

Występ przeciętny, zgodny z oczekiwaniami fachowców. W meczu z Japonkami kompletnie bez wyrazu i wiary w zwycięstwo.

Michał Dziubański dostał jakieś 10 lat temu najbardziej zdolną i perspektywiczną grupę w historii żeńskiego tenisa stołowego.



Zawodniczki, które dostał pod swoją opiekę wysiłkiem wielu bezimiennych szkoleniowców (kompletnie ignorowanych i zapomnianych przez PZTS) były multimedalistkami ME junierek, a nawet i świata.

Ażeby nazwać rzecz po imieniu – w czepku urodzony.

Nie będę pisał o nazwiskach, bo wszyscy je znamy.

Do tego dostał w następnym czepku Li Qian – nomen omen najbardziej utytułowaną zawodniczkę w historii polskiego tenisa stołowego, co tylko spektakularnie tłumaczy pozycję polskiego tenisa stołowego w świecie i w Europie. **Bez Li Qian nie byłoby żadnego ważnego medalu na najważniejszych imprezach. Była i jest ostoją polskiej reprezentacji.**

A Michał Dziubański nie potrafił mimo godnego podziwu wysiłku dotrzymać pola zawodnicze chińskiego pochodzenia sprowadzonej do Polski przez

Zbyszka Nęcka.

Zbyszek Nęcek – świetny organizator – jest przeciętnym trenerem (przepraszam Zbyszek), który ma mgliste pojęcie o nauczaniu, technice i taktyce.

Jednak to wystarczyło, by przy talencie Li Qian i świetnie zorganizowanej pracy w Tarnobrzegu (czytaj zatrudnieniu świetnych fachowców-trenerów) zapędzić w kozi róg Michała Dziubańskiego.

Protegowane (a miał do tego prawo jako trener kadry) Natalia Partyka i Katarzyna Grzybowska mogą tylko pomarzyć o sukcesach indywidualnych Li Qian.

Dlatego systemowym błędem z perspektywy czasu wydaje się decyzja M.D o tolerowaniu dwuwładzy i otoczeniu parasolem ochronnym Li Qian.

To kompromitacja polskiego tenisa stołowego, że posiadając 2 świetne defensorki Li Qian i Szymańską nie potrafiliśmy przez 10 lat wygrać żadnej ważnej gry przeciwko defensorkom z innych krajów!

Akceptacja izolacji Li Qian od drużyny to nie tylko problem gry na obronny styl gry.

To również (a może przede wszystkim) problem wzajemnych relacji w drużynie, które są - szczególnie u kobiet - często języczkiem uwagi stojącym u bram sukcesu lub porażki.

Nigdy jako trener kadry bym się na to nie odważył.

Albo drużyna i wspólny cel, albo idź sobie własną drogą.

O czym takie postępowanie też świadczy?

O słabym, błędnym warsztacie szkoleniowym M.D, który idąc własną drogą

i stawiając na takie, a nie inne zawodniczki pogubił po drodze inne (Szczerkowska, Kusińska, Bąk, Sikorska, Szymańska ???!!! i inne).

Miał do tego prawo, ale przez ponad 10 lat nie zdobył żadnego indywidualnego medalu na imprezach rangi mistrzowskiej.

Tak na marginesie: czy ktoś się zastanawiał kto po Li Qian, Partyce i Grzybowskiej?

Czy to nie polityka spalonej ziemi?

Czas odejść i dać szansę innym i pisze to niechętnie, bo cenię Dziubka za pasję i zaangażowanie.

Wiem, też że niechętnie przyjmował sugestie z zewnątrz, co może tylko świadczyć o braku kompetencji lub arogancji (np. podczas zgrupowań w Niemczech).

Cóż, może zabrakło wcześniejszego doświadczenia trenerskiego ze swoimi wychowankami?

Takie sukcesy i porażki z własnymi zawodnikami prowadzonymi od początku to wspaniała mieszanka zadowolenia, poczucia własnej wartości i pokory, która jest solą pracy trenerskiej.

Na koniec do wszystkich tak krytykujących (też do Jurka Grycana) niemiecki system szkolenia.

Znam dobrze niemiecki system, bo żyję tu i pracuję prawie 20 lat.

Nie jestem fanem wszystkiego, co DTTB robi.

Wręcz przeciwnie uważam, że przy tych nakładach finansowych można by więcej i lepiej.

Życzyłbym jednak każdemu związkowi 2 medali z IO wywalczonych głównie przez rodowitych zawodników, bądź wychowanych w niemieckim systemie (Boll, Ovtcharov Solja, Steger, Franziska i inni).

Dlatego trochę pokory i więcej krytycznego spojrzenia na to jak MY szkolimy.

Zbyszek Stefański

Ps. tylko proszę trenerów kadry o nie wywoływanie tematu typu: to nie był może ten materiał...

Dla przypomnienia polskim trenerom i prezesom kadry artykuł napisany przeze mnie 10 lipca 2009.

Panowie trenerzy obydwu kadr i kolejni prezesi kompletnie nie odrobili lekcji!!!.

[tutaj](#) :

Jak zapowiadaliśmy w tym artykule podane będą już konkretne ćwiczenia w treningu obrońcy. Podam też cechy charakterologiczne kandydata na defensora. Będzie też sporo o pracy nóg. Ale po kolei.

Konieczność posiadania obrońcy w grupie musi wynikać ze

świadomości trenera tego faktu. A selekcja do tego specyficznego stylu gry powinna się odbywać przemyślanie. Na co warto zwrócić uwagę przy wyborze?

Postaram się na to pytanie odpowiedzieć na podstawie mojego już 25-cioletniego doświadczenia jako zawodnik i trener.

Ułatwić mi to może własna praktyka zawodnicza zważywszy, że sam jestem obrońcą.

Oto wstępne cechy kandydata na obrońcę:

1. Wysoka sprawność fizyczna. Często trenerzy szkolą na obrońców dzieci i młodzież z którą nic się nie da zrobić. Często są to osoby wolne, ze złą koordynacją, z nadwagą itd. Szkolny błąd! Może właśnie z tego powodu tak rzadko u nas w kraju obrońcy odnoszą sukcesy.

Defensor jest tym, który toczy najdłuższe pojedynki w tenisie stołowym. Dlatego jego baza wyjściowa wszystkich cech motorycznych powinna być na jak możliwie wysokim poziomie. Tak by, w dalszym treningu następowała systematyczna progresja (rozwój, postęp).

2. Wysoki iloraz inteligencji. Można to stosunkowo szybko sprawdzić samemu przeprowadzając taki wewnętrzny test na kandydata na defensora. Można też iść do szkolnego psychologa i porozmawiać z nim na ten temat. Gra obronna jest grą wysoko kombinowaną, gdzie o sukcesie decyduje "oszukiwanie" przeciwnika poprzez stosowanie zamiennie rotacji ciętej, pustej i ich pochodnych. Do tego często w ważnych momentach powinien stosować niekonwencjonalne (dla jego stylu gry) warianty zdobycia punktu np. wygranie piłki w następstwie bezpośredniego ataku po serwie, czy zagranie blokiem przy stole.

3. Raczej flegmatyczny typ osobowości. Defensor powinien wykazywać się dużym spokojem, opanowaniem i cierpliwością w grze. Do tego zmusza go specyfika gry defensywnej. Gdzie zdobycie punktu nierzadko następuje w 10 - 15 piłce. Na profile osobowości są też odpowiednie testy, które radzę zastosować przy podejmowaniu decyzji.

4. Waleczność - obrońca musi nierzadko ciężko się napracować, by zdobyć punkt, wygrać seta, a w końcu całe spotkanie. To nie tak jak u atakującego, który w 1 - 2 minuty potrafi odrobić straty silnymi atakami topspinowymi, czy dobrym serwem.

5. Chętne stosowanie na treningu zagrań z dolną rotacją. Nie zalecałbym za szybko decydować kto powinien zostać obrońcą. Tym bardziej, że na początku i tak wszyscy powinni trenować technikę podstawowych uderzeń (półwolej bekhend, półwolej forhend, topspin forhend, podcięcie przy stole itd). Warto parę tygodni, a nawet miesięcy przyjrzeć się jacy zawodnicy w naszej grupie chętnie stosują podcięcie (szczególnie w grze na punkty). Lub którzy z nich lubią odchodzić do tyłu i np. odgrywać piłkę lobem. Jest przy tym jeszcze jedna korzyść - prawdopodobnie nie będziemy mieli problemów z przekonaniem zawodnika/ki do treningu obrońcy.

No dobrze - znaleźliśmy odpowiedniego kandydata. Teraz potrzeba dla niego odpowiedniego treningu. Nie jestem w stanie opisać wszystkich szczegółów i detali treningu obrońcy. Można o tym napisać pewnie książkę. Jednak szczególnie istotne moim zdaniem sprawy postaram się podkreślić:

1. Specyfika pracy nóg. Zauważmy, że obrońca porusza się inaczej, niż zawodnik atakujący. U tego drugiego dominuje generalnie praca nóg lewa - prawa strona z krokiem odstawnym

- dostawnym. U obrońcy nogi pracują przód - tył i odwrotnie. Z tego powodu, że w każdej chwili musi być przygotowany na dwa warianty:

- skrót lub podcięcie przeciwnika
- atak topspinem lub smeczem

W związku z tym jak patrzymy na klasowego obrońcę to wykonuje on w czasie gry swoisty taniec. Każdorazowo po podcięciu przeciwnika z pozycji gotowości - wykonuje krok do przodu nogą (z generalną zasadą, że do piłki podchodzi noga bliższa piłce). Natomiast przy ataku topspinowym z pozycji gotowości w zależności od miejsca ataku lewa noga idzie do tyłu (w przypadku ataku na bekhend u zawodnika praworęcznego). Przy ataku na forhend prawa noga idzie do tyłu.

2. Wypracowanie nawyku przyjmowania po każdym zagranii odpowiedniej pozycji gotowości. Bardzo ważna sprawa. Bowiem pozycja gotowości u obrońcy wygląda inaczej, niż u atakującego:

- zawodnik stoi nieco bardziej z tyłu, niż zawodnik atakujący ok. 50-60 cm. od stołu.
- środek ciężkości jest bardziej przesunięty do przodu, ciało nieco bardziej w pozycji pionowej
- cel zawodnika powinien być zawsze ten sam - powrót do pozycji gotowości niezależnie od rodzaju zagrania przeciwnika
- gracz zawsze dąży przy pozycji gotowości do ustawienia mniej więcej na środku stołu, a przynajmniej z nogami względem siebie ustawionymi równolegle i zawsze rękoma nad stołem

3. Obrońca powinien mieć bardzo dobry serw i umieć po nim często zaatakować.

Już nie wystarcza w dzisiejszych czasach sama obrona ze sporadycznym atakiem. Umiejętność ataku jest tym szczególnie ważna, że zakłóca on całkowicie atakującemu rytm gry. Jest poza tym bardzo specyficzny i grany nietypowo. Nawet nie potrafię wytłumaczyć dokładnie dlaczego, ale prawie zawsze atak defensora kończy się punktem w pierwszej, a najpóźniej drugiej piłce. Dzieje się tak pewnie m.in z powodu stosowania innego rodzaju gładkich okładzin służących do ataku, niż to jest w przypadku zawodników z typowymi ofensywnymi gumami. Piłka ma też nieco inną rotację i tempo, co bardzo utrudnia odegranie piłki na drugą stronę.

4. Współczesny obrońca ze strony forhendowej powinien bardzo często grać kontratopspin.

5. Zróznicowany dobór okładzin. *W dzisiejszych czasach jest bardzo szeroki wybór okładzin bardzo przydatnych w grze defensywnej. Już do lamusa odszedł standard okładziny gładkiej na forhendzie i długich czopów na bekhendzie. Bardzo często można spotkać defensorów grających z dwóch stron czopami np. krótkimi i długimi. Jeśli do tego kręcą raketką (tzn. używają obydwu rodzajów okładzin zamiennie na stronie bekhendowej i forhendowej) to jest to bardzo niewygodne dla przeciwnika. Można też spotkać obrońców grających dwiema okładzinami gładkimi lub jedną okładziną gładką, a jedną z krótkim czopem (krótki czop ma w 70 - 80% cechy okładziny gładkiej w zależności od grubości podkładu, podstawową różnicą jest fakt lepszej kontroli przy odbiorze serwu i większa łatwość w atakowaniu smeczem kosztem ataku topspinowego). Olbrzymim plusem takiego zestawienia jest nieczytelność nadawanej rotacji po ataku topspinowym. Choć nie można piłce nadać z tyłu tak mocnej dolnej rotacji jak w przypadku*

długich czopów to świetnie można mieszać rotację dolną i pustą przy identycznym ruchu nadgarstka. Następna korzyść to, że przy stole po podcięciu przeciwnika gładka guma oddaje bardzo silną rotację dolną. Co nie jest możliwe w przypadku długich czopów, gdzie w podobnym przypadku piłka jest z reguły pusta, bądź ma tylko lekką rotację dolną. Ułatwia to wtedy atakującemu silny atak topspinowy.

Dwie okładziny gładkie dają też dużą łatwość przechodzenia z obrony do ataku lub kontrataku.

6. Świetne czucie piłki. *Zawodnik defensywny musi neutralizować i pokonywać olbrzymie rotacje górne przeciwników. A wszystko w dobie klejenia, węglowych desek(z różnymi systemami wspomagającymi) i bardzo przyczepnymi okładzinami. Nie każdy to potrafi, gdyż jest to w dużej mierze cecha wrodzona.*

7. Umiejętność stosowania w przełomowych momentach, bądź to niekonwencjonalnych zagrań, bądź to zdecydowanie się na konsekwentne granie swojej gry w zależności od sytuacji na stole. *Brzmi to dość skomplikowanie, a chodzi o zdolność do wybierania optymalnych rozwiązań taktycznych.*

Czas chyba przejść do przykładowych ćwiczeń w treningu obrońcy. Właściwie powinno się je poszeregować ze względu na wiek i stopień zaawansowania. Jednak musiałoby z tego powstać kilka osobnych zeszytów treningowych. Postaram się więc wybrać wariant pośredni. Podane ćwiczenia są poukładane według proponowanej przeze mnie kolejności nauczania począwszy od wieku naborowego aż do wieku seniora. Można też je w kilku wariantach rozszerzać i rozwijać. Do czego zachęcam.

- pb* po przekątnej - praca nóg jednym krokiem
- pf* po przekątnej - praca nóg jednym krokiem
- 1x pb, 1 x pf w dowolny róg stołu
- 1 x pb, 1 x pfo* do bekhendu - świetne ćwiczenie przygotowujące do przejścia do ataku topspinowego
- nieregularne podcięcie z całego stołu w wybrany róg, w przypadku grania różnego rodzaju okładzinami wskazana nauka kręcenia rakieta w celu doskonalenia umiejętności odgrywania piłeczki niezależnie od miejsca z którego się gra i okładziny, która w danej chwili odbija piłeczkę □
- 1 x pb z przodu, 1 x pdb* z tyłu po ataku topspinowym do środka
- 1 x pf z przodu, 1 x pdf* z tyłu po ataku topspinowym do forhendu
- 1 x pdb, 1 x pdf po 2 atakach topspinowych, pf z przodu po skrótce partnera i znowu to samo
- tak samo jak wyżej, ale skrót następuje w pewnym momencie i znowu to samo
- tak samo jak wyżej, ale skrót następuje w pewnym momencie i jest zagrywany na cały stół i dalej dowolnie
- pdf z tyłu do f*, w pewnym momencie partner gra tf* do b*, pdb z tyłu do f i dalej to samo
- pdb z tyłu do środka, w pewnym momencie partner gra do do f, pdf z tyłu do środka i dalej to samo
- jak wyżej, ale po zagranii topspinem przez partnera w przeciwległy róg, dalej dowolnie
- 1 x pdf□ tyłu, 1 x ktf* do f
- 1 x pdb z tyłu, 1 x ktf ze strony f do środka
- 1 x pdb z tyłu, w pewnym momencie ktfo* na cały stół i dalej dowolnie

- 1 x pdf z dolną rotacją po topspinie, 1 x pdf z pustą rotacją po topspinie do f
- 1 x pdb z dolną rotacją po topspinie, 1 x pdb z pustą rotacją po topspinie do środka
- to samo jak wyżej, ale w pewnym momencie skrót przeciwnika na cały stół, po skrócie do b - sb* (najlepiej po pustej piłce), po skrócie do f - tf i dalej dowolnie
- pdb z tyłu po ataku t, w pewnym momencie atak do f, obrońca gra ktf i dalej dowolnie
- partner gra podcięcie na cały stół, w pewnym momencie tf lub tb do środka i znowu to samo
- 1 x pdb z tyłu, 1 x pdf z tyłu po tf partnera, w pewnym momencie atakujący gra do środka (na ciało, na łokieć) i dalej to samo
- tak samo jak wyżej, ale po ataku do środka jest dalej dowolnie

Mam nadzieję, że w cyklu moich artykułów o grze obronnej trochę przybliżyłem zainteresowanym ten temat. I pomoże to choćby trochę w treningu osób chętnych grać w tym choć trudnym, ale bardzo widowiskowym stylu gry.

* oznacza:

pb - podcięcie bekhend

pf - podcięcie forhend

pdb - podcięcie bekhend z tyłu (obrona z tyłu bekhendem)

pdf - podcięcie forhend z tyłu (obrona z tyłu forhendem)

f - forhend (strona forhendowa)

b - bekhend (strona bekhendowa)

tf - topspin forhend

ktf - kontratopspin forhend

ktfo - kontratopspin forhend odwrócony (ze strony

bekhendowej)

pfo - podcięcie forhendem ze strony bekhendowej

sb - smecz bekhendowy (atak kończący bekhendem)

Zbyszek Stefański