

Czy system 2Forehands to przyszłość tenisa?

maciej · 19 maja, 2026



2 RECZNI

Czy będzie rewolucja w tenisie? Czy to koniec ery backhandu? Czy zanosi się na rewolucję w klasycznym tenisie? Na te wszystkie pytania twierdząco odpowiada Damian Kowalewski, twórca systemu 2Forehands CEO 05 Oxygen z Fundacji Ambidextryni.

– Światowy tenis ziemny znalazł się w historycznym, ślepym zaułku ewolucji. Akceptowano asymetryczny backhand jako nieuniknione zło konieczne. Wpajano nam, że uderzenie to – z natury słabsze, o ograniczonym zasięgu i dynamice – pełni na korcie funkcję defensywną lub w najlepszym razie podtrzymującą wymianę. Klasyczny tenis, oparty na tej głęboko konserwatywnej filozofii, dotarł jednak do fizycznej i taktycznej ściany. Konieczne są nie tylko kolejne korekty chwytów, lecz całkowita rewolucja. System 2Forehands (2F) to nie tylko styl gry. To nowa dyscyplina sportowa i filozofia, która wymusza i nagradza pełną symetrię – uważa Damian Kowalewski.

Czy nastąpi koniec gry backhendem?

Oto jakich argumentów używa Damian Kowalewski, przekonując do systemu 2Forehands, tłumacząc wady biomechaniczne i taktyczne tradycyjnego backhandu.

 **YONEX**



Form Follows *Fun*
Introducing the all new **MUSE**

Po pierwsze: utrata wzroku, orientacji i zasięgu. Kiedy klasyczny zawodnik zmuszony jest do ratowania się backhendem przy ostrych, wyrzucających piłkach, jego biomechanika wymusza obrócenie się bokiem, a w skrajnych przypadkach wręcz tyłem do siatki. To zabójstwo tzw. otwartej postawy (open stance). Gracz

w ułamku sekundy traci z oczu ułożenie przeciwnika, jego biodra zostają zablokowane, a naturalny zasięg ramion sztucznie skrócony. W nowoczesnym tenisie, gdzie o punkcie decydują milimetry i milisekundy, ta „ślepotą taktyczną” jest wyrokiem.

Po drugie: deficyt rotacji i zablokowany nadgarstek. Backhand jest uderzeniem, w którym oś stawu promieniowo-nadgarstkowego nie ma pełnej swobody ruchu. Znacznie ogranicza to możliwość nadania piłce ekstremalnej rotacji bocznej (lateral spin), która jest absolutnie kluczowa do wyrzucania rywala poza geometrię kortu i otwierania wolnych przestrzeni.

Po trzecie: zjawisko „martwej strefy”. Piłka zagrana z wysokim kozłem (tzw. heavy topspin, z którego słynął m.in. Rafael Nadal) posłana głęboko na stronę backhandową tworzy martwy punkt. Gracz nie ma miejsca ani fizycznej dźwigni, by zaatakować taką piłkę z pełną mocą. Zmuszony jest do ratowania się pasywnym podcięciem (slice), oddając inicjatywę. Dodajmy do tego smecz backhandowy – zagranie powszechnie uznawane za najmniej skuteczne na korcie, w którym ramię całkowicie pozbawione jest naturalnej siły uderzeniowej.



Rozwiązanie 2Forehands brutalnie eliminuje każdy z tych problemów, wprowadzając gracza w tzw. „Endemit Zone” – strefę absolutnej dominacji. Grając forhendem z ręki niedominującej (np. lewej u gracza praworęcznego), zawodnik utrzymuje klatkę piersiową otwartą w stronę kortu. Zachowuje perfekcyjny, szeroki kąt widzenia i maksymalnie wydłużony zasięg. Drugi forhend gwarantuje pełną pronację nadgarstka, generując skuteczny topspin z obu skrzydeł. Nie istnieją już martwe strefy – wysoki kozioł z lewej strony kończy się potężnym atakiem, a obrona lobów to po prostu dwa symetryczne, mordercze smecze forhendowe.



2 RĘCZNI

ETAP 1: Fundament Sukcesu Twojego Dziecka
Rozwój Oburęczności i Przygotowanie Umysłu



Zajęcia ONLINE:
Interaktywne lekcje dla dzieci wczesnoszkolnych i przedszkolnych






Dwuręczne Kolorowanki:
Innowacyjne ćwiczenia manualne stymulujące obie półkule mózgowe






Trening Neurologiczny:
Budowa połączeń neuronowych i cross-education dla 6x szybszego zapamiętywania






Język w Ruchu:
Nauka angielskiego poprzez ruch i koordynację dla dzieci 3-5 lat




2 RĘCZNI + 2 FOREHANDS = SUKCES TWOJEGO DZIECKA

✉ dwureczni@gmail.com 📍 Wrocław, Polska

Podwójna Rękojeść

Pojawia się zatem kluczowe pytanie, które zadaje sobie każdy ekspert: dlaczego światowy ranking ATP nie jest jeszcze zdominowany przez graczy dwuręcznych? Mamy przecież przykłady takie jak młody Teo Davidov, który grając dwoma forhendami udowadnia, że styl ten chroni młody kręgosłup przed asymetryczną degeneracją i skoliozą.

Problem leży w fizycznej barierze seniorskiego tenisa wyczynowego. Przy prędkościach piłki w rozgrywkach ATP, przekraczających nierzadko 150 km/h z głębi kortu, czas na reakcję drastycznie maleje. Ułamek sekundy, jakiego zawodnik potrzebuje na manualne przełożenie standardowej rakiety z jednej dłoni do drugiej, staje się przeszkodą uniemożliwiającą płynną grę. Tradycyjna rakieta nie została zaprojektowana do ciągłego transferu między półkulami ciała. To właśnie ten technologiczny problem zatrzymuje hegemonię graczy 2F w dorosłym tourze.



ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ
Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



moderna
Superior living

Jak zaznacza Damian Kowalewski kluczem do seniorskich sukcesów wielkoszlemowych i prawdziwą rewolucją jest innowacyjny projekt rakiety 2F z podwójną rękojeścią. To przełom, który rozwiązuje problem uciekających milisekund. – Taka rakieta pozwala na błyskawiczne skrócenie czasu reakcji wolejowej przy siatce, dając

tenisiście możliwość zagrania ofensywnego woleja forhendowego w ułamku sekundy, niezależnie od tego, z której strony mija go piłka – twierdzi Kowalewski.

Nowa dyscyplina, grywalizacja i motywacja do symetrii

– System 2Forehand to zupełnie nowa dyscyplina sportu. W tradycyjnym szkoleniu dzieci wpychane są w schemat asymetrii. Metodologia 2F opiera się na terapii bilateralnej, która stymuluje i synchronizuje obie półkule mózgowe. Powiększanie ciała modelowego w mózgu przekłada się na drastyczny wzrost inteligencji ruchowej, lepszą koordynację oraz szybszą adaptację do stresu – nie tylko na korcie, ale i w szkole. Zjawisko transferu międzypółkulowego sprawia, że nauka „drugiego forhendu” trwa znacznie krócej, niż mozolne budowanie od zera sztucznego ruchu backhandowego. Mózg po prostu „kopiuje” wgraną już autostradę neuronową na drugą stronę ciała – wyjaśnia Damian Kowalewski dodaje: – Co więcej, 2Forehands rozwiązuje jeden z największych problemów współczesnego sportu młodzieżowego – brak wewnętrznej motywacji. Odrzucając przestarzałe systemy, akademia 2F wprowadza identyfikację wizualną i grywalizację opartą na motywie „Białego Tygrysa na Szachownicy”. Adept rozpoczyna swoją drogę w stroju z dużą ilością czerni (symbolizującej asymetrię i ograniczenia). W miarę jak rozwija on swoją dwuręczność, stymuluje mózg i zdobywa kolejne kompetencje obustronne, jego strój ewoluuje w kierunku czystej bieli. Zwieńczeniem tej drogi jest status Masterclass – pełna symetria, gdzie perfekcyjnie symetryczny gracz dominuje na korcie jako Biały Tygrys. Taka ścieżka rozwoju buduje autonomiczną chęć dziecka do pracy nad obiema stronami ciała.

Więcej na 2forehands.com



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/czy-system-2forehands-to-przyszlosc-tenisa/>