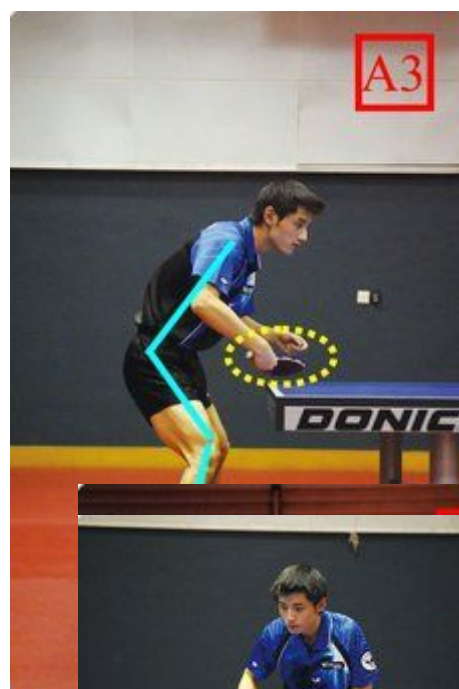


## BUTTERFLY NEWS

### Zhang Jike – top-spin backhandowy znad stołu

Zhang Jike jest jednym z najlepszych chińskich zawodników , obecnie plasuje się na liście światowej na czwartym miejscu. Znany jest ze swojej precyzyjnej i agresywnej gry. Zhang jest zawodnikiem praworęcznym , który przede wszystkim koncentruje się na grze backhandowej. Potrafi zagrać niemalże z każdej pozycji. Poniższa seria zdjęć przedstawia nam zagranie z którego znany jest Zhang. Jest to top-spin backhandowy znad stołu otwierający grę. Możliwe jest odegranie tuż za siatkę lub w połowę stołu i przejęcie inicjatywy. Zdjęcia od A1-A7 pokazują Zhanga z prawej strony, B1-B7 z lewej strony natomiast zdjęcia C1-C7 z przodu. Przeanalizowanie tego zagrania z trzech różnych stron ułatwia nam jego zrozumienie.



### **Skręt tułowia (A4, A5, B4, B5, C4, C5):**

Zhang ugina się na nogach i pochyla tułów nieco do przodu. Jednocześnie cofa raketkę do tyłu a łokieć przesuwają do przodu. (A4, B4, C4). Na zdjęciach A 5, B 5, C 5 zawodnik jest optymalnie skręcony. Raketka znajduje się nad stołem. Poprzez przesunięcie łokcia i barku do przodu oraz jednoczesne cofnięcie raketki Zhang uzyskuje odpowiednie napięcie barku oraz mięśni ramienia. Bardzo istotny jest także ruch nadgarstka. Jak widzimy na zdjęciu A 5, B 5, C 5 nadgarstek jest maksymalnie zgięty do tyłu, powoduje to niezbędne napięcie mięśni przedramienia. Sytuację tą możemy porównać z łucznictwem. W momencie maksymalnego napięcia cięciwy łucznik uwalnia strzałę, która wystrzeliwuje jak rakietka. Dokładnie to samo ma miejsce podczas tego backhandowego uderzenia. Ustawienie, pozycja nadgarstka, przedramienia, barku, ugięcie ciała i nóg wytwarzają niezbędne napięcie mięśni, które uwalniane jest w momencie kontaktu z piłeczką. Wycucie odpowiedniego momentu w którym należy uwolnić napięcie mięśni jest znacznie trudniejsze niż podczas top-spina forhendowego.



### **Analiza zdjęć (A 6, B 6, C6) oraz (A 7, B 7, C 7):**

Zhang ma kontakt z piłeczką tuż nad stołem mając raketkę nieco zamkniętą. Jeśli porównamy zdjęcia A5-7, B5-7 oraz C 5-7 oczywistym staje się fakt, iż podczas tego uderzenia nie tylko ważną rolę odgrywa ręka grająca, ale także całe ciało. Zhang w końcowej fazie uderzenia wyprostowuje ciało. Cała siła i moc widoczna jest na zdjęciach A 7, B 7, C 7. Pozycja raketki w połączeniu z pozycją nadgarstka podkreśla półobrót raketki. Zdjęcia C 4-7 przedstawiają ekstremalne użycie nadgarstka.



**Podsumowanie:** Tak jak przystało na mistrza Zhang pokazuje nam najważniejsze elementy backhandu top-spinowego. Nieważne czy stoimy blisko stołu czy daleko te same elementy są ważne. Odpowiednie użycie nadgarstka, łokcia, przedramienia, ugięcie ciała i nóg muszą ze sobą współgrać. W zależności od naszych intencji prędkość, miejsce kontaktu z piłeczką, długość oraz kierunek zagrania są zmienne. Dzięki temu mamy nieograniczone pole manewru. Jesteśmy w stanie zaskoczyć przeciwnika różnymi wariantami zagrania.

Posiadanie tego typu zagrania powinno być priorytetem dla każdego zawodnika, który chce rozpocząć grę agresywnie z krótkiej piłki.