

Rzecz niezwykle ważna w tenisie stołowym. Oto kilka moich przemyśleń na ten temat. Zapraszam do lektury, tylko my piszemy o takich sprawach.



z cyklu: warsztaty zawodniczo - trenerskie

Nie znam żadnych polskich opracowań na temat czucia piłki w tenisie stołowym.

A szkoda, bo to ważki temat.

Jeśli takowe są to proszę mi je udostępnić i upublicznić.

Będę wdzięczny, bo chcę się uczyć.

Na podstawie mojego już ponad 30-letniego doświadczenia mam świadomość, że tzw. czucie piłki jest cechą nabytą, odziedziczoną, choć można ją próbować z powodzeniem kształtować i polepszać.

Co to jest czucie piłki?

Moim zdaniem to zdolność reagowania i odbicie piłki na drugą stronę w niestandardowych sytuacjach. To także *trzymanie piłki*

na stole w czasie rozgrzewki na stole, grania elementów, czy gry po dłuższej przerwie.

Czym się objawia tzw. czucie piłki?

Takimi sytuacjami jak np. zagranie piłki na drugą stronę po siatce lub kancie przeciwnika, po zagraneniu palcem przeciwnika, złapaniu się na wykroku itd.

Sposoby poprawiania czucia piłki.

1. Automatyzacja ruchów.

Najlepszym tego przykładem jest granie najprostszyc elementóv gry.

Nawet tf po przekątnej lub zwykły pb po przekątnej może bardzo pomóc.

Po prostu stań przy stole i graj 30 minut tylko tf po przekątnej lub do momentu, gdy zagrasz 20 razy bez własnego błędu.

2. Granie różnymi raketkami z różnymi okładzinami od własnych.

Można często znaleźć taki czas w treningu, by połączyć przyjemne z pożytecznym.

Z reguły zawodnicy lubią od czasu do czasu poodbijać innymi, niż własne raketkami.

Sam Andrzej Grubba w swoim czasie brał do ręki samą deskę bez okładzin i godzinami trenował.

Jak wiemy jego czucie piłki do dziś jest legendą.

3. Trenowanie i doskonalenie przeciwstawnych do własnego stylu gry rotacji.

U zawodnika atakującego niech to będzie np. ostatnie 10 minut na treningu na obronę, gdzie stosuje głównie rotacją dolną (gra na obronę).

4. Trening serwu i odbioru.

Nauka i doskonalenie nowych technik serwu i odbioru to nieoceniona możliwość poprawienia czucia piłki.

5. Gra na loba lub kontratopspina dalej od stołu.

Do tego chyba nie trzeba namawiać...

6. Trening na kombinowane okładziny.

Konieczność gry z przedstawicielami stylów defensywnych i kombinowanych zmusza zawodnika do ciągłej zmiany tempa, rotacji i techniki różnych uderzeń. Czytaj też [tutaj](#).

7. Granie przy nieco słabszym świetle.

8. Trening słabszą ręką.

9. Trening w niestabilnej pozycji.

Niech to będzie np. zagranie prostego elementu siedząc przy stole na dużej gumowej piłce.

10. Różnego rodzaju gry i zabawy z użyciem rakiетки i piłeczki (zajrzyj do naszej rubryki [PORADNIK](#) lub zakup odpowiednią

[broszurę](#)

).

Powodzenia życzy Zbyszek Stefański.