

**Urodzony w Koeln Dirk Schimmelpfennig, jest od 1 października 2006 roku trenerem głównym w niemieckim związku tenisa stołowego.**



**z cyklu: z archiwum**

**W latach 1996 - 2000 koordynatorem sportu wyczynowego w DTTB. W latach 1991-1997 prowadził pierwszą reprezentację kobiet. W tym czasie zespół przez niego prowadzony został w 1997**

**mistrzem Europy, a na  
mistrzostwach świata w 1997  
zajął 3 miejsce.**

**Wpisano: 16.10.2006**

**Liczba odsłon: 3294**

# **I.FILOZOFIA GRY I PRZEMYŚLENIA**

**Nowoczesny tenis stołowy kobiet powinien charakteryzować się obustronną rotacją ze zwróceniem uwagi na silną stronę bekhendową. Gra powinna opierać się na unikaniu prostych błędów, a jej urozmaicenie – zmusić do błędów przeciwniczkę. Zawodniczki grające stylem obronnym będą w dalszym**

**ciągu odnosiły sukcesy, szczególnie te, które zmieniają tempo gry, grają różnorodną rotacją oraz zmieniają miejsce upadku piłki.**

**Nowoczesny tenis stołowy mężczyzn.**

**Gra powinna się opierać na obustronnej rotacji, ze zwróceniem uwagi na jak najszybsze zakończenie akcji. U zawodników atakujących, topspin forhend**

**powinien być uderzeniem dominującym dającym gwarancje zwycięstw. W warunkach zawodów sportowych dobry zawodnik powinien umieć, czy to atakując, czy to się broniąc wykorzystywać do tego rotację. Zawodników z czopami będziemy spotykać rzadko, z wyłączeniem zawodników defensywnych. Choć i oni w zasadzie, z bardzo dobrym atakiem i kontratopspinem ze strony**

**forhendowej raczej powinni być zaliczani do zawodników typu „allround”. Ze względu na dominujący forhend, jak najszybsze zakończenie akcji, zawodnicy są zmuszani do bardzo dynamicznej i szybkiej gry. To z kolei powoduje, że przygotowanie fizyczne odgrywa niezwykle ważną rolę.**

## **II ELEMENTY FILOZOFII GRY**

### **Przygotowanie fizyczne**

**Trening przygotowania fizycznego powinien odbywać się regularnie w różnych formach (trening siły, trening stabilizujący układ mięśniowy u zawodnika, z wykorzystaniem odpowiednich urządzeń na siłowni, trening stacyjny, trening wytrzymałościowy). Nie można zapomnieć o treningu szybkości (ogólnej i specjalnej), a u dzieci i starszych grup młodzieżowych pamiętajmy o**

# **urozmaiconym treningu koordynacji.**

**Praca nóg Umiejętność szybkiego poruszania się przy stole w wyczynowym tenisie stołowym uzależniona jest od odpowiedniej pracy nóg. Powodem efektywnej pracy nóg u zawodnika jest stałe umiejscawianie środka ciężkości ciała z przodu, pomiędzy nogami. Oprócz klasycznych sposobów poruszania się w tenisie**



**(krok odstawno-dostawny, praca nóg jednym krokiem, krok skrzyżny - dop.Z.S) w ostatnich latach doszły w nowoczesnym ping-pongu odskoki i doskoki związane ze zwiększeniem tempa gry. Praca nóg rozpoczyna się zawsze wg schematu przód-tył. Schemat ten jest równie ważny jak poruszanie się wg schematu lewa-prawa strona i powinno się na to w treningu zwracać uwagę. Problemy związane z pracą**

**nóg w tym przypadku  
np.wśród kobiet z silną  
stroną bekhendową dotyczą  
sytuacji gdy dostajemy piłkę  
na łokieć (gdzie trzeba  
rozstrzygnąć czy chcemy  
zagrać bekhendem, czy  
forhendem) lub głęboko do  
forhendu. Przyczyną jest jest  
zły balans ciałem i  
pozostawianie ciężaru ciała,  
w przypadku uderzeń  
forhendowych na prawej  
nodze, a w przypadku  
uderzeń bekhendowych na**

**lewej. Wśród mężczyzn  
problemy dotyczą sytuacji,  
gdy gramy odwrócony  
forhend, przeciwnik zagrywa  
nam do głębokiego forhendu  
lub bekhendu. Z względu na  
wyżej wymienione problemy  
powinno się w pierwszej  
godzinie treningu stosować  
elementy zmuszające  
zawodnika do aktywnego  
poruszania się przy stole (i to  
zarówno grającego dany  
element jak i i tego, który  
np.blokuje – dop.Z.S)**

# **Serw**

**Serw powinien być zagrywany mądrze taktycznie i mieć cel. Powinniśmy umiejscawiać piłeczkę w różnych miejscach stołu. Jeśli w następstwie serwu nie zdobywamy punktu od razu, powinien on przynajmniej umożliwić zdobycie punktu. Serw musi się charakteryzować różnorodną rotacją, kombinowaną rotacją (stosowanie paru rotacji w**

**jednym serwie - dop.Z.S).  
Stosujemy głównie serwisy  
forhendowe, nie zapominając  
jednak o serwisach stroną  
bekhendową, podrzucamy  
piłkę na różne wysokości.**

**Odbiór serwu**

**Odbiór serwu z powodu  
zmian w przepisach staje się  
coraz bardziej agresywny, z  
rakieta uniesioną nad stołem.  
Odbieramy serwis, stosując  
różne techniki (techniki  
krótkie, odbiór topspinem,**

**agresywnym podcięciem dop.Z.S), gramy je zamiennie lub mieszając ze sobą.**

**Zmieniamy przy tym oczywiście miejsce upadku piłki, czy to stosując miękkie czy twardsze rotacje przy odbiorze – np.krótki odbiór z dużą rotacją dolną. Celem odbioru jest zmuszenie przeciwnika do błędu lub przejęcie inicjatywy.**

**Sposób prowadzenia gry**  
**Sposób prowadzenia gry**

**oznacza szukanie optymalnej dla siebie wymiany piłek prowadzącej do zdobycia punktu. W nowoczesnym tenisie prowadzi to do wczesnego uderzenia piłek powodującego u przeciwnika stres, co w konsekwencji doprowadza do popełnienia przez niego błędu. Z tego powodu rakiетка powinna, jeśli jest to możliwe w czasie akcji, być nad stołem. Oprócz normalnej gry po przekątnej powinno się grać po prostej**

**lub na ciało. Należy pamiętać o zmianie rotacji, tempa i zmianie upadku piłki. W odpowiedzi na półdługie i długie piłki naszego przeciwnika, powinno się grać silnym atakiem topspinowym. Dobry zawodnik musi posiadać w repertuarze swoich zagrań skuteczny odbiór serwu.**

**Pasywna i aktywna gra w trakcie wymiany na stole  
Pasywna lub aktywna gra jest**



**uzależniona od rotacji. Celem jest uniemożliwienie przeciwnikowi jego punktujących zagrań i przejęcie inicjatywy z zastosowaniem własnych uderzeń topspinowych. Pomędzy poszczególnymi uderzeniami ważna jest faza przygotowawcza danego uderzenia, która decyduje, w którą stronę zostanie zagrana następna piłka. Proste i łatwe zagrania blokiem przez przeciwnika powinny być**

**neutralizowane poprzez  
stosowanie urozmaiconych  
zagrań (np.gry rotacyjnej).  
Klasyczne zagranie  
półwolejem bekhend na  
skutek udoskonalenia  
krótkich zagrań  
ofensywnych, w dobie  
nowoczesnego ping-ponga  
nie powinno być stosowane.**

**Ogólne wskazówki  
W szkoleniu początkowym  
należy zwrócić uwagę na  
trzymanie rakiетки dokładnie**

**pośrodku palca  
wskazującego i kciuka  
(pozycja neutralna). Wśród  
młodych zawodników – na  
właściwe wykorzystanie  
nadgarstka i przedramienia w  
technice gry. Automatyzacja  
ruchów i obserwacja lotu  
piłki i poczynañ przeciwnika  
są równie ważne. W szerokim  
repertuarze swoich zagrań  
trzeba znaleźć takie, które w  
warunkach gry okazują się  
optymalne. W postępach w  
tenisie na pewno pomoże**

**trening zbliżający nas do warunków gry na zawodach i trening indywidualny z trenerem.**

## **Podsumowanie**

**Powyższy artykuł pokazuje najnowsze tendencje w nowoczesnym tenisie stołowym i powinien pozwolić udoskonalić warsztat szkoleniowy każdego trenera. Nowe trendy w treningu są rzeczą naturalną, a ten kto stoi w**

**miejscu nie posuwa się  
naprzód.**

**Przetłumaczył z niemieckiego  
i opatrzył kilkoma uwagami  
Z.Stefański**

**Wkrótce: gry i zabawy w  
tenisie stołowym, cz.2**