

УСТРОЙСТВО ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДАЧИ МЯЧА В ТЕННИСЕ

Студентка гр. 11901212 Гребенек А.

Преп. Семенюк М.В.

Белорусский национальный технический университет

Теннис в настоящее время пользуется большой популярностью и считается одним из наиболее престижных видов спорта в современном мире. Техническая подготовленность спортсмена является одной из важнейших составляющих достижения высокого соревновательного результата. Именно решение задач технической подготовки позволяет обучить спортсмена техническим приёмам и действиям и в дальнейшем совершенствовать их. Одним из решений этой проблемы является внедрение в тренировочный процесс спортивных тренажеров.

Для успешного выполнения подачи мяча в теннисе, требуется достаточно высокий уровень развития силовых способностей мышц плечевого пояса, способности точно подбрасывать мяч и подвижности позвоночника. Главное в подаче – это мощный удар. Для его выполнения следует иметь высокий уровень развития скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса. Выбрав тренажер с изменяемой силой сопротивления, который предназначен для тренировки верхних конечностей и верхней части тела спортсмена, можно будет эффективно воздействовать на эти способности. Устройство имеет установленные на подвижной опорной площадке стойки, на конце которых шарнирно смонтирован на валу кронштейн и шестерни. На оси кронштейна установлена шестерня и пара рычагов с рукоятками изменяемой длины. Свободный конец кронштейна шарнирно соединен с телескопическим подкосом. Перед началом работы необходимо отрегулировать вертикальное положение и длину рычагов так, чтобы рукоятка находилась на расстоянии вытянутой руки. Захватив руками рукоятки, спортсмен начинает вращение рычагов. Конструкция тренажера позволяет регулировать нагрузку.

Описанный тренажер может быть модернизирован путём добавления конструкции, позволяющей тренироваться как справа, так и слева. Это позволит тренироваться одновременно двум спортсменам. Второе дополнение позволит ограничить прогиб позвоночного столба, что позволит контролировать правильное положение спины спортсмена. Третье усовершенствование состоит в добавлении конструкции, позволяющей выполнять движения руками не только строго в вертикальном, но и в горизонтальном направлении под определенным углом.