

- trudniejsza gra
bekhendem,

- zwiększona
praca nóg
związana z
operowaniem
forhendem na
niemal całym
stole.

Minusy uchwytu europejskiego:

- martwy punkt.

Warto
przypomnieć
fakt, że teoretycy
tenisa stołowego
rozdzielali dwa
rodzaje uchwytu
piórkowego:
chiński i

koreański.

Uchwyty różniły
się ułożeniem
palców na
stronie

bekhendowej.

Wydaje mi się,
że obecnie
zawodnicy
zmieniają

uchwyt w trakcie
gry i zagłębianie
się tą tematyką
nie ma większego
sensu.

Przy pisaniu
uświadomiłem
sobie, że nikt
mnie nie uczył
trzymania
raketki
sposobem

piórkowym i nikt
do takiego
trzymania nie
zachęcał.

Wydaje mi się,

że większość
osób w jakiś
sposób
związana z
tenisem
stołowym, nie
ma rzetelnej

wiedzy na temat
uchwyty
piórkowego.

Przypominam
sobie, że sam

grając
spotykałem się
z dwoma
zawodnikami
trzymającymi
raketkę jak
Azjaci.

Grali całkiem
dobrze, choć
nie na tyle, żeby
pukać do
polskiej
czołówki.

Wydaje mi się,
ze swego
czasu
Chińczycy
dbając o
tradycję
tenisową

wprowadzali
obowiązek
trzymania
piórkowego
przez część
zawodników,
bo większość

zaczynała grać
stosując uchwyt
europejski.

Nie mam

stuprocentowej
pewności, czy
tak
rzeczywiście
było.

Wracając do
rzeczywistości
warto zapytać:
co pokazują
statystyki?
Moim zdaniem
to, że uchwyt

piórkowy jest
uchwytem
lepszym i
skuteczniejszy
m.

Oczywiście,

przy
modyfikacji,
gdzie obie
strony są
wykorzystywan
e do gry.

Nie mamy
pełnych
statystyk.

Nie wiemy, ile

osób w trakcie
szkolenia w
Chinach
trzymają
raketkę po
europejsku, ile
po azjatycku.

Nie wiemy,
czy chińscy
trenerzy
nakazywali
uchwyt
azjatycki
zdolniejszym

zawodnikom.

Czy wnioski

wynikające ze
statystyk
spowodują,
że trenerzy
będą
zachęcać do

trzymanie
rakiетки
sposobem
piórkowym?

Gdybyśmy
uwierzyli
statystykom,
zdrowy
rozsądek by
to

nakazywał...

Jak trzymać raketkę? Oto jest pytanie!

Written by Zbyszek
Friday, 24 June 2011 07:41

(pz)

Styl

euuropejski

lepszy od

piórkowego?