

Od kogo się uczą nasi trenerzy?

Written by Zbyszek

Tuesday, 01 January 2013 17:07

Miałem przyjemność parę dni współpracować z trenerem Markiem Chrabąszczem na organizowanym przez moją szkołę [obozie sportowym](#). Przedstawiam ciekawy artykuł tego trenera klasy mistrzowskiej:



Ucząc się od lepszych...

Jeżdżąc często po turniejach międzynarodowych, czy rozmawiając z trenerami pracującymi za granicą oraz podczas międzynarodowych zgrupowań w Niemczech i we Francji, miałem doskonałą możliwość do podglądania specjalistycznych treningów oraz podyskutowania na temat nowoczesnych metod treningowych prowadzonych przez naszych zachodnich sąsiadów. Bądź co bądź, Niemcy i Francja od kilkunastu lat są potentatami w szkoleniu dzieci i młodzieży a co najważniejsze ich wyniki w kategoriach młodzieżowych przekładają się później na sukcesy w kategoriach seniorskich co niestety nie ma potwierdzenia w szkoleniu młodzieży w naszym kraju. Uważam więc, że warto podpatrywać i dowiadywać się co robią niemieccy i francuscy trenerzy, jakie metody szkoleniowe stosują i jak szkolą swoich wychowanków z sukcesem.

Artykuł ten nie ma na celu krytykowania polskich pingpongowych realiów. Zdaję sobie sprawę ze stanu finansowego naszego PZTS i DTTB (Niemiecki Związek Tenisa Stołowego) czy FFTT (Francuska Federacja Tenisa Stołowego). Są to dwa różne światy i diametralnie inaczej funkcjonujące instytucje, ale uważam, że wiele aspektów przede wszystkim szkoleniowych, które są z powodzeniem realizowane w Niemczech czy Francji, można próbować przenieść na nasze podwórko.

ETAP WSTĘPNY SZKOLENIA

Z racji mojego bliższego kontaktu z trenerami niemieckimi skupię się dokładniej na szkoleniu w tymże kraju. W wielokrotnych rozmowach z trenerami na temat etapu wstępnego w szkoleniu dzieci i młodzieży, podkreślają oni przede wszystkim duży akcent na prawidłową technikę podstawowych uderzeń, pracę nóg a co najważniejsze predyspozycje wolicjonalne zawodnika, czyli odporność na stres w warunkach meczowych, wola walki, itp. Może nie jest to jakieś wielkie odkrycie, również u nas te aspekty w pracy szkoleniowej są realizowane. Niemniej jednak, już na tym etapie, trenerzy kadr poszczególnych Landów (odpowiednik naszego województwa) zwracają szczególną uwagę na przydatność danego zawodnika (zawodniczki) do dalszego etapu szkolenia. Bardzo duży akcent niemieccy trenerzy zwracają na poprawność poszczególnych uderzeń. Poprawność ruchowa po każdym względem i dokładność uderzeń w określone miejsce, mają tutaj szczególne znaczenie. Mam tu na uwadze przede wszystkim nauczanie topspina forhend z różnych miejsc na stole, który już od najmłodszych lat uczony jest nieco inaczej niż przyjęło się to od lat w Polsce. Najważniejszą różnicą jest przede wszystkim moment uderzenia piłki. Obserwując, na turniejach ogólnopolskich młodzików, kadetów czy młodziczek i kadetek, naszych najmłodszych adeptów, zauważam że dużo akcji topspinowych opartych jest na uderzaniu piłeczki od tyłu, ruchem do przodu do góry, po piłce opadającej po koźle (łokieć ręki grającej umieszczony jest wyraźnie poniżej raketki). Takie zagranie wydłuża czas wymiany pomiędzy zawodnikami a jednocześnie daje przeciwnikowi możliwość na właściwe zareagowanie i wyprowadzenie kontrakcji. Taki tenis stołowy funkcjonował na świecie w latach 80-tych ubiegłego wieku (epoka A. Grubby i L. Kucharskiego, M.Appelgrena, J.M. Saive). Wówczas to, zawodnicy europejscy nawiązywali z pozytywnym skutkiem walkę z dominacją zawodników zza chińskiego muru. Obecnie w szkoleniu młodych niemieckich zawodników duży nacisk kładzie się na uderzenia piłki forhendem od góry (łokieć prawie równoległy do raketki) w locie piłeczki wznoszącym po koźle z mocno pochyloną raketką, co powoduje przyspieszenie samego ataku lub kontrataku, ograniczając tym samym przeciwnikowi możliwość na odpowiednie przeciwdziałanie. Podobny styl grania można obecnie zauważyć obecnie u naszego zawodnika, wywodzącego się z Chin – Wang Zeng Yi, który większość akcji forhendowych gra po tzw. koźle wznoszącym. Być może niemieccy specjaliści zauważyli te tendencje rozwojowe u chińskich graczy dużo szybciej niż my teraz.

Od kogo się uczą nasi trenerzy?

Written by Zbyszek

Tuesday, 01 January 2013 17:07

DOSZKALANIE TRENERÓW

Bardzo ważnym aspektem jest sprawa doszkalania się niemieckich trenerów, zarówno kadr narodowych czy kadr wojewódzkich jak i trenerów niższego szczebla. Wiadoma sprawa – jak się nie dokształcasz – to zostajesz w tyle. Wielu polskich trenerów szkoli kolejne pokolenia dobrych jak na warunki polskie zawodników, którzy jednak nie mają szans na przebicie na arenie europejskiej w wieku juniora, seniora, gdyż ich umiejętności techniczno-taktyczno z czasem stają się zbyt ubogie.

Może nie powinienem porównywać realiów polskich i niemieckich, bo nie można porównywać budżetu PZTS i DTTB, jednak warto podpatrywać jak doszkalają się niemieccy trenerzy. Być może kiedyś w Polsce uda się osiągnąć podobny budżet jak w Niemczech i podobne szkolenia będą u nas na porządku dziennym.

Jak wiadomo w Polsce funkcjonuje system: instruktor, trener II klasy, trener I klasy, trener klasy mistrzowskiej. Sam osobiście przechodziłem cały szczebel doskonalenia trenerskiego i z pełną odpowiedzialnością stwierdzam, że najwięcej dowiedziałem się i nauczyłem na studiach podyplomowych na tytuł trenera II klasy. Wówczas to, najwięcej mówiono o praktyce i metodyce nauczania tenisa stołowego, choć w niewielkim stopniu zwracano uwagę na to jak rozwija się tenis stołowy na świecie. Jednak nawet tam za mało było zajęć typowo praktycznych. Kolejne etapy doszkalania na następne stopnie trenerskie, czyli tytuł trenera I klasy i trenera klasy mistrzowskiej, to tylko dwa dwutygodniowe kursy powielające nabytą wiedzę psychologiczno-pedagogiczno-fizjologiczną, która w moim wypadku (absolwent AWF we Wrocławiu) niewiele wniosła. Kilkakrotnie rozmawiałem z kolejnymi władzami PZTS, sygnalizując potrzebę doszkalania się trenerów z tzw. „wyższej półki”. Kolejne szkolenia w gdańskim ośrodku PZTS dla początkujących instruktorów, mówiące jak nauczać topspina forhend czy półwolej bekhend w UKS-ach, niewiele mi, wówczas już w miarę doświadczonemu trenerowi, dawały. A nawet spotkania z naszymi ówczesnymi trenerami kadry narodowej

Od kogo się uczą nasi trenerzy?

Written by Zbyszek

Tuesday, 01 January 2013 17:07

potwierdzały najczęściej to, do czego sam, przez lata praktyki i doświadczeń, dochodziłem. Wciąż brakowało mi spotkań i szkoleń z najlepszymi trenerami z Europy a może albo przede wszystkim z Azji. Tu kolejny apel do nowych władz PZTS - "My trenerzy chcemy się szkolić. Pomóżcie nam spełnić nasze marzenia."

Mimo całego szacunku dla kunsztu zawodniczego naszych obecnych trenerów kadry (Dziubański, Kusiński, Makowski, Szafranek), pytam się, jakie kursy doskonalące ukończyli oni ostatnio, jakimi kwalifikacjami trenerskimi mogą się obecnie poszczycić, w jakich seminariach trenerskich w Europie oni uczestniczyli. To przecież oni, trenerzy kadry, jeżdżąc po międzynarodowych imprezach i uczestnicząc w międzynarodowych seminariach trenerskich, powinni nam, trenerom z terenu, przekazywać najnowsze trendy rozwojowe w tenisie stołowym a my wdrażać je w naszych malutkich klubikach. W przeciwnym wypadku powstaje kompletna trenerska samowolka a każdy z nowych trenerów, instruktorów szkoli swoich młodych zawodników na tzw. nosa, czyli powiela coś, co kiedyś zobaczył u swojego trenera lub sam się nauczył. A jak wiadomo tenis stołowy sprzed dwudziestu lat, to nie ten sam tenis stołowy co obecnie.

W Niemczech funkcjonuje podobna struktura awansu trenerskiego. Mamy tam trenera C-Lizenz (odpowiednik polskiego instruktora), B-Lizenz (trener II klasy), A-Lizenz (trener I klasy) i Diplomtrainer (trener klasy mistrzowskiej). Jednak tym co odróżnia niemiecki system doształcania trenerów od polskiego, to sposób zdobywania poszczególnych stopni. Na każdym etapie awansu trenerskiego w Niemczech odbywają się obowiązkowe kursy doształające dla kandydatów na wyższy stopień kunsztu trenerskiego związane z metodyką tenisa stołowego, najnowszymi trendami rozwojowymi, psychologią sportu i taktyką gry. Dodatkowo każdy z kandydatów musi obowiązkowo uczestniczyć w kilku obozach kadr wojewódzkich poszczególnych Landów, poprowadzić samodzielnie kilka treningów z zawodnikami na różnym poziomie wyszkolenia na zadany temat (np. trening na stołach - koordynacji wzrokowo-ruchowej z akcentem na atak piłki w trzecim tempie lub trening motoryczny z akcentem na kształtowanie czasu reakcji) a na koniec każdego etapu doształcenia zdać obowiązkowy egzamin a dodatkowo na poziomie najwyższym napisać pracę trenerską, którą się później broni.

Od kogo się uczą nasi trenerzy?

Written by Zbyszek

Tuesday, 01 January 2013 17:07

Również każdy klub Niemczech, chcąc uczestniczyć w rozgrywkach, musi obowiązkowo zaprenumerować pismo branżowe wydawane przez Niemiecki Związek Tenisa Stołowego, gdzie zawarte są wszystkie aktualne tendencje rozwojowe i wytyczne jak szkolić zawodników na każdym etapie szkolenia. Jest to kolejny sposób, aby rozpropagować najnowsze trendy rozwojowe w nowoczesnym tenisie stołowym.

Pomimo takiej „partyzantki” jaka panuje w polskim tenisie stołowym i tak jestem pełen podziwu dla osiągnięć polskich kadetów(-ek) oraz juniorów(-ek) na arenie europejskiej, choć niestety nie przekładają się one już od wielu lat na sukcesy w kategoriach seniorskich. Resztę spraw pozostawiam bez komentarza...

cdn...

Marek Chrabąszcz, trener klasy mistrzowskiej w tenisie stołowym

źródło: Dolnośląski Okręgowy Związek Tenisa Stołowego: [tutaj](#) i [tutaj](#)