ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 6.3. Нападающий удар

Техника выполнения высокодалекой, плоской подачи, откидки, высокого, плоского удара, нападающего удара-смеша

Общая характеристика. Основное отличие этих технических приемов от мягко выполняемых заключено в основной, ударной фазе движения. Рука с ракеткой к моменту встречи с воланом образует прямую или близкую к ней линию (рис. 1). Плоскость ракетки направляется в цель (смеш, полусмеш). Ноги, туловище, рука, кисть последовательно реализуют энергию, накопленную при замахе, в концентрированный удар. Движение кисти с ракеткой напоминает работу стальной пластины, лежащей на столе, один конец которой закрепили, а другой отвели и затем отпустили.

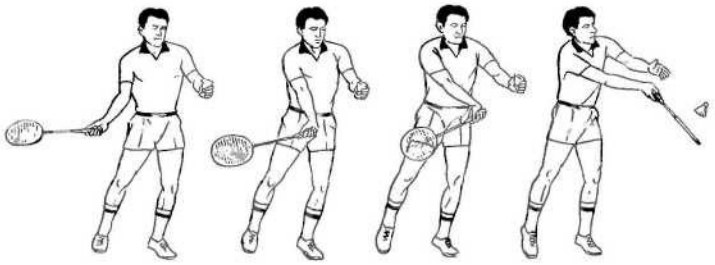


Рис. 18. Выполнение короткой подачи

Высокодалекая подача. Замах. Центр тяжести (ЦТ) равномерно распределен на обе ноги, левая впереди, головка ракетки у левого плеча. Поворачивая плечи вправо, ЦТ переносится на правую ногу, рука поднимается чуть вверх и отводится назад, кисть с ракеткой также отводится назад. В этот момент выпускается волан чуть впереди себя.

При ударе правое плечо и рука движутся с ускорением вниз-вверх-вперед. ЦТ переносится на левую ногу, кисть с ракеткой быстро разгибается и к моменту встречи с воланом образует прямую линию. Момент удара находится в нижней части уровня высоты.

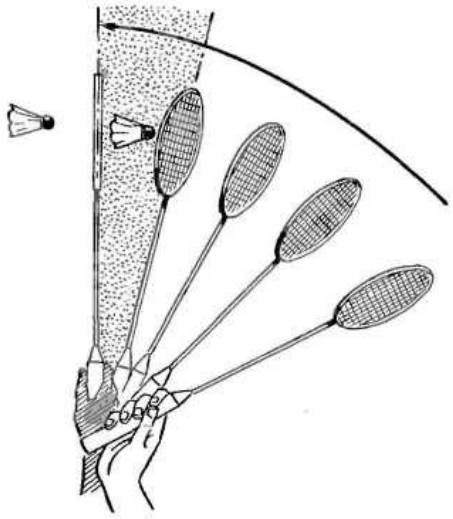


Рис. 19. Заключительная фаза выполнения жестких-сильных ударов

Проводка. Струнная поверхность, коснувшись волана, сопровождает его вперед-вверх (рис. 2).

Плоская подача— замах и удар. Эти фазы схожи с выполнением высокодалекой подачи с той лишь разницей, что петля при замахе и ударе вытянута больше вперед, а плоскость ударной ее части приближается к горизонтали. Направление фазы проводки совпадает с целью, куда посылается волан. Момент удара находится в верхней части среднего уровня высоты.

Откидка. Этот технический прием выполняется в передней части площадки, на уровне верхнего края сетки или ниже.

Замах. Выполняя шаг правой ногой вперед или в сторону, рукой надо сделать петлю. Величина ее может быть различной, но надо помнить, что в фазе замаха кисть всегда обгоняет головку ракетки.



Рис. 21. Заключительное движение предплечья и кисти при выполнении откидки

Удар. Выполняя движение навстречу волану, кисть в начале ударной фазы также обгоняет головку ракетки, но с ускорением разгибаясь в конечной фазе, к моменту встречи с воланом образует с ракеткой почти прямую линию (рис. 3).

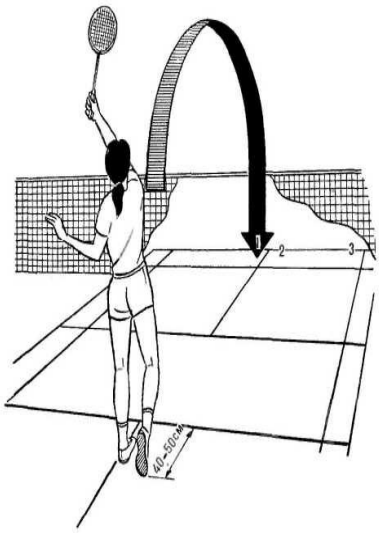


Рис. 20. Проводка при выполнении высокой подачи

Проводка. Это заключительная фаза движения петли. Рука с ракеткой, образовав жесткую систему, продолжает сопровождать волан по линии желаемого направления. Плоскость ударной и заключительной фазы петли совпадает с направлением цели и имеет решающее значение в точности выполнения технического элемента в целом.

Работа ног при выполнении откидки выглядит следующим образом: в момент ударной фазы ЦТ переносится со сзади стоящей ноги (левой) на впереди стоящую (правую). Конец заключительной фазы совпадает с переносом ЦТ на левую ногу, которая слегка подтягивается вперед.

Плоский удар. Этот технический прием относится к атакующим и, как правило, выполняется из средней и реже задней части площадки, на среднем уровне высоты, сбоку от игрока и используется для ускорения или завершения игры.

Замах. Сделав шаг правой ногой в сторону или чуть назад, спортсмен отводит правое плечо чуть назад. Рука тоже отводится назад. Происходит своеобразное

скручивание вокруг вертикальной оси, которая в идеальном случае пересекает ЦТ. Все тело напоминает пружину, один конец которой оттянут.

Удар. Начинается с последовательного раскручивания всех частей туловища. Вначале разворачиваются плечи влево, затем выпрямляется рука и, наконец, запястье с ракеткой. Ломаная линия, образованная всеми составляющими, распрямляется и к моменту удара образует одну прямую, совпадающую с плоскостью удара.

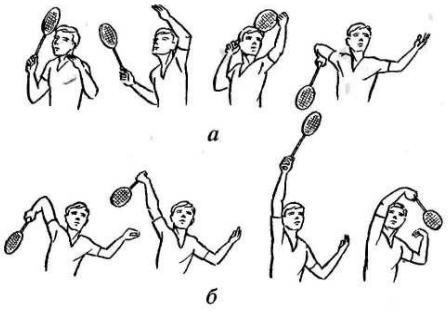


Рис. 22. Замах и удар над головой

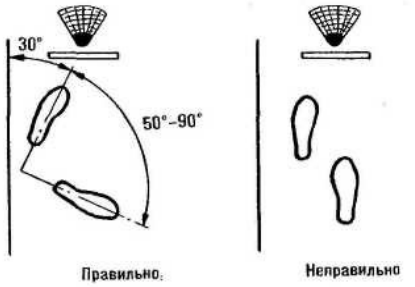


Рис. 23. Конечная фаза при ударе над головой

Проводка. При выполнении этих ударов — короткая, линия проводки перпендикулярна плоскости удара.

Высокодалекий (высокий атакующий) удар. Этот технический элемент выполняется с задней части площадки.

Замах. Сделав шаг правой ногой к подлетающему волану, спортсмен поднимает левое плечо. Рука с ракеткой удерживается перед грудью, левая поднимается вверх, в сторону пролетающего волана. Разворачивая туловище левым боком к сетке, спортсмен как бы закручивает его вокруг вертикальной оси, накапливая энергию, которая потом реализуется при вынесении правого плеча вперед. Плечи разворачиваются вправо, локоть поднимается вверх, рука с ракеткой чуть выпрямляется в локтевом суставе (наиболее оптимальный угол в этот момент 90—100°) (рис. 4). Далее рука сгибается в локтевом суставе, заводится за голову и опускается за спиной, ракетка в этот момент свободно висит. Мышцы находятся в растянутом состоянии. Поза напоминает натянутый лук. При выполнении замаха необходимо следить, чтобы кисть, как и в предыдущих ударах, несколько опережала движение головки ракетки. Удар. Из позы натянутого лука начинается основная ударная фаза (рис. 5). Раскручиванию туловища в направлении, противоположном отведению правого плеча при замахе, способствует величина и разница угла поворота таза и плечевого пояса. Энергичное выбрасывание правого плеча вперед заканчивается быстрой остановкой этого поступательного движения. В момент встречи ракетки с воланом рука с ракеткой, продолжая с ускорением разгибаться, реализует энергию, накопленную при замахе, в удар. Происходит это в точке, находящейся над центром тяжести или чуть впереди.

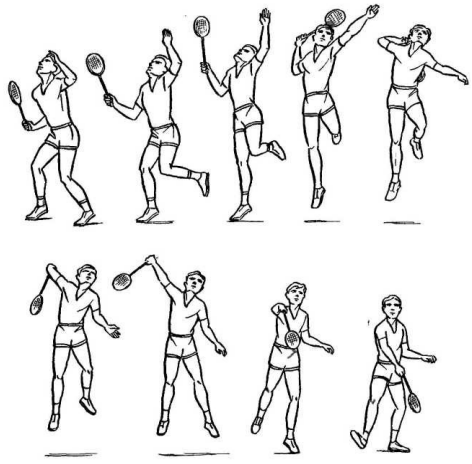


Рис. 25. Работа ног в ударной фазе



Рис. 24. Положение стоп при выполнении удара над головой

Проводка— заключительная фаза. Выполняется правым плечом, рукой с ракеткой в направлении выбранной цели в плоскости заключительной части петли (рис. 6).

Работа ног. Отбежав назад, следует занять следующую позицию: правая нога сзади, левая чуть впереди. Стопы располагаются таким образом (рис. 7): левая образует угол 20—30° по отношению к линии проводки, а правая образует угол с той же линией 80—110°. ЦТ в начальной фазе замаха находится над левой стопой или распределен равномерно, в конечной фазе замаха — над правой. К моменту завершения ударной фазы левая нога подтягивается к правой ноге. Если удар выполняется в безопорном положении, то левая нога ставится первой на место правой или чуть дальше, к задней линии (рис. 8). Такая работа ног позволяет лучше сохранить равновесие, вывести ЦТ вперед, быстрее вернуться в игровую стойку. Расположение стоп к этому моменту изменяется. Стопа левой ноги располагается за правой, общий угол, образованный стопами, смещается влево, линия, проведенная через пятку и носок правой стопы, совпадает с линией проводки.

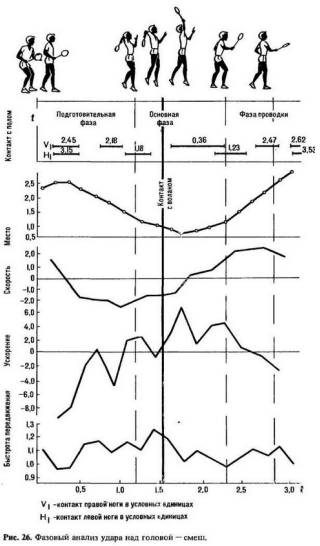


Рис. 26. Фазовый анализ удара над головой — смеш.


Рис. 28. Заключительное движение кисти при выполнении удара смеш


Рис. 27. Положение плеча, предплечья и кисти в заключительной фазе удара смеш

Смеш и полусмеш. Наиболее эффективны из атакующих ударов и выполняются как в опорном, так и в безопорном положениях. Специалисты доказали, что большинство тактических комбинаций (у 85 % зарубежных и у 65 % советских игроков) завершается именно этими ударами. Относительно продолжительная подготовительная фаза—замах—длится 1—1,08 с. Основная фаза—удар —0,4 с. Такие временные характеристики фаз присущи квалифицированным игрокам, что позволяет им в момент замаха расслабиться, растянуть мышцы, выбрать направление и способ удара.

Фазовый анализ техники лучших азиатских игроков, проведенный датскими специалистами, показал, что использование игроками более «быстрых» ракеток (графитовых) изменило общее время в фазах замаха и удара, сократив его на 0,1—0,3 с.

Начальная часть ударной фазы выполняется с наращиванием скорости, затем быстрой остановкой поступательного движения правого плеча вперед и еще более быстрым сгибанием и скручиванием кисти с ракеткой вовнутрь. Характерно, что предплечье выполняет короткое движение назад-вверх при сгибании локтевого и лучезапястного суставов. В целом ударное движение при выполнении смеша напоминает ударное движение хлыста с оттяжкой. Проводка короткая и совпадает с плоскостью петли.

Работа ног схожа с движениями, описанными при выполнении других ударов над головой справа.