

# Bekhend, Jednoručni ili dvoručni?

Razmišljajući o temi i konzultirajući literaturu koja analizira bekhend udarca i trebala bi dati odgovore na pitanja koji je udarac bolji, efikasniji ubojitiji i sl.? Jeli je to jednoručni ili dvoručni bekhend? Odnosno jeli se jednoručni bekhend ponovo vraća i jeli ga oni najbolji igrači sve više koriste? Uvidio sam da je jednoručni bekhend uvijek bio prisutan. Igrači za koje se kaže da igraju dvoručni bekhend također igraju i jednoručni. Obično kada za nekog igrača kaže da igra dvoručni bekhend pri tome se misli na bekhen spin ili bekhend drive udarac (koji se najčešće i igra s dvije ruke), a zaboravlja se da taj isti igrač igra i bekhend slice ili bekhend volej u pravilu s jednom rukom.

Kada se pokušavaju raditi usporedbe «jednoručni i dvoručni bekhend» i pokuša se odgovoriti na pitanja koji je od ta dva udarca bolji ili efikasniji, odgovor ne može biti jednoznačan. Jer oba udarca imaju svoje prednosti i nedostatke koje su igrači svjesni i koje prilikom takve analize treba uvažavati. Svaki igrač mora individualno odrediti dali se sigurnije osjeća kada igra jednoručnog ili dvoručnog bekhenda. Koji mu je prirodniji i s kojim ima veće samopouzdanje.

U daljem tekstu će se pokušati kratko analizirati i usporediti prednosti i nedostaci oba udaraca. Odgovor na pitanje koji je udarac bolji, efikasniji i ubojitiji morat će svaki čitatelj sam procijeniti.

## **Dvoručni bekhend (dešnjaci)**

Osnovna prednost dvoručnog bekhenda je što se on puno lakše i brže uči. Većina djece kada dođu u školu tenisa u pravilu će početi učiti dvoručni bekhend iz nekoliko osnovnih razloga:

- ❖ Djeca počinju danas puno ranije polaziti teniske škole nego prije 30 ili 40 godina kada je bili nezamislivo igrati dvoručni bekhend.
- ❖ Iz razloga što su im ruke još slabe učitelj tenisa im uglavnom sugerira da igraju bekhend s dvije ruke.
- ❖ Ta navika im najčešće ostane i mislim da je to jedan od osnovnih razloga što je dvoručni bekhend toliko zastupljen u tenisu.

## **Dvoručni bekhend u pravilu se izvodi u odnosu na dominantnu ruku na tri načina:**

- a. da je desna ruka dominantna
- b. da se pokret izvodi na način da su obje ruke podjednako zastupljene u gibanju i
- c. da je lijeva ruka dominantna.

Neovisno o načinu, dvoručni bekhend se u početku djeci objašnjava kao forhend s lijevom rukom. Kada djeca uče bekhend u metodskom slijedu koristi se vježba koja im sugerira da pokušaju odigrati forhend lijevom rukom. To im olakšava postavljanje pred lopticu i na taj im se način udarac za kojeg se smatra da je tehnički zahtjevniji pojednostavljuje i čini im se bližim i djeca ga brže i prirodnije usvajaju. Vremenom

postiću veliku sigurnost i nezamislivo im je bekhenhd spin ili drive odigrati jednom rukom.

### **Prednosti dvoručnog bekhenda:**

- ❖ osjećaj sigurnost tijekom izvođenja pokreta
- ❖ postizanje veće brzine loptice jer igraču lijeva ruka pomaže kod izvođenja
- ❖ puno se lakše odigrava loptica u penjanju
- ❖ Puno je lakše i prirodnije i logičnije promijeniti хват (način držanja reketa)
- ❖ ispunjavanje većine taktičkih zahtijeva modernog tenisa (agresivan retern,)

Može se zaključiti da je dvoručni bekhend udarac koji kada ga izvode vrhunski igrači podjednako snažan kao i forhend. Njegova osnovna taktička prednost je što igrači postižu veliku brzinu loptice iz razloga što je u njegovo izvođenje u uključena i lijeva ruka. Ona igrača prisiljava na naglašenije gibanje trupom, niži položaj nogu u pripremi za udarac što sve zajedno daje eksplozivniji pokret koji se prenosi na lopticu. Igrači koji su od rane mladosti učili dvoručni bekhend imaju jedan osjećaj sigurnosti koji im daje samopuzdanje. Njima je u pravilu vrlo teško zamisliti i igrati bekhend na bilo koji drugi način. Naravno da i tome postoje izuzeci. Međutim onaj tko nauči dvoručni bekhend spin ili druve udarac u mladost, i vrlo će vjerojatno takav bekhend igrati cijeli život.

### **Jednoručni bekhend (dešnjaci)**

Promatrajući i uvažavajući rad svih kolega učitelja i trenera mislim da danas u hrvatskoj postoji vrlo malo škola tenisa koja djecu početnike u ranoj mladosti (do sedme ili osme godine) pokušavaju naučiti jednoručni bekhend. Osnovi razlog je što je djeci u toj dobi puno lakše usvojiti i odigrati dvoručni bekhend. Zbog građe tijela i snage mišića (antropoloških karakteristika) koju još ne posjeduju da bi mogli reket držati jednom rukom i odigrati bekhend djeca uglavnom igraju dvoručni. Jednoručni bekhend se uglavnom podučava nakon godinu i pol ili dvije kada se djecu počinje učiti druge tehnike bekhenda koje se uglavnom igraju jednom rukom (behend slice ili volej). Prilikom upoznavanja učenja i uvježbavanja tih tehnika, lijeva ruka je stalno prisutna jer se uz pomoć nje se izvodi veliki broj pred vježbi koje djeci pomažu lakše usvajanje tehnika jednoručnog bekhenda (slice, volej bekhend smeš).

Vrlo je teško pisati o prednostima nekog udaraca koji ima u praksi i kod vrhunskih igrača manju zastupljenost. Činjenice govore da danas među prvih deset igrača i igračica samo dvoje igraju jednoručni bekhend. To je oko dvadeset posto. Kada bi se analiziralo prvih sto ili dvjesto igrača i igračica postotak onih koji igraju jednoručni bekhend vrlo vjerojatno bi se još više smanjio. Međutim kao i sve pa tako i jednoručni bekhend ima neke prednosti u odnosu na dvoručni bekhend i to:

- ❖ igrači koji igraju bekhend s jednom rukom imaju puno veću taktičku slobodu u odnosu na smjer upućivanja loptice prilikom rješavanja određenih taktičkih zadataka.
- ❖ Omogućuje im da sakriju svoju namjeru pogotovo u situaciji kada njime upućuju završni udarac (zicer).
- ❖ Bolje mogu kontrolirati omjer rotacije i brzine koju žele prenijeti na lopticu.

**Zaključak:**

Poneseni činjenicom da u prvih deset igrača i igračica ima po dvoje koji igraju jednoručni bekhend spin ili drive postavili smo si pitanje dali se taj udarac ponovo vraća. Međutim to uvijek je i bio neki trend od početka 90-tih da jedan do dva igrača u prvih deset, ili tri do četiri u prvih dvadeset igraju jednoručni bekhend spin ili drive.

Nekada kada se u školi tenisa učila tehnika nekog udarca onda se puno više pažnje posvećivalo načinu i formi izvođenja. Danas se uspješnost nekog udarca mjeri njegovom efikasnošću. Tako da se trenažni proces prilagodio tim zahtjevima. Obzirom da djeca puno lakše i brže usvajaju dvoručni bekhend ranije će biti efikasnija i spremnija za igru i mečeve. Iz toga proizlaze sve njegove prednosti i razlozi zbog kojih se on uči i trenira u školama tenisa. Danas kada su treninzi u školama tenisa bazirani tako da se putem raznih igara i rješavanja taktičkih zadataka prilagođenih uzrastu djece uči tehnika tenisa, vrlo je važno polaznike što prije naučiti i osposobiti kako bi u što kraće vrijeme naučiti prebaciti lopticu i na taj način uspješno pratiti program škole tenisa. Tu im pomaže lijeva ruka s kojom si pomažu držati reket. Djeci je puno prirodnije odigrati bekhend s dvije ruke. Ako ih pokušavano naučiti jednoručni bekhend naići ćemo na niz prepreka koje je u njihovoj dobi teško izbjeći. Sve će to remetiti i nepotrebno otežati i trenažni proces. Trener bi trebao procijeniti za svakog igrača posebno na koji će način njegov učenik igrati bekhend i što je za njega u tom trenutku najbolje.

Sjećamo se da kada se pojavila Monika Seleš njezin je trener (otac) u početku njezine karijere procijenio da je za nju najbolje da igra dvoručni forhend i bekhend. Kasniji pokušaji nekih trenera da svoje učenike pokušavanju na isti način podučavati nisu uspjeli. Moje mišljenje je da nije dobro kopirati način izvođenja udaraca nekog svog idola ili vrhunskog igrača. Ako se već želi nešto kopirati oda to trebaju biti bazična gibanja koja su kod većine igrača koji su uspjeli razviti svoja maksimalna dostignuća vrlo slična.