

**Dużo na naszej stronie mówi się o sporcie wyczynowym i profesjonalnym podejściu do tenisa stołowego. Jest to zresztą celem naszej strony. Spróbujmy więc zdefiniować te dwa pojęcia.**

Sport wyczynowy to celowa działalność człowieka podejmowana dla zaspokojenia potrzeby zabawy, popisu, walki. Dominującym elementem jest dążenie do perfekcjonizmu, rekordowych wyników, zwycięstw za cenę wysiłku i gratyfikacji. Praca polega na takim oddziaływaniu na otoczenie, aby poprzez wykorzystanie własnej sprawności fizycznej i psychicznej wytworzyć dobra, które jako produkty pracy będą posiadały określoną wartość społeczną i by za swój wysiłek być wynagradzanym. Osoby uprawiające sport wyczynowo zgodnie z ustawą o kulturze fizycznej czynią to na podstawie umowy o pracę i otrzymują za to wynagrodzenie.

I tu wchodzimy w definicję sportu profesjonalnego. Krótko mówiąc profesjonalizm jest tam, gdzie są pieniądze i zarobkowanie. Sport profesjonalny jest jakby naturalną kontynuacją sportu wyczynowego. A zawodnik profesjonalista podporządkowuje swoje życie wybranej przez siebie dyscyplinie sportu. Z tego powodu, że sport jest źródłem utrzymania dla niego, czy jego rodziny. I żadne czynniki zewnętrzne nie powinny wpływać na jakość wykonywanej przez niego pracy czyli treningu.

Widać tu też od razu podstawową różnicę między obydwoma pojęciami. Sport wyczynowy wcale nie musi bowiem oznaczać związanych z tym pieniędzy. A już na pewno w okresie początkowym kariery młodego człowieka.

Chciałbym się w tym artykule ograniczyć do jednej sfery sportu wyczynowego i profesjonalnego. A mianowicie sfery obejmującej wszystkie aspekty treningu zawodnika i roli trenera w tym wszystkim. Są to również wskazówki dla rodziców i innych osób zaangażowanych w proces treningowy danego zawodnika. Ale wszystko pod warunkiem, że od początku myślimy o sporcie wyczynowym lub profesjonalnym. W

tym artykule tylko to nas interesuje. Swoje uwagi nakreślę, opisując wszystkie etapy szkolenia przyszłego profesjonalisty.

### 1. Etap szkolenia początkowego 6-10 lat

- znalezienie u dziecka przyjemności z uprawiania tenisa stołowego (patrz artykuły o grach i zabawach na naszej stronie)
- kształtowanie motywacji wewnętrznej, rozwijanie zainteresowania ping-pongiem
- trening w grupie z rówieśnikami
- dbałość o wszystkie aspekty wyszkolenia technicznego zawodnika
- kształtowanie odpowiednich cech motorycznych niezbędnych w tenisie stołowym
- zapewnienie bardzo dobrego trenera, jeśli chodzi o merytorykę przeprowadzanych zajęć, jak i podejście do dziecka
- wpajanie odpowiednich nawyków takich jak punktualność, zaangażowanie w trening, współdziałanie w grupie itd
- kształtowanie osobowości przyszłego profesjonalnego sportowca
- trening 2-4 razy w tygodniu

### 2. Etap szkolenia ukierunkowanego 11-15 lat

- wyselekcjonowanie po 2-4 latach pracy grupy zawodników o szczególnych cechach charakterologicznych takich jak ambicja, wola pracy nad sobą, chęć ciężkiej pracy na treningu. Proszę zauważyć, że nie wspominam o "talentach". Czyli osobach mających tzw. "rękę itd". Nie opłaca się w takich na dłuższą metę inwestować. Wcześniej, czy później odchodzą ze sportu, bądź rozmieniają swoje umiejętności na drobne. Szkoda na nich po prostu czasu. Ponieważ o wiele ważniejsze u kandydata na przyszłego mistrza są jego cechy wolicjonalne.
- udział w coraz większej ilości turniejów i zawodów nie tylko krajowych
- spójny kalendarz startów i obozów
- większy akcent na taktykę i przygotowanie psychiczne w

### treningu

- wpajanie sportowego trybu życia
- coraz bardziej świadome uczestniczenie zawodnika w procesie treningowym, poszerzanie jego wiedzy o treningu, metodyce, anatomii itp
- ustawianie planu dnia pod kątem zajęć treningowych
- dbałość o przygotowanie fizyczne
- uważne obranie sprzętu pod kształtujący się styl zawodnika
- coraz większe zwracanie uwagi w treningu na serw i odbiór, grę całym ciałem oraz krótkie techniki
- trening w zróżnicowanej grupie, gdzie trenują zawodnicy o różnych stylach gry
- trenowanie z lepszymi od siebie
- doskonalenie techniki podstawowych uderzeń
- interesowanie się tenisem stołowym, uczestniczenie wielkich wydarzeniach pingpongowych (mecze Extraklasy, mecze superligi, MMP), oglądanie transmisji telewizyjnych
- minimum 5-6 startów międzynarodowych w sezonie
- podpatrywanie sposobu trenowania, sposobu bycia wielkich mistrzów
- uczestniczenie w różnego rodzaju obozach, najlepiej międzynarodowych
- ustalenie celów sportowych
- trener świetnie przygotowany merytorycznie
- trener wychowawca (patrz artykuł na naszej stronie)
- trening minimum 5 razy w tygodniu

### 3. Etap szkolenia specjalistycznego 15-19 lat

- trening taktyczny i przygotowania psychicznego odgrywa decydującą rolę
- duża ilość startów, w tym międzynarodowych
- świadomość celów i plan kariery sportowej na przyszłe lata
- całkowite podporządkowanie reżimu dnia treningowi
- dobry klub z bardzo dobrymi warunkami treningowymi i

odpowiednią bazą materialną

- trenowanie w wyrównanej grupie treningowej, najlepiej w międzynarodowym towarzystwie
- uczestniczenie w dużej ilości zawodów, akcji szkoleniowych
- ogrywanie się w międzynarodowych turniejach W tym czasie zalecałbym ok.10-12 startów międzynarodowych. Nie muszą to być wcale turnieje z kalendarza Europejskiej Unii Tenisa Stołowego. Jest masa turniejów międzynarodowych w Europie.
- planowanie perspektywiczne treningów i polityki startowej, zwracanie uwagi na okresy wypoczynku
- gra w bardzo silnej lidze, jeśli nie krajowej to zagranicznej
- znalezienie sponsora lub klubu zapewniającego stabilność finansową i pokrywającego koszty uczestniczenia w zawodach i obozach
- trener świetnie przygotowany merytorycznie, ale też i dobry coach, przyjaciel w boksie i w życiu, prawdziwa autorytet życiowy i moralny
- odpowiednie odżywianie i odnowa biologiczna
- dobra liga, gdzie może grać często z silniejszymi od siebie
- trening 5-8 razy w tygodniu
- ciągły rozwój wewnętrzny i praca nad sobą
- zawodnik 24 godziny na dobę

4.Etap sportu profesjonalnego

- dobre warunki finansowe i kontrakt o pracę z macierzystym klubem
- bardzo dobra baza treningowa i materialna klubu
- silna grupa treningowa na co dzień
- trener profesjonalista i przyjaciel-doradca
- jasno określony kalendarz startów
- planowanie polityki startowej
- plan dnia ustawiony pod trening
- odpowiednie odżywianie
- odnowa biologiczna

- dobra relacja ze środkami masowego przekazu
- zawodnik jako przykład dla innych
- stała analiza własnych poczynań i dokonań
- silna osobowość, a zarazem życzliwość do otaczającego go świata
- zawodnik i człowiek będący prawdziwą inspiracją dla innych
- ciągłe dążenie do podnoszenia umiejętności
- ciągły głód grania i trenowania, tenis stołowy ciągle sprawia radość
- chęć dzielenia się własnym doświadczeniem z innymi
- profesjonalista 24 godziny na dobę
- tenis stołowy to jego praca i sposób na życie

Wiem, że wiele spraw potraktowałem hasłowo. Podkreślam, też że jest to moje sugestywne spojrzenie na problem poruszany w artykule. Ale właśnie dlatego może to być wstęp do ciekawej dyskusji.

Z.Stefański

Bibliografia:

- \*Artykuł Jerzego Tomczyka „Sport - hobby, czy zawód”
- \*Mała Encyklopedia Sportu, Warszawa 1987