

To nie jest tekst dla przygłupów, to tekst dla myślących inaczej, twórczo. Wszyscy uprawiający tenis stołowy łączcie się!!!



O skrzatach i żakach, czyli straconych nadziejach olimpijskich, czyli kto ukradł nam kółka olimpijskie?

Gdy zobaczyłem, że PZTS organizuje Indywidualne Mistrzostwa Polski skrzatów i żaków, najpierw pomyślałem „nareszcie”. Za chwilę dopadła mnie refleksja, że przecież to idiotyzm. Przecież to nie ma żadnej wartości sportowej, co najwyżej to goździk dla działaczy i wyszarpywanie kasy od rodziców.

Proszę mi odpowiedzieć z ręką na sercu: jaką może mieć wartość sportową tytuł Mistrza Polski Skrzatów lub Mistrza Polski Żaków?

Żadną.

Myślę, że problem bierze się z tego, że my szkolenie od podstaw zaczynamy od szkolenia technicznego, zapominając, że na tym etapie szkolenie podstawowe to przede wszystkim nauka mobilności, koordynacji ruchowej.

To ma być zabawa z paletką i piłeczką, a nie zwariowana nauka topspina, którą i tak po pewnym

czasie trzeba zacząć od nowa, bo zmieniły się warunki fizyczne dziecka.

Trening na tym etapie to bardziej edukacja ruchowa, której w szkole najczęściej nie ma. Dziecko trafiające do klubu nie potrafi biegać, dokonywać zwrotów, jest po prostu mało mobilne.

Dobry trener zacznie naukę gry od zabaw ruchowych, które utrwala w dziecku właściwe postawy ruchowe.

Tak naprawdę chodzi zaś o to, by skrzat, żak przyszedł na następne zajęcia.

Dzieciak ma poczuć się na tych zajęciach szczęśliwy, doceniony, zauważony, ma to być dla nich „szczęśliwa godzina”.

Podobnie jest z tzw. Mini Olympic Games, to żaden prestiżowy turniej dla młodych zawodników, jego wartość uległa deprecjacji. PZTS w czasach, gdy

nastąpiła prawdziwa Olimpiada Dzieci i Młodzieży, MÓGŁ uczynić z Mini Olympic Games wydarzenie promujące olimpijskość tenisa stołowego wśród dzieci i młodzieży, jednak czyni wszystko, by zniechęcić do tej imprezy. Szanowny Panie Dyrektorze Sportowy PZTS, MKOL podarował tenisowi stołowemu prawdziwą olimpiadę i dla seniorów, i dla młodzieży, gdzie w tej dla seniorów długo nie mamy szansy na pudło, ale w tej młodzieżowej może się coś uda.

W tym celu trzeba jednak stworzyć system, model, gdzie każdy młody zawodnik ze swym opiekunem i trenerem znajdzie szansę, by zostać olimpijczykiem.

Proszę dać im możliwość, bo oni są nadzieją polskiego tenisa stołowego. Czasami myślę sobie, że polska szkoła treningu tenisa stołowego oparta jest na żmudnym ćwiczeniu elementów technicznych, na poprawności uderzenia, na doprowadzeniu tego uderzenia do wzorca.

Natomiast nie skupia się na skuteczności uderzenia, które niekoniecznie ma być zgodne z idealnym wzorcem, ale przede wszystkim ma trafić na stół w wyznaczone pole (pamiętam takiego zawodnika, niepełnosprawnego inaczej, który był mistrzem świata topspina fh, jednak gdy przyszło zagrać ze strony bh - całkowita wtopa.

To jest dla mnie obraz obecnego polskiego tenisa stołowego).

Często widzę zawodników, którzy, nieporadnie ruszając się przy stole, próbują zagrać wzorcowo topspin, zaś z drugiej strony stoi przeciwnik, który tylko przebija tę piłeczkę, ale dzięki swej ruchliwości, czuciu stołu wygrywa z przeciwnikiem o dużo lepszej technice.

Trenerzy zapominają, że tenis stołowy to sport ruchu, złożony, wieloprzestrzenny, który wymaga od zawodnika nie prostego widzenia 3D, ale postrzegania ∞ D, ale to wykształca dobry trening prowadzony przez myślącego trenera.

Proszę sobie zadać pytanie, ile razy w tygodniu prowadzicie trening plyometryczny?

Przecież ten typ treningu to w tenisie stołowym podstawa, gdyż to rodzaj treningu nastawionego na poprawę szybkości i mocy ruchów oraz poprawę funkcji układu nerwowego głównie pod kątem poprawy szybkości reakcji mięśni.

Krzysztof Piwowarski
trener II klasy