

Przedstawiamy II część rozważań trenera Marka Chrabąszcza.



AKTUALNE TENDENCJE ROZWOJOWE W TENISIE STOŁOWYM

Kontynuując moje rozważania na temat obecnych tendencji rozwojowych w tenisie stołowym, chciałbym naświetlić kilka wytycznych rozwoju nowoczesnego tenisa stołowego, zalecanych m.in. przez przedstawicieli ETTU, Serba Istvana Korpe i Chorwatkę Branke Batinić (na co dzień pracujących w Niemczech),

dodając przy tym kilka własnych spostrzeżeń. Wytyczne te, przeznaczone dla instruktorów i początkujących trenerów tenisa stołowego, wskazują aktualne tendencje rozwojowe w tenisie stołowym i winny być uwzględnianie w szkoleniu zawodników już od najmłodszych lat. Zdaję sobie sprawę, że dla wielu trenerów te wytyczne mogą wydawać się oczywiste i banalne, nie mniej jednak chciałbym, aby te wskazówki, oparte na doświadczeniach międzynarodowych trenerów, stały się

załącznikiem do wspólnej merytorycznej ogólnopolskiej dyskusji na temat systemu szkolenia i ewentualnie stworzenia polskiego systemu szkolenia zawodnika.

Ogólne wskazówki

Na etapie wstępnym szkolenia młodego zawodnika każdy trener winien zwrócić szczególną uwagę na kilka ważnych

aspektów:

**- rakiетка winna
być trzymana
dokładnie
pośrodku dłoni
pomiędzy palcem
wskazującym a
kciukiem (tzw.
pozycja
neutralna);**

**- bardzo ważne
jest
kształtowanie
prawidłowej
pracy nóg już w
początkowym
etapie szkolenia
(nauka kroku**

**odstawno-dosta
wnego i
skrzyżnego oraz
praca jednym
krokiem)
- już od
samego
początku**

**szkolenia
winno się
zwracać
baczna uwagę
na właściwe
wykorzystanie
nadgarstka i**

przedramienia w nauczania podstawowyc h elementów gry. Na dalszym etapie

**szkolenia jest
o wiele
trudniej
wyeliminować
ewentualne
błędne
przyzwyczajen**

ia.

**- ważna jest
automatyzacja
ruchów i
obserwacja
lotu piłki
oraz**

**poczynań
przeciwnika -
zalecany
trening na
wiele piłek
oraz imitacja**

**- trening
winien być
jak
najbardziej
zbliżony do
warunków**

**gry na
zawodach a
trenowane
elementy w
miarę
postępów**

**umiejętność
ci
zawodnika -
coraz
bardziej
nieregularn**

e

- pod

koniec

etapu

wstępnego

zawodnik

winien

posiadać

już taki

repertuar

**zagrań aby
bez
problemu
dostosowa
ć się do**

**różnych
warunków
gry (różne
okładziny,
style gry,**

uwarunko

wania

zewnętrzn

e).

Aktualne

**trendy
rozwojow
e w
kobiecy
tenisie**

stołowym

Nowocz

esny

tenis

stołowy

**u kobiet
wciąż
ewaluuje.
Na**

**przestrze
ni lat od
gry
pasywnej**

**,wyczeku
jącej
poprzez
grę**

**półwolej
ową,
przekoszt
ała się**

**obecnie
w grę
opartą na
obustron**

nej
rotacji
ze
zwrócenia

em

uwagi na

silną

stronę

bekhend

ową.

Szczegół

nie duży

akcent

kładzie

się na

zwiększe

**nie
rotacji
przy
topspinie**

bekhend

owym.

Jednak

na

**środku
stołu, w
zależności
ci od**

**indywidu
alnych
predyspo
zycji**

**ruchowy
ch
zawodnic
zki,**

winny
one
używać
technik

forhenddo

wych.

Zawodni

czki

winni
stać
bliżej
środka

stołu a

sama

gra

powinna

**opierać
się na
unikaniu
prostych**

**błędów,
a jej
urozmaic
enie – na**

zmuszam

iu

przeciwn

iczki do

błędów.

Nadal

sukcesy

mogą

odnosić
zawodni
czki
grające

**defensy
wnie,
szczegół
nie te,**

**które w
trakcie
wymian
zmieniają**

ą tempo

gry,

grają

różnoro

dną

rotacją

topspino

wą oraz

zmieniaj

ą

miejsce

upadku

piłki.

**Aktualn
e trendy
rozwojo**

w e w

t e n i s i e

s t o ł o w y

m

mężczy

zn.

U

zawodn

**ików
atakują
cych,
topspin**

forhend

powinie

n być

uderze

**niem
dominu
jącym,
który**

daje

przewa

gę

podcza

s

wymian

y. Gra

powinn

**a się
opierać
na
obustro**

nnej
rotacji,
ze
zwróce

niem

uwagi

na jak

najszyb

**sze
zakońc
zenie
akcji.**

**Ustawie
zawodniczy
zawodniczy**

winnno

znajdo

wać

się

wyrażni

e na

stronie

bekhen

dowej .
Zawod
nicy

grający
defens
ywnie,

choć

występ

ują

**obecni
e coraz
rządzie**

J,

oprócz

gry

destru

kcyjnej

winni

w

swoim

repertu

arze

posiad

ać

umiejęt

ność

gry

atakie

m i

kontrat

akciem

nie

tylko

forhen

dowwym

ale

także

agresy

wną

gra
czope
m na

bekhen

dzie.

Ze

względ

u na

zmieni

ający
się
charak

ter gry

obronn

ej,

**zawod
nicy
tacy są**

zmuszą

ani do

bardzo

**dynam
iczn
szybki**

ej gry.

To z

kolei

powod

uje, że

przygo

towani

e

fizyczn

e

odgry

wa u

nich

niezwy

kle

**ważną
rolę.
Przyg**

otowa

nie

fizyczny

e

Treni

ng

**przyg
otowa
nia**

fizyczny
negotyjacyjny
powinni

en

odbyw

ać się

reguła

rnienie

przez

cały

okres

szkole

nia

zawod

nika.

Trenin

g taki

winiem

być

prowa

dzony

w

różny

ch

forma

ch

(trenin

g

wzma

cniają

cy

układ

kostn

o-staw

owwy i

mieśni

owwy z
wykor
zystan

iem

odpo

wiedni

ch

urządź

eń na

siłown

i oraz

przyb

oróów.

Nie

powin

no

stoso

wać

się

trenin

gu

siłowe

go na

siłown

i u

bardz

o

młody

ch

zawod

nikóów

ze

wzglę

du na

zbyt

słabą

musk

ulatur

e

ciała

oraz

budo

wę ich

kości i i

stawó

w. U

takich

zawod

nikóów

winnno

stoso

wać

się

trenin

g

stacyj

ny,

trenin

g

interw

ałowy

lub

wytrzy

małość

ciowwy

bazuja

c na

o p o r z

e l u b

ciężar

ze

własną

ego

ciała

lub na

niewie

lkich

obciąż

ań do

2 kg.

Trenin

g

siłowy

i

wytrzy

małość

ciowy

winiien

być

stoso

wany

w

odpo

wiedni

m

okresi

e

makro

cyklu

trenin

goweg

o.

Nagranym jest

stoso

wanie

trenin

gu

siłowe

go czy

wytrzy

małość

ciowe

go

tuż

przed

ważny

mi

zawod

ami.□

Równi

e

ważny

m u

tenisi

sty

stoło

wego

jest

trenin

g

szybk

ości

ogóln

ej a w

szcze

gólno

ści

szybk

ości

**specj
alnej.
Treni**

ng

szybk

ości

**specj
alnej
winie**

n być

wyko

nywa

ny

częst

o,

także

jako

przery

wnik

pomię

dzy

**kolej
nymi
ćwiczeniami**

eniam

i

taktyc

**znymi
na
stole.**

w

począ

tkow

m

etapie

szkol

enia

młode

go

zawo

dnika

bardz

O

ważny

m jest

także

trenin

g

**głęboko
ści,
kształt**

towian

ia

czasu

reakcj

i oraz

koord

ynacji

wzrok

owo-r

ucho

wej a

co za

tym

idzie

trenin

g

czuci

a

głęboko

kiego

(propri

iocepe

cji).

Prac

a n ó g

Now

ocze

sny

tenis

stoło

wy

jest

grany

zaws

ze w

ruch

u.

Umiej

ętnoś

ć

szyb

kiego

prze

mies

zaczan

ia się

przy

stole

w

nowo

czes

nym

tenisi

e

stoło

wym

jest

obec

nie

jedną

z

najw

ażnie

jszyc

h

skład

owwyc

h u

dobr

ego

zawo

dnika

i

uzale

żnion

a jest

od

odpowo

wied

niej

pracy

nóg.

Należ

y

zwró

cić

więks

zą

uwaga

ę na

usta

wieni

e

punkt

u

środek

a

ciężki

ości,

aby

popr

awić

ruchli

wość

**przy
stole.
Środ**

ek

ciężk

ości

zaws

ze

winie

n

znajd

owwać

się z

przod

u

pomi

ędzy

noga

**mi,
które
winn**

y być

rozst

awio

ne od
siebi
e na

szero

kość

ramio

n.

Dom

**inuwja
cym**

spos

obe

m

poru

szani

a się

powi

nien

być

krok

odst

awno

-dost

awny

;

czyli

najpi

erw

jedna

nogga

powi

nna

być

odst

awio

na w

bok

w

kieru

nku

prze

mies

z
c
z
a

n
i
a

sie a

nastę

pnie

drug

a

dost

awio

na

do

poppr

zedni

ej.

**Częs
tym**

błęde

m u

pocz

ątkuj

ący

h

zawo

dnik

ó w

jest

odw

otna

**kolej
ność**

prze

mies

z
c
z
a

n
i
a

nóg,

co

może

dopr

owład

zać

do

prze

wrac

ania

sie

lub

utrat

y

stabilności



Inny

mi

form

ami

prze

mies

zcza

nia

sie

**przy
stole**

winn

y

być:

krok

skrzy

żny

(szcz

egól

nie

częst

O

stos

owan

y

**przez
chińś**

kich

zawo

dnik

ów

grają

cych

style

m

piórk

owwy

m),

odsk

oki,

dosk

oki

czy

też

prac

a

jedyny

m

kroki

em

(np.

podc

zas

krótk

iego

**prze
bicia**

**czy
flipa)**



Wszyscy

stkie

te

rodz

aje

**prze
mies**

z
c
z
a

n
i
a

się

przy

stole

winn

y być

kszta

łtowa

ne

już w

pocz

ątko

wwym

etapi

e

szkolenia

Ser

wis

Ser

wis

powi

nien

mieć

zaws

ze

okre

ślon

y cel

i

zagr

ywwa

ny

mądr

ze

takty

czni

e.

Tuż

prze

d

serw

isem

zawo

dnik

serw

ując

y

wini

en

prze

pro

adzi

ć

błys

**kawi
czną**

anali

ze

usta

wien

ia

zawo

dnik

a

o dbi

eraja

cego

, tak

aby

wyym

usić

u

nieg

o

błędy

ny

o d b i

ó r

(np. ■

u

zawo

dnik

a

stoją

ceggoo

zbyyt

blisk

o

stołu

zagr

ać

dług

;

szyb

ki

serw

i s

p o o d

łokkie

ć). ■

**Piłec
zka**

winn

a

być

zagr

ywwa

na w

różn

e

miej

sca

na

stole

(krót

ko,

pótkr

ótko,

dług

o) .

Serw

is

powi

nien

być

na

tyle

skut

eczn

y,

aby

(o ile

nie

zost

ał

zdob

yty

punk

t

bezp

ośre

dnio

Z

serw

i su)

w co

najm

niej

trzeci

im

temp

ie

użyys

kać

wybra

żną

domi

nacj

e w

wyym

ianie

,

ułat

wiają

ca

zdob

**y
ycie**

**p
punk**

tu.

Musi

char

akter

y z o w

ać

sie

różn

orod

na

rotac

ja,

najle

piej

k o m

b i n o

wan

ą ale

takż

e

skut

eczyn

e

mog

ą

być

serw

isy

bez

rotac

ji z

newr

algic

znyc

h

mom

enta

ch

mec

zów.

w w

zdec

ydo

wan

ej

więk

szoś

ci

winn

o się

stos

owa

ć

serw

isy

forh

endo

we o

**różn
ych**

wyys

okoś

ciac

h

podr

zutu,

nie

zapó

mina

jąc

jedn

ak o

serw

isac

h ze

stro

ny

bekkh

endo

wwej.

Odb

ióór

serw

isu

Dob

ry

zaw

odni

k

mus

i

possi

ada

ć w

repe

rtua

rze

swoi

ch

zagr

ań

skut

eczn

y

o d b i

ó r

ser

wisła



Pod

czas

odbi

oru

ser

wisła

raki

etka

wiin

na

zaw

sze

znaj

dow

ać

się

pow

yżzej

pow

ierz

chni

stol

u

tuż

prze

d

tuł

wie

m

zaw

odni

ka

oddbi

eraj

ące

go.

Odb

ióór

ser

wisła

, o

ile

poz

wala

ją

na

to

umi

ejęć

noś

ci

zaw

odni

**ka,
wini**

en

być

jak

najb

ardz

iej

aggre

syw

ny i

wym

usza

jący

bez

pośr

edni

e

zdło

byci

e

pun

ktu

po

ser

wisi

e

lub

co

naj

mnini

ej

**prze
jęcie**

inicj

atyw

y

prze

Z

zaw

odni

ka

o d b i

e r a j

ące

go.

Ser

wis

wini

en

być

odbi

eran

y

przy

zast

oso

wani

u

różn

yech

tech

nik

(top

spin

,

flip,

prze

bici

e),

gran

ych

zami

enni

e

lub

mie

szaj

uczaje

ze

sob

a.

**Przy
oddbi**

orze

ser

wisu

win

no

sie

zmie

niać

miej

sce

upa

dku

pitki

,

ch y

b a

że

takt

yka

gry

wyym

usza

inac

zej.

Sp

osó

b

pro

wad

zeni

a

gry



prze

j ś c i

e z

gry

pas

ywwn

ej

do

akty

wne

j

Sp

osó

b

pro

wad

zeni

a

gry

ozn

acz

a

szu

kani

e

opt

yma

Inyc

h

dla

zaw

odn

ika

zagr

ań

oraz

sytu

acjii

w

wy

mia

nie

w

celu

zdo

b **y** **c** **i**

a

pun

ktu.

Za

wod

nik

pow

i n i e

n w

trak

cie

wy

mia

ny

daż

yć

do

prz

ejść

ia

ood

gry

pas

ywwn

ej

(mp.

gry

blo

kie

m

Bh)

do

obu

stro

nne

j

rota

cyj in

ej

gry

akty

w w n e

j z

wukie

run

kow

anie

m

na

top

spi

n

Fh.

Rak

ietk

a

zaw

sze

pow

■
i n n

a,

jeśli

jest

to

moż

liwwe

w

czy

sie

akcj

i,

być

nad

stol

em.

Opr

ócz

nor

mal

nej

gry

po

prz

eką

nej

pow

inn

O.

sie

czę

ście

j

gra

ć

po

pro
stej

lub

na

ciał

O.

wważ

ny

m

jest

aby

nie

gra

ć

zaw

sze

zag

rań

O

jed

nak

owe

**j
sile.**

Nai

eży

pa

mie

tać

o

zmi

anie

rot,

acji,

tem

pa i

zmi

anie

upa

dku

pitki

w

odp

owi

edzi

na

pół

dłu

gie i

dł u

**g
i
e**

**p
i
t
k
i**

nas

zeg

O

prz

eci

wrni

ka,

pow

i n n

o

sie

gra

ć

siłn

ym

atak

iem

top

sp
iw

now

ym.

w

blis

kiej

odl

egt

ośc

i ood

sto

tu,

**na
stro**

nie

forh

end

owe

j i

na

śrō

dku

stol

u,

jak

o

do

min

wja

cy

m

wini

en

być

sto

sow

any

top

spi

n

Fh,

wyk

only

wan

y z

krót

kiim

zam

ach

em

ood

bio

dra

aw

mia

re

mo

zliw

ośc

i

gra

ny

takż

e

po

pro

stej



Ceł

em

jest

uni

e m

o ź li

wie

nie

zag

rani

a

prz

eci

wni

k o w

i

j e g

o

puun

ktuwj

ący

ch

zag

rań

i

jed

n o c

z e s

ne

prz

ejeęc

ie

inic

jaty

w wy

z

zast

oso

wan

iem

wła

sny

ch

ude

rze

ń

top

spi

no

wyyc

h.

PO

mie

dzy

p o s

z c z

egó

Iny

mi

wdę

rze

nia

mi

waż

na

jest

faz

a

prz

ygo

tow

awc

za

dan

eggo

wde

rze

nia,

któór

a

dec

ydu

je,

w

któór

ą

stro

ne

zos

tani

e

zag

ran

a

nas

też

na

piłk

a.

Pr

ost

ei

łat

wwe

zag

rani

a

blo

kie

m

prz

ez

prz

eci

wwni

ka

po

wini

ny

być

nat

yeh

mia

st

neuw

trali

zo

wa

ne

pop

rze

z

sto

so

wa

nie

uro

zm

aic

only

ch

zag

rań

(np.)

gry

rot

acy

jn ej

)

■

Oprr

ó c z

g r y

pas

yww

ny

m

blo

kie

m

Bh,

wiin

no

roz

wij

ać

sieć

i n n

e ,

najil

epi

ej

akt

yw

ne

teec

hnni

ki

bio

ku.

Kia

syc

zne

zag

rani

e

pół

wol

eje

m

bek

hen

d

(sz

cze

gól

nie

w w

grz

e

me

żcz

yzn

) na

s ku

tek

u do

s k o

n a i

eni

a

kró

tkic

h

zag

rań

ofe

nsy

wn

y ch

, w

dob

ie

no

wo

cze

sne

go

teni

sa

stol

wwe

go

nie

po

wiin

no

być

sto

so

wa

ne.

Pri

ory

tete

m

W W

szk

ole

niu

wwin

no

być

tak

że

roz

wijij

ani

e

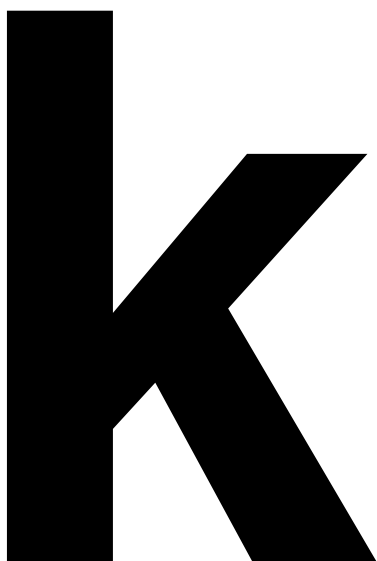
kró

tkic

h

teec

h ni



top

sin

OW

yech

na

bek

hen

dzi

e,

W W

któ

ryc

h

du

g o s

ć

ruoc

hu

za!

eżn

a

j **je** **st**

od

odi

egł

ośc

i o o d

stol

u

Po

ds

u m

OW

ani

e

PO

w wy

ższ

y

art

y k

ut

prz

ed

sta

wia

ak

tua

line

ten

de

ncj

e

roz

wój

OW

e

ten

i sa

sto

How

eg

O

W

Eur

opi

e i

ma

na

ce!

u

WWS

kaz

ani

e

po

czy

tku

jać

ym

ins

truu

ktO

ro

m

czy

tre

ner

om

W W

jaki

m

kie

run

ku

wwin

no

ob

ec

nie

iść

na

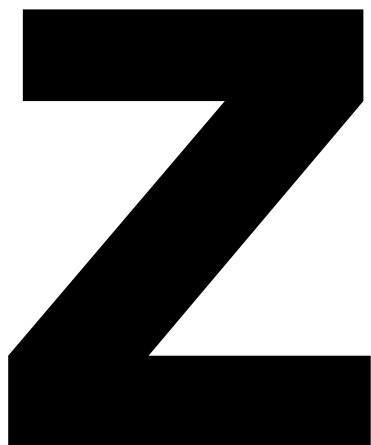
ucz

ani

e

gry

ora



s z k

ole

nie

W W

ten

is sie

sto

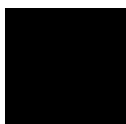
How

ym

Ucząc się od lepszych... - cz.2

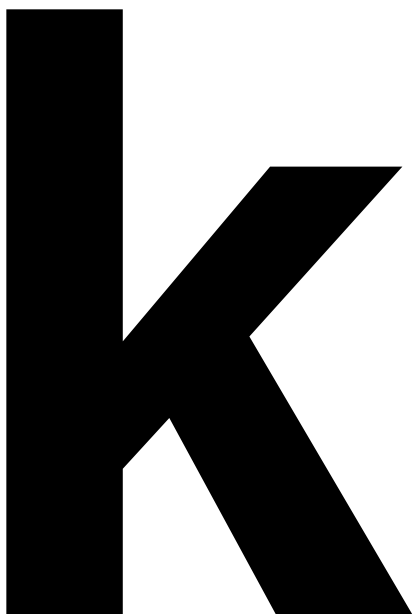
Written by Zbyszek

Wednesday, 09 January 2013 12:36



MM

are



Ch

rab

ąsz

CZ

źródło

dlO



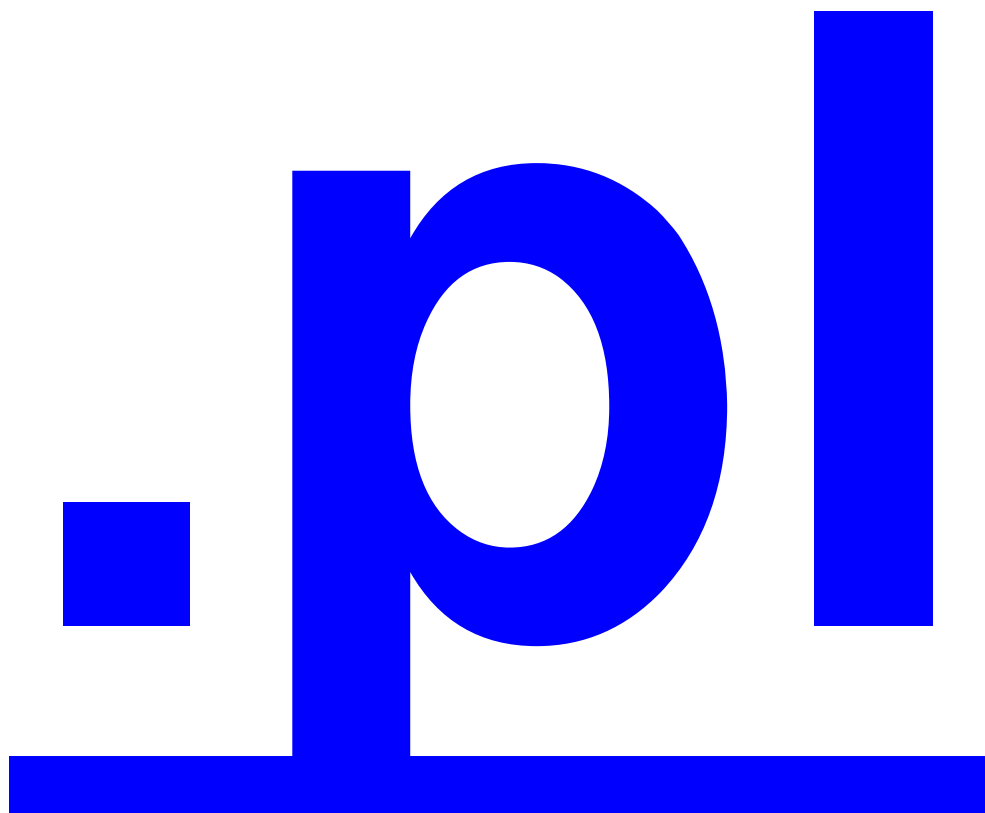
www

do



zts





Ucząc się od lepszych... - cz.2

Written by Zbyszek

Wednesday, 09 January 2013 12:36

Uc



za

C



sie

oodl



ep

sz

vc

h

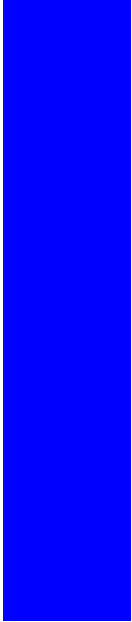
cz.



Ucząc się od lepszych... - cz.2

Written by Zbyszek

Wednesday, 09 January 2013 12:36



Ucząc się od lepszych... - cz.2

Written by Zbyszek

Wednesday, 09 January 2013 12:36
